

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 583  
Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)  
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А  
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 583 Приморского района  
Санкт-Петербурга  
от 28.05.2024 Протокол № 16

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
ГБОУ школы № 583  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 28.05.2024 г. № 537 -д

\_\_\_\_\_/А.В. Чередниченко/  
подпись

**ПРИНЯТ**

с учётом мнения Совета родителей  
от 28.05.2024 года  
протокол № 7

**ПРИНЯТ**

с учётом мнения Совета обучающихся  
от 28.05.2024 года  
протокол № 4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной программе**

**«БАСКЕТБОЛ»**

**на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации программы: 5 лет

Возраст учащихся: 10-15 лет

Год реализации программы: 4-й

Разработчик: Подковальников А.В.,  
педагог дополнительного образования  
высшей категории

## Основные задачи 4-го года обучения

### Обучающие:

- обучение технике владения мячом
- обучение процессу самостоятельно отрабатывать необходимые навыки баскетболиста;
- обучение владению различными спец навыками баскетболиста
- обучение работе в команде;

### Развивающие:

- развитие нравственных, физических, интеллектуальных, творческих свойств ребёнка

### Воспитательные:

- воспитание у учащихся эмоциональной восприимчивости, любви и интереса к физкультуре и спорту;
- воспитание целостного взгляда на физическую культуру человека, способности к самостоятельному осмыслению необходимости заниматься физической культурой

### Планируемые результаты на данном этапе освоения программы.

#### Уметь:

- исполнять различные упражнения с одним и двумя мячами
- управлять простейшими спортивными тренажёрами
- выступать с простейшими баскетбольными трюками на публике
- работать с простейшими спортивными снарядами
- исполнять элементы баскетбольных финтов

#### Знать:

- специфику работы на различных спортивных баскетбольных площадках;
- выдающихся баскетболистов России;
- отличительные особенности баскетбола как вида спорта

### Особенности данного года обучения

Для реализации рабочей программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии с использованием ресурсов образовательных портала «ЯКласс» и дополнительных ресурсов ZOOM, vk, YouTube.

В отличие от предыдущих лет обучения, где учащиеся знакомились с основными разделами программы, укрепляли приобретенные знания, 4 год обучения уделяет больше внимания развитию творческой инициативы

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения		Разделы, темы образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	План.	Факт.			
1.	1 нед		Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. / Google класс	2	Тестирование, Наблюдение
2.	1 нед		ОРУ. Игры «Невод», «Два мороза». Эстафеты. Развитие. / Google класс	2	Тестирование,
3.	2 нед		ОРУ Развитие скоростно-силовых способностей. / Google класс	2	Наблюдение
4.	2 нед		ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. / Google класс	2	Тестирование,
5.	3 нед		ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	2	Наблюдение

			способностей. Прыжки со скакалкой. . / Google класс		
<b>6.</b>	3 нед		ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой. . / Google класс	<b>2</b>	Тестирование,
<b>7.</b>	4 нед		ОРУ. Игры «Капитаны», «Воробышки-попрыгунчики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. . / Google класс	<b>2</b>	Наблюдение
<b>8.</b>	4 нед		Обучение ведению мяча ОРУ. Игра «Мяч в обруч». Эстафеты. Развитие координац. способностей. Прыжки через скакалку. . / Google класс	<b>2</b>	Тестирование,
<b>9.</b>	5		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие координац. способностей. / Google класс	<b>2</b>	Наблюдение
<b>10.</b>	5 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие координац. способностей. / Google класс	<b>2</b>	Тестирование,
<b>11.</b>	6 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие координац. способностей. / Google класс	<b>2</b>	Наблюдение
<b>12.</b>	6 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. . / Google класс	<b>2</b>	Тестирование,
<b>13.</b>	7 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. . / Google класс	<b>2</b>	Наблюдение
<b>14.</b>	7 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. . / Google класс	<b>2</b>	Тестирование,
<b>15.</b>	8 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами.	<b>2</b>	Наблюдение

			Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. . / Google класс		
16.	8 нед		Ловля мяча на месте и в парах. Передача мяча снизу и сверху на месте. Ведение мяча. ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Развитие координац. способностей. . / Google класс	2	Тестирование,
17.	9 нед		Инструктаж по ТБ – баскетбол. Передачи мяча на месте двумя руками снизу, сверху от груди. . / Google класс	2	Наблюдение
18.	9 нед		Передачи мяча на месте двумя руками от груди. Броски в кольцо одной рукой от плеча. . / Google класс	2	Тестирование,
19.	10 нед		Броски в кольцо одной рукой от плеча. . / Google класс	2	Наблюдение
20.	10 нед		Ведение мяча на месте и в движении шагом по прямой. . / Google класс	2	Тестирование,
21.	11 нед		Ведение мяча на месте и в движении шагом по прямой и с изменением направления. / Google класс	2	Наблюдение
22.	11 нед		Инструктаж по ТБ Передачи мяча стоя на месте двумя руками снизу, сверху от груди. / Google класс	2	Тестирование,
23.	12 нед		Броски в кольцо одной рукой от плеча. . / Google класс	2	Наблюдение
24.	12 нед		Броски в кольцо одной рукой от плеча. . / Google класс	2	Тестирование,
25.	13 нед		Ведение мяча стоя на месте и в движении шагом. . / Google класс	2	Наблюдение
26.	13 нед		Игровые задания с ловлей и передачей мяча Ведение мяча. Эстафеты. . / Google класс	2	Тестирование,
27.	14 нед		Игровые задания с ловлей и передаче мяча Ведение мяча Эстафеты. . / Google класс	2	Наблюдение
28.	14 нед		Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра "Гонка мячей по кругу". / Google класс	2	Тестирование,
29.	15 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Хитрая лиса".. / Google класс	2	Наблюдение
30.	15 нед		Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Игра "Обведи стойки".	2	Тестирование,
31.	16 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Игра "Обведи стойки".. / Google класс	2	Наблюдение

32.	16 нед		Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Прыжки в длину с места. . / Google класс	2	Тестирование,
33.	17 нед		Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча.	2	Наблюдение
34.	17 нед		Бросок в кольцо. Игра "Передай-выйди". Игра мини-баскетбол. . / Google класс	2	Тестирование,
35.	18 нед		Игра мини-баскетбол. . / Google класс	2	Наблюдение
36.	18 нед		Инструктаж по ТБ. Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой, с изменением направления. "Обведи стойки". Игра мини-баскетбол. . / Google класс	2	Тестирование,
37.	19 нед		Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой, с изменением направления. "Передай и выйди". Игра мини-баскетбол. . / Google класс	2	Наблюдение
38.	19 нед		Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой, изменением направления. "Передай и выйди". Игра мини-баскетбол. . / Google класс	2	Тестирование,
39.	20 нед		Эстафеты с элементами баскетбола. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Игра мини-баскетбол. . / Google класс	2	Наблюдение
40.	20 нед		Эстафеты с элементами баскетбола. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. "Забрось в корзину". Игра мини-баскетбол. . / Google класс	2	Тестирование,
41.	21 нед		Инструктаж по ТБ .Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей. . / Google класс	2	Наблюдение
42.	21 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Игра "Хитрая лиса". Челночный бег 3x10. / Google класс	2	Тестирование,
43.	22 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Игра "Обведи стойки". / Google класс	2	Наблюдение
44.	22 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с	2	Тестирование,

			изменением направления движения. Игра "Обведи стойки". Прыжки в длину с места. . / Google класс		
45.	23 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Прыжки в длину с места. . / Google класс	2	Наблюдение
46.	23 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Прыжки в длину с места. . / Google класс	2	Тестирование,
47.	24 нед		Бросок в кольцо. Игра "Передай-выйди". Игра мини-баскетбол. . / Google класс	2	Наблюдение
48.	24 нед		Игра мини-баскетбол. . / Google класс	2	Тестирование,
49.	25 нед		Инструктаж по ТБ. Упр. на овладение умениями в подбрасывании и ловле мяча, удары в пол и ловля мяча. "Школа мяча" "Поймай мяч". Игра "Вызов номеров".. / Google класс	2	Наблюдение
50	25 нед		Строевые упр. ОРУ с мячами. Упр. на овладение умениями в ловле и передачах баскетбольного мяча- стоя на месте двумя руками снизу, сверху, от груди, одной рукой от плеча. Игра "Гонка мячей".. / Google класс	2	Тестирование,
51.	26 нед		ОРУ с мячами. Упр. на овладение умениями в ловле и передачах баскетбольного мяча- стоя на месте двумя руками снизу, сверху, от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча левой и правой рукой. Игра "Овладей мячом". Игра мини-баскетбол. . / Google класс	2	Наблюдение
52.	26 нед		Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Эстафеты с ведением. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Игра мини-баскетбол. / Google класс	2	Тестирование,
53.	27 нед		Правила игры баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. "Обведи стойки". Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Игра мини-баскетбол. . / Google класс	2	Наблюдение

54.	27 нед		Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. . / Google класс	2	Тестирование,
55.	28 нед		Челночный бег 3x10м. Передача мяча двумя руками от груди. . / Google класс	2	Наблюдение
56.	28 нед		Передача мяча двумя руками от груди. . / Google класс	2	Тестирование,
57.	29 нед		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.	2	Наблюдение
58.	29 нед		Ведение мяча. Передача мяча в движении. . / Google класс	2	Тестирование,
59.	30 нед		Бросок в кольцо одной рукой от плеча. . / Google класс	2	Наблюдение
60.	30 нед		Бросок в кольцо одной рукой от плеча. . / Google класс	2	Тестирование,
61.	31 нед		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	Наблюдение
62.	31 нед		Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения. Верхняя передача. / Google класс	2	Тестирование,
63.	32 нед		Челночный бег 3x10м. Передача мяча сверху двумя руками на месте. . / Google класс	2	Наблюдение
64.	32 нед		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. . / Google класс	2	Тестирование,
65.	33нед		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. / Google класс	2	Наблюдение
66.	33 нед		Передача у стенки. / Google класс	2	Тестирование,
67.	34 нед		Прием мяча после ускорения .Игра. / Google класс	2	Наблюдение
68.	34 нед		Передача в движении двумя руками от груди с отскоком от пола. / Google класс	2	Тестирование,
69.	35 нед		Игра по упрощенным правилам баскетбола. / Google класс	2	Наблюдение
70.	35 нед		.Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила игры в баскетбол. . / Google класс. / Google класс	2	Тестирование,
71.	36 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. . / Google класс	2	Наблюдение

72.	36 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Учебная игра. / Google класс	2	Тестирование,
-----	-----------	--	---	---	---------------

## Содержание обучения (4 год)

### 1. Вводные занятия

#### 1.1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Основные требования Правила дорожного движения

#### 1.2. Требования к одежде и обуви на занятиях по баскетболу.

Основные требования (см. требования первого года обучения)

#### 1.3 Правила игры.

### 2. Развитие двигательных качеств.

#### 2.1 Развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения- прыжки вверх из упора присев, ноги вперед в стороны:, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой , ногой. ,прыжки в с высоты с последующим выпрыгиванием вперед-вверх до высоты50-55 см., скачки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу к груди, упражнения с набивными мячами до 2 кг. И т.д.

#### 2.2 Развитие координационных способностей.

Упражнения- вращение мяча вокруг туловища вправо-влево, жонглирование двумя мячами, ведение на месте и в движении двух мячей попеременно, подбросить мяч принять упор лежа, встать и поймать подброшенный мяч и т.д.

### 3 Навыки и умения.

#### 3.1 Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.

Совершенствуются все способы перемещения, преимущественно в сочетании с другими приемами игры.

-передвижение с изменением направления нападающего и защитника

-сочетание рывков с финтами: финт на одну сторону, а уход в другую; финт на рывок и тут же настоящий рывок в том же направлении.

-передвижение парами в нападении и защите.

#### 3.2 Передача мяча одной рукой снизу.

Применяется на близкие и средние расстояния в тех случаях, когда защитник находится высокой стойке и готов перехватить верхнюю передачу.

Для выполнения передачи мяч держат двумя руками, ноги согнуты, одну ногу выставляют Если защитник находится слева, игрок должен передать мяч правой рукой. Игрок отводит мяч к правому бедру, левой кистью захватывает мяч спереди, а правой придерживает мяч. Одновременным переносом тяжести тела на левую ногу он выпускает мяч. Правой рукой сопровождает мяч

#### 3.3 Передача одной рукой сбоку.

Замах осуществляется отведением правой руки с мячом в сторону - назад и поворотом туловища. Далее рука выносится вперед в плоскости параллельной площадке. Направление передачи определяется заключительным движением кисти и пальцев

**3.4** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игрок с мячом может непосредственно поразить корзину броском со средней и дальней дистанции, а также пройти под корзину с ведением. Для этого он должен освоить примеры обыгрывания защитника, такие как: вышагивание, скрестный шаг, поворот.

**3.5** Вышагивание. Нападающий делает игровой шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем начинает движение назад, провоцируя движение защитника вперед. Затем делает длинный шаг вперёд в первоначальном направлении и начинает ведение.

**3.6** Скрестный шаг .Нападающий делает шаг вперед – в сторону, заставляя защитника сместится в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.



**3.7** Поворот. Нападающий делает пружинящий шаг вперед – в сторону, заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой и выполняет поворот назад, выпускает мяч в пол начинает ведение дальней рукой от защитника.

**3.8** Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Этому способу следует уделять особое внимание. Предпочтение отдается тем упражнениям, в которых меньше статических положений. Перед выполнением броска нужно сделать обманное движение, броски выполнять после остановки, ведения или после комплекс приемов.

**3.9** Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.

Совершенствуется преимущественно в следующих сочетаниях с другими техническими приемами: 1) финт на проход-проход под щит-бросок. 2) финт на бросок-проход-бросок в прыжке. 3) финт на рывок-рывок-ловля мяча в движении-бросок. 4) финт на рывок-рывок-ловля мяча с остановкой прыжком-финт на бросок-проход под щит-бросок.

**3.10.** бросок мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Выполняются преимущественно одной и двумя руками от головы. Эти броски целесообразно применять при плотной опеке противника. В этих бросках мяч перед выпуском держится высоко, и это заставляет защитника подходить ближе к нападающему, тем самым последнему легче производить уход.

**3.11.** Штрафной бросок. Выполняется преимущественно одной и двумя руками от головы, но может выполняться другими способами, однако всегда одинаково. Правила отводят на производство штрафного броска, 5 сек с момента получения мяча от судьи.

#### **4. Индивидуальные и командные технико-тактические действия.**

**4.1.** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**4.2** Взаимодействия в заслоне. Сущность таких взаимодействий заключается в том, что один из нападающих становится вблизи защитника, опекающего одного из партнеров, что бы преградить защитнику кратчайший путь преследования уходящего игрока. Это вынуждает его двигаться по более длинному пути, в результате чего нападающий на короткое время освобождается от опеки и атакует корзину. Игрок, поставивший заслон, чаще всего выходит к щиту для поддержания атаки.

**4.3.** Командная тактика игры, нападение через центрального.

Основной организации позиционного нападения является распределение игроков по функциям и соответствующая им расстановка на площадке. В баскетболе сформировались следующие функции игроков: разыгрывающий, крайний нападающий, центральный. Система нападения через центрального базируется на ведущей роли этого игрока. Центральным становится как бы стержнем подготовки атаки корзины. Он располагается как правило , спиной к щиту, лицом к своим партнерам, что бы иметь возможность получить мяч в удобном положении для атаки. Центральным может сразу бросить мяч в корзину; обыграть защитника в единоборстве; добить мяч в корзину; передать мяч кому-либо из партнеров.

**4.4** Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Продолжается освоение личной системы защиты. Взаимодействия защитников должны быть направлены на помощь партнеру, опекающему этого игрока с мячом. Одним из способов взаимодействия игроков в защите является подстраховка. Сущность ее состоит в том, что игроки выбирают место по отношению к своим подопечным, что бы быть готовыми оказать помощь партнеру в опеке активного игрока с мячом, угрожающего

корзине. Подстраховку применять как против быстрых ,техничных нападающих, так и против высокорослого центрального игрока вблизи щита, чтобы не дать ему возможность получить мяч