

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА

Решением СОУ ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о. директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 г. № 137-од
Е.А. Сурыгина



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 9-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Уткина Елена Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование навыков игры в баскетбол.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (сovid-19)", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16.
- ФГОС - основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 года, регистрационный №19644);
- среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, зарегистрированный Минюстом России 07 июня 2012 г., регистрационный № 24480)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении комитета по образованию (распоряжение Комитета по образованию от 01 марта 2017 года №617-р).

Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Баскетбола» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Объём и сроки реализации программы

Срок реализации - 1 год
- 1 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часов.

Отличительные особенности

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы спортивной подготовки по баскетболу для спортивных школ.

Адресат программы

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 9 – 15 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом.

Цели программы.

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи

Обучающие:

- закрепить технические приемы и элементы игры в баскетбол
- освоить различные виды передвижений по площадке
- применять разнообразные броски по кольцу
- отработать различные виды передач
- закрепить различные виды ведения мяча правой и левой рукой
- освоить броски по кольцу с разных сторон
- объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься баскетболом, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся (сдача практических и теоретических зачётов). Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, на баскетбольной площадке стадиона школы при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты:

1. Личностные результаты:

- соблюдают правила техники безопасности в спортивном зале при занятии баскетболом;
- повысят свое физическое состояние, разовьют координацию, ловкость, двигательные качества;
- разовьют волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу.

2. Предметные результаты:

- узнают правила игры в баскетбол;
- научатся владеть элементами игры в баскетбол;
- узнают тактические приемы взаимодействия игроков в защите и в нападении.

3. Метапредметные результаты:

- овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- выполнять задания педагога по плану; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и их исправлять.

К концу 2 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Физическая культура и спорт в России;
- Состояние и развитие баскетбола в России;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

К концу 2 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять ловлю и передачу двумя руками от груди в движении, с отскоком от пола;
- Выполнять ведение зигзагом, без зрительного контроля;
- Выполнять обводку соперника с изменением высоты отскока, и изменением направления;
- Выполнять броски по кольцу двумя и одной рукой с ближней, средней и дальней дистанции;
- Выполнять взаимодействие «тройка», «малая восьмерка», «атака корзины» без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитников;
- Играть в баскетбол соблюдая все правила игры.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	4		Опрос, тестирование
2.	Общефизическая подготовка	30	4	26	Сдача нормативов
3.	Специальная подготовка	24	4	20	Тестирование
4.	Техническая подготовка	30	4	26	Зачёты
5.	Тактическая подготовка	24	3	21	Разбор и анализ игры
6.	Игровая подготовка	28	3	25	Соревнования
7.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Сдача нормативов
Итого		144	22	122	

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

Цель: создать условия для всестороннего развития творческих способностей личности ребенка, формирования человека с высоким самосознанием, обладающего активной нравственностью, способной ценить себя и уважать других, чтить традиции своего народа.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- усилить роль семьи в воспитании детей и привлечение семьи к организации учебно-воспитательного процесса.

Сроки проведения	Вид, тема мероприятия	Форма проведения
Сентябрь	Участие в показательном выступлении на линейке, посвященной началу учебного года.	Спортивное мероприятие
	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Тематическое занятие «Я выбираю спорт».	Беседа, просмотр видео материалов
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Организация занятий • Расписание • Перспективы участия в соревнованиях и мероприятиях на учебный год 	Встреча с родителями обучающихся
Октябрь	Беседа о морально-волевых и этических качествах спортсмена.	Групповое занятие

	Изучение плана-эвакуации из здания гимназии.	Групповое занятие
Ноябрь	"В здоровом теле - здоровый дух".	Беседа
	Просмотр видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
Декабрь	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у учащихся.	Профилактическая беседа
	Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул.	Профилактическая беседа
Январь	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Посещение мероприятий, посвященных 79 годовщине снятия блокады Ленинграда(музеи, выставки)	Общественное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Итоги первого полугодия • Перспективы работы объединения на второе полугодие. 	Встреча с родителями
Февраль	Беседа "Твое здоровье"	Беседа
	Просмотр и обсуждение видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
Март	«Папа, мама, я спортивная семья»	Спортивное мероприятие
	«Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Беседа
Апрель	Футбольный матч с родителями	Спортивное мероприятие
	Необходимость самостоятельной организации занятий физической культурой.	Беседа
Май	Посещение мероприятий, посвященных празднованию 79 годовщины Победы в ВОВ.	Общественное мероприятие
	Участие в показательном выступлении на закрытии Спартакиады гимназии.	Спортивное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Итоги учебного года. • Перспективы работы объединения на будущий учебный год. 	Встреча с родителями

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	14.09.2023	07.06.2024	36	144	2 раза по 2 часа

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

- Освоить технические приемы и элементы баскетбола: различные виды передвижения по площадке, разнообразные броски по кольцу, различные виды передач, а также ведение мяча.
- Обучить основам тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься баскетболом, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся (сдача практических и теоретических зачётов). По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, на баскетбольной площадке стадиона школы при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты:

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по баскетболу; правила поведения в спортивном зале;
- Правила гигиены и режимы дня;
- Основные правила при игре в баскетбол.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять остановки двумя шагами и прыжком;
- Выполнять ловлю и передачу двумя руками от груди на месте, с отскоком от пола;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, с изменением высоты отскока, по прямой, с изменением направления;
- Выполнять броски по кольцу двумя руками с отскоком и без отскока от щита, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- Выполнять выход для получения мяча, взаимодействие «передай мяч и выходи», «треугольник» без сопротивления и с пассивным сопротивлением.

Контроль освоения программы

- участие в соревнованиях школьного уровня
- участие в соревнованиях районного уровня

Материально-техническое оснащение

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Мячи баскетбольные
- Скакалки
- Набивные мячи
- Фишки ограничительные

Методическое обеспечение программы

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1.			Вводное занятие. Безопасные подходы к месту занятия. ИОТ №135 по спорт. играм. ППБ ПДД.ОРУ. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
2.			ИОТ ОРУ ОФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
3.			ИОТ ОРУ ОФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
4.			ИОТ ОРУ ОФП Техническая подготовка. Подвижные игры	2	0,5	1,5	
5.			ИОТ ОРУ ОФП Техническая подготовка. Подвижные игры	2	0,5	1,5	
6.			ИОТ ОРУ ОФП Техническая подготовка. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
7.			ИОТ ОРУ ОФП Техническая подготовка. Подвижные игры	2	0,5	1,5	
8.			ИОТ ОРУ ОФП Техническая подготовка. Подвижные игры	2	0,5	1,5	
9.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Подвижные игры	2	0,5	1,5	
10.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
11.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
12.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
13.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Подвижные игры.	2		2	
14.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
15.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
16.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
17.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении.	2	0,5	1,5	
18.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите.	2	0,5	1,5	
19.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка.	2	0,5	1,5	
20.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Эстафеты.	2		2	
21.			ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2		2	
22.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	

23.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Эстафеты.	2		2	
24.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
25.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
26.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
27.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
28.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка.	2	0,5	1,5	
29.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Эстафеты.	2		2	
30.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
31.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
32.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении. Подвижные игры. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
33.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении. Подвижные игры. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
34.		Повторный инструктаж. ИОТ на занятиях. Безопасные подходы к месту занятий ППБ ПДД. ОРУ ОФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
35.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
36.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
37.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2		2	
38.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
39.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в защите, нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
40.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в защите. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
41.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
42.		ОРУ ОФП СФП Эстафеты. Подвижные игры.	2		2	
43.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2		2	
44.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении. Эстафеты. Подвижные игры	2	0,5	1,5	
45.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в защите, нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
46.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	

47.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении, защите. Подвижные игры.	2		2	
48.		ОРУ ОФП СФП Эстафеты. Подвижные игры.	2		2	
49.		ОРУ ОФП СФП Тактическая, тактическая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
50.		ОРУ ОФП СФП Интегральная подготовка.	2		2	
51.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2		2	
52.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Подвижные игры.	2		2	
53.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении. Эстафеты.	2		2	
54.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
55.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении, защите. Подвижные игры.	2		2	
56.		ОРУ ОФП СФП Эстафеты. Подвиж. игры.	2		2	
57.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2		2	
58.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2		2	
59.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Подвижные игры. Сдача силовых видов ГТО.	2	0,5	1,5	
60.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Эстафеты.	2		2	
61.		ОРУ ОФП СФП Эстафеты. Подвижные игры.	2		2	
62.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
63.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении. Эстафеты.	2		2	
64.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении, защите. Эстафеты.	2		2	
65.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
66.		ОРУ ОФП СФП Эстафеты. Подвижные игры.	2		2	
67.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении, защите. Подвижные игры.	2		2	
68.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении. Эстафеты.	2		2	
69.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении, защите. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
70.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении, защите. Подвижные игры.	2		2	
71.		ОРУ ОФП СФП Эстафеты. Подвижные игры.	2		2	

72.			ОРУ ОФП СФП Эстафеты. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
			Итого	144	22	122	

Содержание программы

I. Теоретическая подготовка

Техника безопасности и гигиена. Состояние и развитие баскетбола в России
Профилактика травматизма в спорте.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена
Терминология, техника и тактика игры

Структура тренировочного занятия:

1. **Подготовительная часть** включает в себя:

- общая и специальная разминка;
- подвижные игры.

2. **Основная часть** включает в себя:

- изучение основ техники, основных игровых элементов, используемых при игре в баскетбол (передвижение, остановки, повороты, ведение, передачи, броску);
- индивидуальные упражнения с мячом;
- упражнения в парах, тройках;
- игровые упражнения.

3. **Заключительная часть** включает в себя:

- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
- восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

II. Общефизическая подготовка

Строевая подготовка.

Практика. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных И. п. (о. с., на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи; выпады; подскоки; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты; поднимание прямых и согнутых ног лежа на спине; смешанные упоры; «уголок».

Упражнения для всех групп мышц. С короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками, со штангой (юноши).

Упражнения для развития силы.

Практика. Подтягивание, отжимание, приседания. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. Бег по наклонной плоскости. Бег со сменой направления движения. Бег за лидером. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Упражнения для развития гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения для развития ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Упражнения типа «полоса препятствий»

Теория. Физические качества ловкости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов, «чехарда». Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

Общая выносливость.

Практика. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции 3 км. (дев.), 5 км. (юн.)

Теория. Воспитание выносливости

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Прыжки на одной ноге на месте и в движении.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча, с одновременным выбиванием мяча у партнера. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

III. Техническая подготовка

Прыжок.

Практика. Прыжок толчком двух ног, одной ноги.

Теория. Основы техники прыжка, остановки, поворота.

Остановка.

Практика. Прыжком, двумя шагами.

Повороты.

Практика. Вперед, назад.

Ловля мяча двумя руками:

Практика: на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Теория. Техника правильной ловли и передачи мяча.

Ловля мяча одной рукой:

Практика: на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Передача мяча двумя руками:

Практика: сверху, от плеча, от груди, снизу с отскоком, с места, в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.

Передача мяча одной рукой:

Практика: сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу с отскоком, с места, в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.

Ведение мяча:

Практика: с высоким отскоком, с низким отскоком на месте, со зрительным контролем, без зрительного контроля, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Обводка соперника:

Практика: с изменением высоты отскока, с изменением направления, скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).

Броски:

Практика: двумя руками от груди; одной рукой: сверху, от плеча, снизу, добивание, с места, в движении, с отскоком от щита, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Теория. Техника правильного ведения и броска.

IV. Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Практика: выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, взаимодействие в парах, «передай мяч и выходи», заслон, наведение, пересечение, взаимодействие в тройках, треугольник, скрестный выход, система быстрого прорыва.

Теория. Основы тактики игры в нападении. Тактическая подготовка в нападении.

Тактика защиты.

Практика: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Система личной защиты. Групповой отбор мяча. Противодействие 2х1. Игра в большинстве.

Теория. Основы тактики игры в защите.

V. Игровая подготовка

Практика. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра на одно и два кольца. Учебно-тренировочная игра, соревнования.

Теория. Разбор и исправление игровых ошибок.

VI. Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, тестов по технической и теоретической подготовке.

Оценочные и методические материалы

Методы выявления результатов:

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка – контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка – контрольные испытания;
- техническая подготовка – контрольные испытания;
- тактическая подготовка – игра, зачёт;
- игровая подготовка – игра, соревнования.

Формы фиксации:

- **заполнение информационной карты:** освоение учащимися образовательной программы по полугодиям с целью определения степени усвоения детьми практического и теоретического учебного материала, динамики развития и роста мастерства учащихся.

Критерии оценивания:

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

Результаты диагностики обязательно фиксируются и завершаются диагностическим анализом результатов, который позволяет выстроить эффективную работу образовательного процесса. Учащихся необходимо ознакомить с результатами диагностики, показав каждому, какие умения у него на данный момент сформированы, а над формированием каких умений надо ещё работать.

- **проведение анкетирования учащихся и родителей,**
- **обработка данных наблюдений опросов** и сообщением о полученных результатах с целью описания поведения, объяснением их мотивов или предсказания поведения их в будущем.

Виды контроля:

- входной контроль - собеседование, тестирование,
- текущий контроль - опрос, выполнение практических упражнений,
- итоговый контроль – соревнования.
- **мониторинг** удовлетворительности всех участников образовательного процесса (по окончанию учебного года).
- **анонсы**, результаты участия в мероприятиях на стенде, на сайте <https://gimnaz271.ucoz.ru>

Формы подведения итогов

Контрольные испытания и тестирование:

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, показательные и товарищеские игры, соревновательная практика;
- открытые уроки для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

Параметры результативности освоения программы:

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приёмами;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике.

Список литературы

1. Программы для общеобразовательных учреждений баскетбол для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Москва«Просвещение»1997 г.

2. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004г.

Утвержден
Приказом и.о. директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 г. № 175-од
_____ Е.А. Сурыгина

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
(название)
на 2023 – 2024 учебный год

педагог Малихова Евгения Анатольевна
(фамилия, имя, отчество)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1.			Вводное занятие. Безопасные подходы к месту занятия. ИОТ №135 по спорт. играм. ППБ ПДД. ОРУ. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
2.			ИОТ ОРУ ОФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
3.			ИОТ ОРУ ОФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
4.			ИОТ ОРУ ОФП Техническая подготовка. Подвижные игры	2	0,5	1,5	
5.			ИОТ ОРУ ОФП Техническая подготовка. Подвижные игры	2	0,5	1,5	
6.			ИОТ ОРУ ОФП Техническая подготовка. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
7.			ИОТ ОРУ ОФП Техническая подготовка. Подвижные игры	2	0,5	1,5	
8.			ИОТ ОРУ ОФП Техническая подготовка. Подвижные игры	2	0,5	1,5	
9.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Подвижные игры	2	0,5	1,5	
10.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
11.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
12.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
13.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Подвижные игры.	2		2	
14.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
15.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	

16.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
17.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении.	2	0,5	1,5	
18.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите.	2	0,5	1,5	
19.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка.	2	0,5	1,5	
20.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Эстафеты.	2		2	
21.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2		2	
22.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
23.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Эстафеты.	2		2	
24.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
25.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
26.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
27.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
28.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка.	2	0,5	1,5	
29.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Эстафеты.	2		2	
30.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
31.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
32.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
33.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении. Подвижные игры. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
34.		ОРУ ОФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
35.		Повторный инструктаж. ИОТ на занятиях. Безопасные подходы к месту занятий ППБ ПДД. ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
36.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
37.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка. Подвижные игры.	2		2	
38.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Эстафеты.	2	0,5	1,5	
39.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в защите, нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	д/о

40.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в защите. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	д/о
41.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	д/о
42.		ОРУ ОФП СФП Эстафеты. Подвижные игры.	2		2	д/о
43.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2		2	д/о
44.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении. Эстафеты. Подвижные игры	2	0,5	1,5	д/о
45.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в защите, нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
46.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
47.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении, защите. Подвижные игры.	2		2	
48.		ОРУ ОФП СФП Эстафеты. Подвижные игры.	2		2	
49.		ОРУ ОФП СФП Тактическая, тактическая подготовка. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
50.		ОРУ ОФП СФП Интегральная подготовка.	2		2	
51.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2		2	
52.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Подвижные игры.	2		2	
53.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении. Эстафеты.	2		2	
54.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
55.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении, защите. Подвижные игры.	2		2	
56.		ОРУ ОФП СФП Эстафеты. Подвиж. игры.	2		2	
57.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2		2	
58.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2		2	
59.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Подвижные игры. Сдача силовых видов ГТО.	2	0,5	1,5	
60.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Эстафеты.	2		2	
61.		ОРУ ОФП СФП Эстафеты. Подвижные игры.	2		2	
62.		ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в защите. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
63.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении. Эстафеты.	2		2	
64.		ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении, защите. Эстафеты.	2		2	

65.			ОРУ ОФП СФП Техническая, тактическая подготовка в нападении. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
66.			ОРУ ОФП СФП Эстафеты. Подвижные игры.	2		2	
67.			ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении, защите. Подвижные игры.	2		2	
68.			ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении. Эстафеты.	2		2	
69.			ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении, защите. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
70.			ОРУ ОФП СФП Техническая подготовка в нападении, защите. Подвижные игры.	2		2	
71.			ОРУ ОФП СФП Эстафеты. Подвижные игры.	2		2	
72.			ОРУ ОФП СФП Эстафеты. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	
			Итого	144	22	122	