

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Н.А. Соколова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст учащихся: 7 - 9 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик – Мовилян Наталья Дмитриевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» (далее – Программа) является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой *физкультурно-спортивной направленности*. Уровень освоения Программы – *общекультурный*.

Программа разработана в соответствии с документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

- Письмо минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ) так же, устаревшая редакция,

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении 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 (COVID-19)».

- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию». (ссылается на не действующие нормативно правовые акты такие).

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Актуальность

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших признание в России и мире. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической и психической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, развития навыков командного взаимодействия и использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- доступностью для понимания правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост и общую физическую подготовку юных спортсменов.

Особенности содержания программы

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники баскетбола.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнять нормативные требования по общей физической подготовке и специальной подготовке.

Основная задача на этом этапе – привить стойкий интерес к баскетболу.

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 7-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «технико-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятиях даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 7 - 9 лет (1 - 2 классов) начальной общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в спортивном коллективе). Программа является *вариативной* (внутри каждого года элементы содержания расположены по спиральной системе, т.е. тематические разделы обучения могут повторяться из года в год для разных возрастных категорий учащихся, но на более высоком качественном уровне, расширяя и углубляя при этом учебный материал).

Объем реализации программы

Для освоения программы необходимо 128 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Срок реализации программы

Срок реализации Программы - 1 год.

Режим и особенности организации занятий

Занятия по Программе проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательного учреждения. Основной формой обучения игры в баскетбол являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование.

Возраст 7 – 9 лет наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий баскетболом. Именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость.

Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность учащихся. Не следует требовать выполнение упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным баскетболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на баскетбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих баскетболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к баскетболу. Овладение действиями в условиях игры 5*5 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах: 2*2, 3*3, на малых игровых площадках.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умение взаимодействовать с партнерами. Основные формы подготовки этой возрастной категории – подвижные игры, соревнования, эстафеты.

Цель: формирование устойчивых умений и навыков игры в баскетбол.

Задачи 1 года обучения:

обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой. Привить стойкий интерес к занятию баскетболом.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения.

Условия реализации программ

Условия набора детей и формирования групп:

В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличие справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группа для мальчиков, возраста 7 – 9 лет.

Набор детей в группу 1 года обучения может проводиться с начала сентября. Комплектование группы 1 года обучения проводится до 10 октября.

Далее, со 2 года обучения, группа комплектуется из детей, освоивших программу 1 года обучения или вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт участия в баскетбольных соревнованиях. Таким образом, программа может осваиваться учащимися с любого уровня. Комплектование группы 2 года обучения может проводиться в конце мая, конце августа и начале сентября.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 18 - 22 чел.

Особенности организации образовательного процесса

Весь учебный материал Программы дается поэтапно в соответствии с возрастными особенностями учащихся и позволяет последовательно и постепенно расширять теоретические знания и формировать практические умения и навыки.

В Программе используются основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания и учат не терять контроля над собственными действиями.

Формы проведения занятий:

- Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия).
- Демонстрация (необходима для показа приемов, использующихся в спортивных играх).
- Соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей).

Формы организации деятельности учащегося на занятии – групповая, индивидуальная, сочетание индивидуальной и групповой. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В рамках содержания первого раздела, занимающейся получают теоретические знания истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, к спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекций, занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, дети получают представления о судействе игры, жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ педагога дополнительного образования, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы, применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов, необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка и их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
 - Баскетбольные мячи – 22 шт;
 - Баскетбольный щит – 2 шт;
 - Набивные мячи – 10 шт;
 - Скакалки – 22 шт;
 - Стойки – 6 шт;
 - Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».
- гантели, мешочки с песком, палки.

Кадровое обеспечение Программы

Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, владеющий техникой спортивных игр, умеющий объяснить принципы и правила ведения спортивных игр.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
- Применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча.
- Осваивают основные средства ОФП.
- Играют по упрощенным правилам в ручной мяч и баскетбол.
- Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, передачи мяча, приём мяча, ведение мяча, обманные движения, броски).
- Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
- Ориентируются при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий.

Метапредметные:

- Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- Повышается уровень функциональной подготовки.
- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Личностные:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

Учебный план

№ п/п	Раздел и тема.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Охрана труда. Комплектование группы.	2	2	0	Входная
2.	Основы знаний	4	4	0	Оперативный
3.	Общая физическая подготовка.	30	0	30	Текущий, коррекционный
4.	Специальная физическая подготовка.	32	0	32	Текущий, коррекционный
5.	Учебные и тренировочные игры.	6	0	6	Текущий, коррекционный
6.	Техническая подготовка.	24	0	24	Текущий, коррекционный

7.	Тактическая подготовка.	24	0	24	Текущий, коррекционный
8.	Приёмные и переводные нормативы.	4	0	4	Текущий, коррекционный
9.	Итоговое занятие	2	1	1	Промежуточный
Итого:		128	7	121	

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля:

1. Входной контроль – при поступлении в группу проводится собеседование. Определяется уровень физической подготовки.

2. Текущий, промежуточный и итоговый контроль:

Текущий контроль проводится в течение года по определению уровня подготовки учащихся по усвоению изучаемых тем, а также уровня физической подготовки.

Промежуточный контроль проводится в конце планируемых этапов овладения умениями и знаниями изучаемых тем и уровня физической подготовки (в конце полугодия, 1-го году освоения программы).

Итоговый контроль проводится по окончании реализации программы.

Формы контроля

Педагогическое наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий педагога, анализ качества выполнения работы. Контрольные упражнения.

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствия его у каждого занимающегося. В соответствии с этим, учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного и городского масштабов.

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Тестирование на знание теоретического материала;
- Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Открытые уроки для родителей;
- Проведение товарищеских встреч;

Методические материалы

Педагогические методики и технологии, используемые в процессе обучения:

Наглядный метод - работа по образцу.

Словесный метод – объяснение тех или иных движений.

Практический метод – наглядный показ в сочетании с объяснениями.

Дидактические материалы, используемые в процессе обучения:

- видеоматериалы;
- инструкции по технике безопасности;
- нормативные документы;
- энциклопедия баскетбольных упражнений.

наглядные средства обучения:

- посещение матчей первенства России;
- плакаты с техникой движений баскетболиста;
- судейские жесты;
- тесты по баскетболу.

разработка конкретных мероприятий

- правила соревнований;
- положения о районных и городских баскетбольных мероприятиях (соревнования, смотры, конкурсы).

материалы из опыта работы:

- фото отчеты и результаты баскетбольных соревнований;
- видео отчеты о баскетбольных соревнованиях

диагностические материалы:

- тесты по медицине;
- результаты соревнований;
- результаты входного, промежуточного, текущего, оперативного контроля;
- диагностические материалы методической службы и психолога.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список используемой литературы:

для педагога

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин. -С-П.б.: ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. -62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский. -М.: Академия, 2008.-75 с.
6. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ * Астрель 2007.-307с.
8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
9. Орлан И.В. Баскетбол: Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК, Волгоград, 2011.-42с.
10. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
11. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
12. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
13. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
14. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.

15. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
16. Официальные правила баскетбола ФИБА 2016. Утверждены ЦБ ФИБА 2016.
17. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
18. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
19. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
20. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
21. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58

для детей:

4. Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.- М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211 с., ил.
7. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н Сортел.- М.: АСТ Астрель, 2005.-64 с.

дополнительная литература:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
7. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕ-
ЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Н.А. Соколова

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Баскетбол»
1 года обучения
Возраст учащихся: 7 - 9 лет**

Разработчик: Мовилян Н.Д., педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Особенности содержания программы для групп 1 года обучения

Особенностью организации образовательного процесса 1 года обучения является последовательное и постепенное расширение теоретических и практических знаний в соответствии с возрастными особенностями учащихся. На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники баскетбола.

По окончанию учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке и специальной подготовке.

Основная цель на этом этапе – привить стойкий интерес к баскетболу.

Задачи:

обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой. Привить стойкий интерес к занятию баскетболом.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения.

Содержание I года обучения:

1. Вводное занятие

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола.

Инструктаж по технике безопасности, по охране труда. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

2. Основы знаний

Теория: а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

б) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

3. Общая физическая подготовка:

Целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) – необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие, исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости - координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость - это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Средства развития ОФП:

1. Общеразвивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы:

Упражнения для рук и плечевого пояса;

- Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения для формирования правильной осанки. Наклоны, повороты, вращения туловища.
- Упражнения для ног: маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы.

- Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (сидя, стоя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах, группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, о стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения для развития ловкости.

- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед.
- Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты и выносливости.

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.
- Кроссы до 1000м.
- Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Тройной прыжок с места и разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости.

- Ручной мяч, гандбол, баскетбол, волейбол, футбол (по упрощенным правилам).

4. Основные навыки и умения игры в баскетбол.

Основные навыки: перемещения, ведение мяча, основные стойки, остановки, передача мяча, ловля мяча, броски, обманные движения, упражнения на дриблинг и контроль мяча.

Основные умения: индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия. Индивидуальные действия в защите, групповые действия в защите. Индивидуальные и групповые действия в нападении.

5. Подведение итогов 1 года обучения. Контрольные нормативы.

Планируемые результаты первого года обучения

Предметные:

- Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
- Применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча.
- Осваивают основные средства ОФП.
- Играют по упрощенным правилам в ручной мяч и баскетбол.

- Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, передачи мяча, приём мяча, ведение мяча, обманные движения, броски).
- Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
- Ориентируются при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий.

Метапредметные:

- Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
- Повышается уровень функциональной подготовки.
- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Личностные:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

-

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

school693@mail.ru

РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЁН

Приказом директора ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Н.А. Соколова

**Календарно-тематический план
Рабочей программы «Баскетбол»
1 год обучения, количество часов - 128 часов
на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы/ способы контроля
					в с е г о	т е о р и я	п р а к т	
1	02.10		Вводное занятие. Техника безопасности.	Техника безопасности во время занятий. Правила поведения в спортивном зале. Баскетбол- история развития. Разминка.	2	1	1	Входной

2	05.10		ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.	ОРУ(вращения, махи, наклоны, повороты, выпады, бег, остановки, прыжки в длину и высоту, на скакалке, приседания, упражнения с теннисными мячами).	2		2	Текущий
3	09.10		Техническая и тактическая подготовка учащихся..	ОРУ. Упражнение на контроль мяча. Разучивание техники ловли и ведения мяча правой и левой рукой.	2		2	Текущий
4	12.10		Техническая и тактическая подготовка учащихся.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля мяча из различных положений тела. Ведение мяча.	2		2	Текущий
5	16.10		Специальная физическая подготовка	Эстафеты и игровые упражнения с баскетбольным мячом в соревновательной форме.	2		2	Текущий
6	19.10		Техническая и тактическая подготовка учащихся.	ОРУ. Разучивание техники ведения мяча без зрительного контроля.	2		2	Текущий
7	23.10		Входные контрольные нормативы.	Бег, прыжки, отжимания.	2		2	Текущий
8	26.10		Общая физическая подготовка	ОРУ с предметами и без.	2		2	Текущий
9	30.10		Техническая и тактическая подготовка учащихся.	Подвижные игры с ведением мяча. Понятие пространства в баскетболе и умение использовать всю ширину и длину баскетбольной площадки.	2		2	Текущий
10	02.11		Специальная физическая подготовка учащихся	Игровое занятие.	2		2	Текущий
11	06.11		Техническая и тактическая подготовка баскетболистов	ОРУ. Тактика нападения в баскетболе. Разучивание техники баскетбольной стойки тройной угрозы.	2		2	Текущий
12	09.11		Общая физическая подготовка учащихся.	ОРУ (бег, остановки, перемещения, прыжки)	2		2	Текущий
13	13.11		Техническая и тактическая подготовка баскетболистов	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Баскетбольная стойка тройной угрозы на месте и после ведения мяча.	2		2	Тестирование

14	16.11		Техническая и тактическая подготовка баскетболистов	ОРУ. Понятие игры в защите. Разучивание защитной баскетбольной стойки. Перемещения в защитной стойке.	2		2	Текущий
15	20.11		Специальная физическая подготовка учащихся	Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола в соревновательной форме.	2		2	Текущий
16	23.11		Общая физическая подготовка баскетболистов	ОРУ с предметами (теннисные мячи, скакалки, набивные мячи)	2		2	Текущий
17	27.11		Техническая и тактическая подготовка баскетболистов	ОРУ. Понятие о защите против игрока, ведущего мяч. (личная защита). Техника перемещений в защите.	2		2	Текущий
18	30.11		Техническая и тактическая подготовка баскетболистов	Изучение тактики личной системы защиты. (опека закреплённого игрока команды соперников). Игра в защите 1 на 1.	2		2	Текущий
19	04.12		Специальная физическая подготовка учащихся	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	2		2	Текущий
20	07.12		Общая физическая подготовка	ОРУ. Упражнения, направленные на приём мяча из положений стоя,сидя,лёжа.	2		2	Текущий
21	11.12		Общая физическая подготовка баскетболистов	ОРУ с предметами. Упражнения на контроль мяча. (подбрасывания, повороты с ловлей мяча, ловля мяча после удара в стену)	2		2	Текущий
22	14.12		Специальная физическая подготовка	Подвижные игры с ведением и передачей мяча.	2		2	Текущий
23	18.12		Техническая и тактическая подготовка учащихся	Разучивание элементарных правил игры. Понятие игры в защите и нападении. Понятие судейства. Закрепление элементов ведения, приёма мяча, стойки тройной угрозы и защитной стойки. Упрощённая игра в баскетбол.	2		2	Текущий
24	21.12		Техническая и тактическая подготовка.	ОРУ. Остановки в баскетболе. Разучивание остановки прыжком (одновременно на две ноги) и остановки в два шага.	2		2	Тестирование

25	25.12		Специальная физическая подготовка баскетболистов	Игровое занятие.	2		2	Текущий
26	28.12		Общая физическая подготовка учащихся.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения для развития ловкости (кувырки вперёд из упора присев, после разбега, кувырок назад, перекаты, перевороты)	2		2	Текущий
27	04.01		Техническая и тактическая подготовка учащихся.	Подвижные игры с передачами баскетбольного мяча. Остановки в баскетболе прыжком и в два шага. Упражнения на месте и в движении после ведения мяча.	2		2	Текущий
28	08.01		Техническая и тактическая подготовка учащихся	ОРУ. Понятие командной игры, коллектива ,взаимопомощи, общих усилий для достижения победы. Разучивание техники передач. Передача двумя руками от груди.	2		2	Текущий
29	11.01		Специальная физическая подготовка	Учебная игра баскетбол по упрощённым правилам	2		2	Текущий
30	15.01		Техническая и тактическая подготовка баскетболистов	Техника передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от груди. Передача мяча с отскоком от пола и из-за головы. Разучивание техники боковой передачи. Выполнение передач на месте и в движении.	2		2	Текущий
31	18.01		Техническая и тактическая подготовка учащихся	Упражнения на контроль мяча. Техника передач в движении. Разучивание техники броска. Бросок одной рукой от плеча.	2		2	Текущий
32	22.01		Специальная физическая подготовка учащихся	Игровое занятие. Игра в баскетбол 2х2 ,3х3	2		2	Текущий
33	25.01		Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.	2		2	Текущий
34	29.01		Техническая и тактическая подготовка учащихся	Основы судейства. Понятие пробежки, двойного ведения и фола. Разучивание техники броска с места и броска после двойного шага. Выполнение бросков после ведения мяча.	2		2	Текущий
35	01.02		Техническая и тактическая подготовка баскетболистов	Закрепление пройденного. Выполнение бросков с места и в движении. Передачи мяча в парах. Игра 1х1, 2х2, 3х3.	2	1	1	Текущий

36	05.02		Специальная физическая подготовка	Спортивные игры по упрощённым правилам: ручной мяч, футбол, баскетбол.	2		2	текущий
37	08.02		Общая физическая подготовка учащихся	ОРУ. Игры на внимание и координацию.	2		2	Тестирование
38	12.02		Техническая и физическая подготовка баскетболистов.	ОРУ. Понятие игры в защите против игрока без мяча. Понятие – командная защита. Техника передвижений в защите против игрока без мяча и игрока ,ведущего мяч.	2	1	1	Текущий
39	15.02		Техническая и тактическая подготовка баскетболистов	Совершенствование техники броска и передач. Переводы баскетбольного мяча перед собой, под ногой и за спиной. Техника перемещений с изученными техническими приёмами.	2		2	Текущий
40	19.02		Специальная физическая подготовка баскетболистов	Игровое занятие. Игра в баскетбол.	2	1	1	Текущий
41	22.02		Общая физическая подготовка учащихся	ОРУ. Подвижные игры с передачами баскетбольного мяча.	2	1	1	Текущий
42	26.02		Техническая и тактическая подготовка учащихся.	Понятие техники выбивания мяча и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч и игрока, стоящего на месте. Техника выполнения. Понятие нарушение в баскетболе. Пробивание штрафных бросков.	2	1	1	Текущий
43	01.03		Специальная физическая подготовка учащихся	Учебная игра баскетбол с заданием и без задания.	2	1	1	Текущий
44	05.03		Техническая и тактическая подготовка	Совершенствование бросков с двойного шага. Понятие перехват мяча. Техника выполнения перехвата. Умение ориентироваться в игре. Игра 3х3.	2		2	Текущий
45	08.03		Техническая и тактическая подготовка баскетболистов.	Совершенствование техники выполнения перевода перед собой и под ногой. Обманные движения в баскетболе. Разучивание техники правильного открывания для получения передачи. Игра «15 передач».	2		2	Текущий

46	12.03		Специальная физическая подготовка	Учебная игра баскетбол.	2		2	Текущий
47	15.03		Специальная физическая подготовка.	Круговая тренировка по станциям.	2		2	Текущий
48	19.03		Техническая и тактическая подготовка баскетболистов	ОРУ. Понятие – групповые действия. Понятия – быстрый прорыв. Игра с заданием.	2	1	1	Текущий
49	22.03		Общая физическая подготовка учащихся	ОРУ на контроль мяча. Полоса препятствий.	2		2	Текущий
50	26.03		Техническая и тактическая подготовка учащихся	Техника обыгрывания игрока. Умение обыграть игрока 1х1 используя перевод перед собой. Броски с двойного шага. Упражнения на скорость.	2		2	Текущий
51	29.03		Специальная физическая подготовка баскетболистов	Спортивные игры для всестороннего развития : волейбол, гандбол, баскетбол.	2	1	1	Текущий
52	02.04		Общая физическая подготовка учащихся	ОРУ в парах с предметами и без предметов.	2		2	Текущий
53	05.04		Техническая и тактическая подготовка	ОРУ. Защита. Правильное перемещения в защите против игрока с мячом и без мяча. Накрывание мяча при броске. Понятие блокшот. Понятие подбор. Игра 1х1,2х2,3х3.	2		2	Текущий
54	09.04		Техническая и тактическая подготовка баскетболистов.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Подбор мяча. Броски в парах.	2		2	Текущий
55	12.04		Общая физическая подготовка	ОРУ. Лёгкоатлетические упражнения.	2		2	Текущий
56	16.04		Специальная физическая подготовка баскетболистов	Учебная игра баскетбол, учитывая основные баскетбольные правила.	2		2	Текущий
57	19.04		Техническая и тактическая подготовка учащихся	ОРУ. Совершенствование техники остановок, бросков и передач. Броски после остановки «прыжком». Упражнения в парах.	2		2	Текущий

58	23.04		Техническая подготовка учащихся	Понятие вышагиваний. Техника выполнения вышагивания. Обманные движения при выполнении передач. Работа в парах и в тройках.	2		2	Текущий
59	26.04		Специальная физическая подготовка	Эстафеты с различными способами перемещений с баскетбольным мячом.	2		2	Текущий
60	30.04		Специальная физическая подготовка	Закрепление пройденного материала. Учебная игра баскетбол с заданием.	2	1	1	Текущий
61	03.05		Общая физическая подготовка.	ОРУ. Упражнения по станциям. Броски с различных точек.	2		2	Текущий
62	07.05		Общая физическая подготовка баскетболистов	ОРУ. Бег на разны дистанции, прыжки в высоту и в длину, перемещения в защитной стойке. Упражнения на укрепление мышц спины и пресса.	2	1	1	Текущий
63	10.05		Техническая и тактическая подготовка учащихся	Совершенствование техники броска после остановки «прыжком» в один контакт. Передачи в движении. Использование «вышагиваний» для передачи мячи.	2	1	1	Текущий
64	14.05		Специальная физическая подготовка учащихся	Игра в баскетбол по всем баскетбольным правилам.	2		2	Текущий
65	17.05		Техническая и тактическая подготовка баскетболистов.	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение на максимальной скорости. Бросок с двойного шага. Оценка качества выполнения броска. Броски с двойного шага на скорости.	2		2	Текущий
66	21.05		Специальная физическая подготовка учащихся	Баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	2		2	Тестирование
67	24.05		Контрольно – оценочные и переводные нормативы	Приём и оценка нормативов по физической подготовке и технической подготовке учащихся.	2		2	Текущий
68	28.05		Специальная физическая подготовка баскетболистов	Игровое занятие.	2		2	Текущий

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЁН

Приказом директора ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Н.А. Соколова

**Календарный учебный график
на 2021-2022 учебный год
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2021	31.05.2022	34	68	128	2 раза в неделю по 2 ак. часа

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке учащихся 1 года обучения.

Физическая подготовка: прыжок в длину с места (см)

возраст	пол	Оценка прыжка		
		низкий	средний	высокий
7 лет	М	105 - 114	115 - 117	118 - 120
8 лет	М	119 - 127	128 - 142	143 - 150
9 лет	М	120 - 130	131 - 149	150 - 160

бег 20 м (сек)

возраст	мальчики		
	низкий	средний	высокий
7 лет	4,7	4,6	4,5
8 лет	4,6	4,5	4,4
9 лет	4,5	4,4	4,3

отжимания (количество раз)

возраст	мальчики		
	низкий	средний	высокий
7 лет	5	7	10
8 лет	8	10	12
9 лет	10	12	15

Техническая подготовка:

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения
		1 год
1.	Бросок в кольцо с двойного шага после ведения мяча справа и слева (количество попаданий в кольцо)	2
2.	Обводка конусов переводом мяча перед собой с последующим броском в кольцо после остановки прыжком (одновременно на две ноги). Оценивается техника выполнения упражнения в 3х компонентах.	1
3.	Челночный бег с ведением мяча со сменой направления, расстояния и ориентировкой в пространстве. Оценивается качество выполнения упражнения.	1

