

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол №10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 106 от 04.06.2024
Директор ГБОУ №104 им. М.С. Харченко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Баскетбол»
Возраст учащихся 8-18 лет
Срок реализации – 2 года**

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Никитин Яков Борисович

Пояснительная записка

Направленность – программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения.

Актуальность программы состоит в том, что она не только даёт учащимся практические умения и навыки, но и формирует начальный опыт коллективной деятельности в команде, взаимодействие между разновозрастными коллективами, желание общаться, участвовать в соревнованиях, проявлять свою индивидуальность.

Для игры характерна универсальность технического мастерства. Каждый игрок должен хорошо владеть всеми существующими приёмами нападения и защиты и быть виртуозом в исполнении тех, которые наиболее важны для функции в команде. Особое значение имеет соответствие применяемых конкретным игровым ситуациям и их высокая эффективность в условиях активного противодействия. Непрерывность и внезапность изменений игровых ситуаций в зависимости командного успеха от самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков неперенным условиям выдвигают проявление таких качеств, как сообразительность, инициатива, творчество, ответственность за принятое решение. Таким образом, педагогическая целесообразность заключается в развитии физических способностей учащихся в данном виде деятельности.

Адресат программы – учащиеся 2-11 классов.

Объем и срок реализации программы – программа ориентирована на детей 8-18 лет без специальной подготовки, но с наличием медицинской справки. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Цель – создание условий для развития скоростно-силовых способностей учащихся, овладение техникой и тактикой игры баскетбол.

Задачи.

Образовательные

- выработка организаторских навыков проведения судейства;
- обучение правилам и тактике игры в баскетбол;
- обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча, начальное обучение основам техники и тактике игры;

- подготовка к участию в соревнованиях (привитие интереса к соревнованиям).

Развивающие

- содействие гармоническому развитию личности;
- развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
- способствовать развитию основных физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости).

Воспитательные

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Условия реализации программы – участниками программы являются учащиеся 2-11 классов, посещающие общеобразовательную школу. Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год) для 1 года обучения, 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год). Учащиеся принимаются на основе заявления. Списочный состав группы формируется по норме наполняемости, на первом году обучения – не менее 15 человек, на втором году – не менее 12 человек. Занятия проходят с учетом видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной, также проводятся групповые занятия с организацией эстафет, соревнований, тренировок.

Формы проведения занятий:

- *игра* – по усвоению минимальных теоретических основ игры, учащиеся приступают непосредственно к игре.
- *тренировка* – по усвоению основных приемов группой учащихся, происходит переход в режим тренировки.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная – при изложении теоретических правил, техники безопасности, теоретических основ игры, лекционных материалов.
- групповая – в парных играх, групповых занятиях и тренировках.

Методическое обеспечение

В программе для организации учебно-воспитательного процесса используются:

1. Педагогические разработки – схемы и тесты.

2. Информационные материалы – видеозаписи.

3. Материально-техническое обеспечение – баскетбольные мячи, ограничительные стойки, большой проветриваемый спортивный зал, видеоаппаратура.

Планируемые результаты:

К концу обучения учащийся будет:

- Знать правила игры, уметь применять полученные знания на практике в игре;
- Расширит представления об игре в соответствии с правилами РФБ и ФИБА;
- Уметь работать в коллективе;
- Уметь правильно двигаться и дышать;
- Иметь опыт участия в школьных и районных соревнованиях.

Предметные: обучение и совершенствование техническим и тактическим действиям игры.

Метапредметные: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Личностные: воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы и гордости за высокие достижения российских спортсменов.

Формы проведения итогов реализации программы – Участие в соревнованиях на школьном, районном уровне.

Учебный план первого года обучения

| № п\п | Наименование раздела | Всего часов | Теория | Практика | Форма контроля |
|-------|---|-------------|--------|----------|----------------|
| 1. | Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 2. | Краткий исторический очерк | 4 | 4 | - | Устный опрос |

| | | | | | |
|----|--|-----|----|-----|---------------------------|
| | развития баскетбола | | | | |
| 3. | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | 2 | 2 | - | Педагогическое наблюдение |
| 4. | Правила игры, организация и проведение соревнований | 20 | 2 | 18 | Сдача норм ОФП |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 40 | 4 | 36 | Сдача норм ОФП |
| 6. | Основы техники и тактики игры: Перемещения и стойки Ловля и передачи мяча Броски мяча Ведение мяча Вырывание, выбивание, перехват мяча Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия | 70 | 10 | 60 | Практические задания |
| 7. | Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия | 2 | - | 2 | Итоговые соревнования |
| 8. | Итоговые занятия. Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Итоговые соревнования |
| | Итого: | 144 | 24 | 120 | |

Учебный план второго года обучения

| № п/п | Наименование раздела | Всего часов | Теория (час) | Практика (час) | Формы контроля |
|-------|--------------------------------------|-------------|--------------|----------------|-----------------------------------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 2 | Правила игры | 3 | 3 | - | Устный опрос |
| 3 | Развитие скоростных-силовых качеств. | 8 | - | 8 | Сдача норм ОФП /Педагогическое |

| | | | | | |
|----|---|-----|----|-----|-----------------------|
| | | | | | наблюдение |
| 4 | Развитие координационных способностей | 8 | - | 8 | Сдача норм ОФП |
| 5 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 8 | 2 | 6 | Сдача норм ОФП |
| 6 | Передача мяча одной рукой снизу | 4 | - | 4 | Практические задания |
| 7 | Передача мяча одной рукой сбоку | 4 | - | 4 | Практические задания |
| 8 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением противника | 6 | - | 6 | Практические задания |
| 9 | Штрафной бросок | 20 | - | 20 | Практические задания |
| 10 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 24 | 4 | 20 | Практические задания |
| 11 | Командная тактика игры, нападение через «центрального». | 24 | 4 | 20 | Практические задания |
| 12 | Судейство и игры | 24 | 4 | 20 | Практические задания |
| 13 | Итоговое занятие | 10 | 2 | 8 | Итоговые соревнования |
| | Итого: | 144 | 20 | 118 | |

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 | 01.09.23 | 28.05.24 | 36 | 144 | 2 занятия по 2 часа |
| 2 год | 01.09.24 | 31.05.25 | 36 | 144 | 2 занятия по 2 часа |

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол №10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №106 от 04.06.2024

Подписано цифровой подписью:
Добренко Ирина Александровна
Дата: 2024.06.30 18:37:29 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Баскетбол»
Возраст учащихся 8-18 лет
1 год обучения**

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Никитин Яков Борисович

Санкт-Петербург
2024 г.

Пояснительная записка

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения – на первом году обучения принимаются все желающие, Занятия проходят

с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной. Учащиеся принимаются на основе заявления.

Задачи.

Обучающие: обучение и совершенствование техническим и тактическим действиям игры.

Развивающие: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Воспитательные: воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы и гордости за высокие достижения российских спортсменов.

1 год обучения

Содержание

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России

Теория. Физическая культура – составная часть общей культуры. Задачи физического воспитания в России. Физическая культура – основа здорового образа жизни.

2. Краткий исторический очерк развития баскетбола

Теория. Год рождения баскетбола. Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола. Первые шаги баскетбола в России. Развитие баскетбола среди школьников.

3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма

Теория. Общий режим дня. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена сна, гигиена питания. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях баскетболом. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

4. Правила игры, организация и проведение соревнований

Теория. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика. Практические задания по ведению мяча. Вращение мяча вокруг партнера вправо-влево. Жонглирование мячами. Ведение на месте и в движении одного и двух мячей попеременно. Отработка приема – подбросить мяч, принять упор лежа, встать и поймать подброшенный мяч и т.д.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Техника приемов по передаче мяча – передача мяча слева, справа, за спиной. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Практика. Практические занятия Строевые упражнения. Строй. Виды строя. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с резиновыми амортизаторами, у гимнастической стенки и т.д. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, стенка). Упражнения со скакалкой. Высоко-далекие прыжки с разбега

через препятствие без мостика и с мостиком. Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке из различных исходных положений. Перекаты в сторону, вперед и назад, прогнувшись, с опорой и без опоры руками. Кувырок вперед из различных исходных положений и с разбега. Кувырок назад. Соединение кувырков вперед и назад. Мост с помощью и самостоятельно. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2- 3х20 – 30 м., 3х30 м. Бег 60 м., 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м.). Бег или кросс (до 1000 м.). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока. Подвижные игры. "Гонка мячей", "Салки", "Метко в цель", "Перестрелка", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", всевозможные эстафеты с предметами и без предметов.

Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты. По сигналу: рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. с постоянным изменением исходных положений, стойка баскетболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками и резким изменением направления, челночный бег на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м.). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 3кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой линии. Подвижные игры. "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Рывок за мячом» и т. д. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с

преодолением препятствий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Разнообразные прыжки со скакалкой. Выпрыгивания на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед/вверх, назад/вверх, вправо/вверх, влево/вверх отталкиваясь одной и двумя ногами; то же, но с преодолением препятствия.

6. Основы техники и тактики игры: Перемещения и стойки Ловля и передачи мяча Броски мяча Ведение мяча Вырывание, выбивание, перехват мяча

Теория. Техника – основы спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия

Практика: Практические занятия Техника нападения Действия без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами, остановки, повороты, прыжки толчком одной и двух ног. Техника владения мячом. Ловля двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча, ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой от плеча в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку. Техника защиты Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча спереди при

броске в корзину. **Тактическая подготовка** Тактика нападения **Индивидуальные действия:** выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; **Выбор** способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; **Выбор** способа передачи в зависимости от места нахождения мяча; **противодействие** выходу на свободное место для получения мяча. **Групповые действия:** взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи»; **Взаимодействие** трех игроков – «треугольник». **Командные действия.** Организация командных действий по принципу выхода на свободное место; организация командных действий с использованием изученных групповых действий. **Тактика защиты** **Индивидуальные действия:** выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающего; **противодействие** при бросках мяча в корзину. **Групповые действия:** взаимодействия двух игроков – подстраховка, **Взаимодействия** двух игроков – отступление. **Командные действия:** переключения от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты.

7. Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия

Практика. **Индивидуальные действия:** выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающего; **противодействие** при бросках мяча в корзину. **Групповые действия:** взаимодействия двух игроков – подстраховка. **Взаимодействия** двух игроков. Отработка приемов по передаче мяча. Подготовка к соревнованиям.

8. Итоговое занятие. Контрольные испытания.

Практика: Подведение итогов. Обсуждение вопросов. Работа над ошибками.

Планируемые результаты:

Предметные: обучение и совершенствование техническим и тактическим действиям игры.

Метапредметные: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Личностные: воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы и гордости за высокие достижения российских спортсменов.

Формы проведения итогов реализации программы – Участие в соревнованиях на школьном, районном уровне.

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях Игры с элементами баскетбола | 2 |
| 2 | Разновидности прыжков Эстафеты и игры с мячом | 2 |
| 3 | Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры с мячом | 2 |
| 4 | Игры с прыжками с использованием скакалки Игры с мячом | 2 |
| 5 | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения с набивными мячами | 2 |
| 6 | Игры на развитие ловкости | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 7 | Упражнения с предметами на развитие координации движений | 2 |
| 8 | Упражнения на развитие гибкости | 2 |
| 9 | Стойки игрока. Перемещения | 2 |
| 10 | Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом | 2 |
| 11 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 2 |
| 12 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 2 |
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 2 |
| 14 | Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника | 2 |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника | 2 |
| 16 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника | 2 |
| 17 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника | 2 |
| 18 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием | 2 |
| 19 | Техника ведения мяча | 2 |
| 20 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием | 2 |
| 21 | Перехват мяча | 2 |
| 22 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 23 | Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении | 2 |
| 24 | Ведение мяча правой и левой рукой | 2 |
| 25 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении | 2 |
| 26 | Эстафеты с мячом | 2 |
| 27 | Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол | 2 |
| 28 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 |
| 29 | Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2) | 2 |
| 30 | Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2) | 2 |
| 31 | Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2) | 3 |
| 32 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | 3 |
| 33 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | 3 |
| 34 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | 3 |
| 35 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | 2 |
| 36 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>> | 2 |
| 37 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>> | 2 |
| 38 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>> | 2 |
| 39 | Передвижение на лыжах до 2км | 2 |
| 40 | Игра <<Мяч капитану>> | 2 |
| 41 | Игра <<Мяч капитану>> | 2 |
| 42 | Передвижение на лыжах до 2км | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 43 | Передвижение на лыжах до 2км | 2 |
| 44 | Передвижение на лыжах до 3км | 2 |
| 45 | Игры на лыжах | 2 |
| 46 | Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 |
| 47 | Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 |
| 48 | Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 |
| 49 | Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 | 2 |
| 50 | Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 |
| 51 | Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 | 2 |
| 52 | Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 | 2 |
| 53 | Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 | 2 |
| 54 | Игра по правилам баскетбола | 2 |
| 55 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей | 2 |
| 56 | Игра по правилам баскетбола | 2 |
| 57 | Игра по правилам баскетбола | 2 |
| 58 | Игра по правилам баскетбола | 2 |
| 59 | Игра по правилам баскетбола | 1 |
| 60 | Игра по правилам баскетбола | 1 |
| 61 | | 2 |

| | | |
|----|--|-----|
| 62 | Равномерный медленный бег до 10 мин Упражнения с набивными мячами | 3 |
| 63 | Игры с элементами баскетбола | 2 |
| 64 | Игры с элементами баскетбола | 3 |
| 65 | Прыжки. Бросок набивного мяча Игра баскетбол | 2 |
| 66 | Игры и эстафеты | 2 |
| 67 | Игры и эстафеты | 1 |
| 68 | Игры и эстафеты | 1 |
| 69 | Прыжки. Бросок набивного мяча | 1 |
| 70 | Упражнения с набивными мячами | 1 |
| 71 | Итоговые соревнования | 2 |
| 72 | Итоговые соревнования | 2 |
| | Итого: | 144 |

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол №10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №106 от 04.06.2024

Подписано цифровой подписью:

Добренко Ирина Александровна

Дата: 2024.06.30 18:37:29 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Баскетбол»
Возраст учащихся 9-18 лет
2 год обучения**

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Никитин Яков Борисович

Санкт-Петербург
2024 г.

Пояснительная записка

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения – на втором году обучения принимаются все желающие, Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной. Учащиеся принимаются на основе заявления.

Задачи.

Образовательные

- выработка организаторских навыков проведения судейства;
- обучение правилам и тактике игры в баскетбол;
- обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча, начальное обучение основам техники и тактике игры;
- подготовка к участию в соревнованиях (привитие интереса к соревнованиям).

Развивающие

- содействие гармоническому развитию личности;
- развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
- способствовать развитию основных физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости).

Воспитательные

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

2 год обучения

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория – техника безопасности на занятиях. Форма одежды. Повторение изученного материала первого года обучения.

2. Правила игры.

Теория. Действия игроков. Жесты судьи. Заполнение протоколов.

3. Развитие скоростно-силовых качеств

Практика. Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед в стороны. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, ногой. Прыжки с высоты с последующим выпрыгиванием вперед-вверх до высоты 50-55 см. скачки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу к груди. Упражнения с набивными мячами до 2 кг.

4. Развитие координационных способностей

Практика. Вращение мяча вокруг туловища вправо-влево. Жонглирование двумя мячами. Ведение на месте и в движении двух мячей попеременно. Отработка приема – подбросить мяч, принять упор лежа, встать и поймать подброшенный мяч.

5. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Теория. Действие игроков в зоне защиты.

Практика. 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.

6. Передача мяча одной рукой снизу

Практика. Отработка приемов по передаче мяча – передача мяча слева, справа, за спиной.

7. Передача мяча одной рукой сбоку

Практика. Отработка приемов по передаче мяча на уровне туловища с левой и правой сторон.

8. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением противника

Практика. Отработка приемов обыгрывания защитника с применением вышагивания, скрестного шага и поворота.

9. Штрафной бросок

Практика. Отработка приемов по выполнению штрафного броска одной и двумя руками от головы при плотной опеке противника.

10. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Теория. Действия игрока для поддержания атаки.

Практика. Отработка приемов по защите мяча. Ведение мяча с препятствием. Действия на территории противника. Отработка приемов согласования игры между командой, принятие решений.

11. Командная тактика игры, нападение через центрального

Теория. Расстановка игроков на площадке. Функции игроков. Действия центрального игрока.

Практика. Система нападения через центрального. Защита своего игрового поля. Обыгрывание центровым защитника в единоборстве. Передача центровым мяча кому-либо из партнеров.

12. Судейство и игры

Теория. Правила составления календаря игр. Жесты судьи. Правила оформления протоколов. Регистрация и кодировка основных нарушений.

Практика. Ведение игры в роли судьи попеременно. Оформление протоколов. Отработка жестов. Составление календаря игр.

13. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов. Обсуждение вопросов. Работа над ошибками.

Практика. Проведение матча.

Планируемые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества учащиеся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

Предметные результаты

- будут уметь бросать в кольцо под разным углом (от щита и бес).

- научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.

- смогут передавать мяч двумя руками в игре (от груди, от пола, с верху)

- будут передавать мяч одной рукой

- юдут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход
- смогут обводить соперника с изменением скорости.
- научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).

Формы проведения итогов реализации программы – Участие в соревнованиях на школьном, районном уровне.

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| 1 | Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП. | 2 |
| 2 | Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания. | 2 |
| 3 | Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания. | 2 |
| 4 | Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания | 2 |
| 5 | Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания. | 2 |
| 6 | Техника передвижения при нападении. Учебная игра. | 2 |
| | Повороты в движении. Учебная игра. | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 7 | | |
| 8 | Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра | 2 |
| 9 | Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра. | 2 |
| 10 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра. | 2 |
| 11 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра | 2 |
| 12 | Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра. | 2 |
| 13 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра. | 2 |
| 14 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания. | 2 |
| 15 | Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра. | 2 |
| 16 | Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра. | 2 |
| 17 | Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. | 2 |
| 18 | Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. | 2 |
| 19 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра. | 2 |
| 20 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра. | 2 |
| 21 | Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра. | 2 |
| 22 | Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра. | 2 |
| 23 | Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| | игрока. Учебная игра. | |
| 24 | Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра. | 2 |
| 25 | Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра. | 2 |
| 26 | Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра. | 2 |
| 27 | Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра. | 2 |
| 28 | Техника передач в движении в парах. Учебная игра. | 2 |
| 29 | Техника передач в тройках в движении. Учебная игра. | 2 |
| 30 | Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра | 2 |
| 31 | Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра | 2 |
| 32 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра. | 2 |
| 33 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра. | 2 |
| 34 | Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра. | 2 |
| 35 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра. | 2 |
| 36 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра. | 2 |
| 37 | Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра. | 2 |
| 38 | Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра | 2 |
| 39 | Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 40 | Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра. | 2 |
| 41 | Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра. | 2 |
| 42 | Техника нападения «тройкой». Учебная игра. | 2 |
| 43 | Техника нападения «тройкой». Учебная игра. | 2 |
| 44 | Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра. | 2 |
| 45 | Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра. | 2 |
| 46 | Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания. | 2 |
| 47 | Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания. | 2 |
| 48 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания. | 2 |
| 49 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания. | 2 |
| 50 | Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания. | 2 |
| 51 | Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра. | 2 |
| 52 | Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра. | 2 |
| 53 | Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра. | 2 |
| 54 | Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра. | 2 |
| 55 | Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра. | 2 |
| 56 | Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра. | 2 |
| 57 | Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя | 2 |

| | | |
|----|---|-----|
| | центровыми и их взаимодействие. Учебная игра. | |
| 58 | Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра. | 2 |
| 59 | Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра. | 2 |
| 60 | Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра | 2 |
| 61 | Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра | 2 |
| 62 | Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра. | 2 |
| 63 | Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра. | 2 |
| 64 | Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра | 3 |
| 65 | Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра | 2 |
| 66 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра | 2 |
| 67 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра | 2 |
| 68 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 2 |
| 69 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 2 |
| 70 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |
| 71 | Итоговое занятие | 2 |
| 72 | Итоговое занятие | 2 |
| | Итого: | 144 |

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в начале сентября с целью выявления

уровня знаний и умений учащихся, а также их физических качеств (физические качества, выносливость, реакция и т.д.).

Формы диагностики:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика уровня знания проводится индивидуально, по нескольким параметрам: физические способности (ОФП), реакция, выносливость, скорость, гибкость, управление конфликтными ситуациями. Во время проведения входной диагностики заполняется карта:

| Уровень | ФИ учащегося Умения и навыки | | | | | |
|-----------|------------------------------|---------|--------------|-----|----------|------------------------------------|
| | Скорость | Реакция | Выносливость | ОФП | Гибкость | Управление конфликтными ситуациями |
| 1 уровень | | | | | | |
| 2 уровень | | | | | | |
| 3 уровень | | | | | | |

Скорость

- 1 уровень – учащийся не обладает скоростными качествами
- 2 уровень – учащийся обладает скоростными качествами достаточными для игры
- 3 уровень – учащийся обладает скоростными качествами для улучшения своего результата в игре

Реакция

- 1 уровень – учащийся не имеет реакции для начального удара
- 2 уровень – учащийся обладает достаточной реакцией, чтобы провести удар, но ему не хватает ответной реакции
- 3 уровень – учащийся обладает реакцией как при начальном ударе, так и при последующих

Выносливость

- 1 уровень – учащийся может заниматься игрой в баскетбол от 5-10 минут
- 2 уровень – учащийся может заниматься игрой в баскетбол до 45 минут
- 3 уровень – учащийся может заниматься игрой в баскетбол от 45 минут и больше.

ОФП

- 1 уровень – учащийся не может выполнить минимальные нормы ОФП достаточные для игры в баскетбол
- 2 уровень – учащийся может выполнить половину норм ОФП, достаточных для игры в баскетбол
- 3 уровень – учащийся может выполнить в полном объеме нормы ОФП, необходимые для игры в баскетбол

Гибкость

- 1 уровень – учащийся не имеет навыков гибкости
- 2 уровень – учащийся имеет недостаточно навыков гибкости
- 3 уровень – учащийся обладает навыками гибкости

Управление конфликтными ситуациями

- 1 уровень – учащийся не способен предотвращать конфликты в игре
- 2 уровень – учащийся способен в некоторой степени контролировать свои эмоции в игре
- 3 уровень – учащийся способен контролировать свои эмоции в игре

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего года для отслеживания уровня учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся посредством следующих материалов:

- игра
- устный опрос

Промежуточный контроль осуществляется два раза в год, в конце первого и второго полугодия.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- устный опрос

- игры по круговой системе

- педагогическая беседа

Итоговый контроль проводится в конце года по следующим формам

- игра

- выявление победителя (призовые места) в общешкольных играх

- сдача нормативов ОФП

Результаты учащихся заносятся в карту учета творческих достижений.

| ФИ учащегося Карта учета достижений | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|----------------|----------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------|
| Балл | Внутришкольные игры. | Игры с учетом времени между учащимися | Сдача норм ОФП | Количество штрафных ударов | Сила и скорость удара | Участие в конкурсах | Самоконтроль и дисциплина |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |

Внутришкольные игры

- 1 балл – учащийся не допущен до внутришкольных игр
- 2 балла – учащийся не принимал участия в играх
- 3 балла – учащийся принимал участие, но не занимал никаких мест
- 4 балла – учащийся занимал призовые места
- 5 баллов – учащийся постоянно занимает призовые места в соревнованиях

Игры с учетом времени между учащимися

- 1 балл – учащийся не допущен до игр с учетом времени
- 2 балла – учащийся не принимал участия в играх
- 3 балла – учащийся принимал участие, но не занимал никаких мест
- 4 балла – учащийся занимал призовые места
- 5 баллов – учащийся постоянно занимает призовые места в соревнованиях

Сдача норм ОФП

- 1 балл – учащийся не смог сдать нормы ОФП для внутришкольных игр и игр на время.
- 2 балла – учащийся сдал нормы ОФП, на минимальном уровне
- 3 балла – учащийся сдал нормы ОФП, оценка удовлетворительно
- 4 балла – учащийся сдал нормы ОФП, оценка хорошо
- 5 баллов – учащийся сдал нормы ОФП, оценка отлично

Количество штрафных ударов

- 1 балл – учащийся может пробить или отразить подряд до 5 штрафных ударов
- 2 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 7-8 штрафных ударов
- 3 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 10 штрафных ударов
- 4 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 15 штрафных ударов
- 5 баллов – учащийся может пробить или отразить подряд до 20 штрафных ударов и более

Сила и скорость удара

- 1 балл – удар учащегося по волану не обладает достаточной силой и скоростью
- 2 балла – удар учащегося по волану не обладает достаточной силой и скоростью, однако, это не мешает ему играть
- 3 балла – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть с соперниками своего возраста
- 4 балла – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть с соперниками старшего возраста
- 5 баллов – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть со взрослыми

Участие в конкурсах

- 1 балл – учащийся не принимает участия в соревнованиях
- 2 балла – учащийся не принимает участия в соревнованиях, т.к. был отстранен от соревнований (нормы ОФП, конфликтность, правила игры и т.д.)

- 3 балла – учащийся принимает участие в соревнованиях внутри кружка
- 4 балла – учащийся принимает участие во внутришкольных соревнованиях
- 5 баллов – учащийся принимает участие во всех соревнованиях предполагаемых программой кружка

Самоконтроль и дисциплина

- 1 балл – учащийся не контролирует ситуацию, однажды был отстранен от соревнований
- 2 балла – учащийся контролирует ситуацию, однако необходимо присутствие педагога
- 3 балла – учащийся контролирует ситуацию, обладает минимальным уровнем самоконтроля
- 4 балла – учащийся обладает выдержкой и самоконтролем
- 5 баллов – учащийся может судить игры

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме групповых занятий.

Методы обучения

Формирование навыков игры у учащихся проходит через ряд этапов: от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых упражнениях, объясненных педагогом, до творческого применения знаний на практике, подразумевающего, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов. На начальном этапе преобладает **репродуктивный метод**. Он применяется при обучении учащихся:

- правилам игры;
- практических упражнений.

В дальнейшем репродуктивный метод заменяется на **продуктивный**. Для того чтобы реализовать замысел игры, учащийся должен овладеть тактическими приемами.

Методы коррекции. Учитывая, что становление ряда личностных

характеристик ребенка происходит именно в спортивных состязаниях, за основу метода коррекции было принято формирование у учащегося адекватного отношения к поражению. Ведь поражение может восприниматься юным игроком по-разному (в зависимости от ситуации) и вызывать различную реакцию.

Обучение осуществляется на основе общих **методических принципов**:

Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

Принцип активной включенности: каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

Принцип доступности, последовательности и системности: изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов**:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у учащихся формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития.

Список литературы для педагога:

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок в школе. - Просвещение - 2011.
2. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол.//Физическая культура и спорт.- 2007.

3. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. - Просвещение.-2008.
4. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры.- Физическая культура и спорт.-2003.
5. Кудин А.Н. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия.- Радуга.-2002.
6. Лях В.И. Программа общеобразовательного учреждения «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». - Просвещение.-2003.
7. Мейксон Г.Б. Любимирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников.- Просвещение.-2009.
8. Найминова Э.Методика преподавания. Спортивные игры в школе. - Феникс.-2001.
9. Похлёбкин В.П. Уроки здоровья. - Просвещение.-1992.
10. Фарбер Д.А., Корниенко И.А. Физиология школьника. - Педагогика.-1990.
11. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста.//Физическая культура и спорт.-2011.

Список литературы для детей:

1. Замула С. Н. Баскетбол. Правила соревнований. – Физкультура и спорт. – Москва; 2001.
2. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. – Просвещение; 2014.
3. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста.//Физическая культура и спорт.-2011.