

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №309 ЦЕНТРАЛЬНОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 309
Центрального района

_____ В.М. Шаповалова

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете

Протокол № 1
От 31.08.2021 г.

Приказ № «70» от 31.08.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по баскетболу
«Мой друг – мяч»**

Программа рассчитана на учащихся 7-13 лет.

Срок реализации программы 3 года

Разработчик программы:
Педагог доп.образования -

Янковская Анна Кирилловна

Санкт-Петербург
2021 – 2022 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	10
III. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу «Мой друг – мяч».....	12
IV. Оценочные и методические материалы	12
V. Методические материалы	14
VI. Список литературы для педагогов	15
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	16

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу «Мой друг – мяч» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (с изменениями от 30.09.2020г.).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Приложение к распоряжению Комитета по образованию № 617-р от 1.03.2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»).

1.1. Основные характеристики программы

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта (баскетбол).

3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

– 1 год обучения: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий баскетболом. На протяжении всего периода могут обучаться по личному желанию, по состоянию здоровья.

– 2 год обучения («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола.

– 3 год обучения (начальной спортивной специализации) посвящён технике – тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к баскетболу.

При реализации образовательной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

1.2. Направленность образовательной программы

Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья, участие в районных и городских соревнованиях.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует: удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Кроме того, в наше время в жизни современного поколения существует проблема гиподинамии. А баскетбол развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

1.4. Отличительные особенности данной программы

Отличительной особенностью программы/новизной программы является то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по баскетболу и технике судейства. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в

окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

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

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь.

1.5. Адресат программы

Адресат программы – данный курс тесно связан со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 7-13 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься баскетболом и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

1.6. Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения при условии 4 часов занятий в неделю. Количество часов в год 144 ч.

В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, лучше переносить непростые климатические условия Санкт-Петербурга.

1.7. Цель образовательной программы

Цель обучения – профилактика и укрепление здоровья учащихся через занятия баскетболом.

1.8. Задачи образовательной программы

Обучающие:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовить к дальнейшей специализации по баскетболу
- подготовить к участию в районных и городских соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развить основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость) посредством работы с мячами;
- расширить функциональные возможности основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- обеспечить коррекцию физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности;
- формировать привычку и любовь к мячу.

1.9. Условия реализации программы

Образовательная программа рассчитана на учащихся 7-13 лет. В группу принимаются все желающие при наличии свободных мест, допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения.

Программа рассчитана на базовый уровень освоения и предполагает 3 года обучения при условии 4 часов занятий в неделю. Она включает теоретические знания и практическую работу.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

Количество учащихся в группе/наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 -12 человек

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), коллективная (командная – при проведении учебных игр, обучению навыкам судейства), групповая (при выполнении упражнений в парах/тройках), индивидуальная (при работе над броском и ведением).

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики.

При составлении программы учитывалась разная подготовка учащихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности.

Кадровое обеспечение программы. Педагог дополнительного образования по уровню образования и квалификации должен соответствовать Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое оснащение программы – занятия должны проводиться в спортивном зале - с не менее чем 2 баскетбольными кольцами, должны быть в наличии баскетбольные мячи – не менее 1 мяча на двоих учащихся.

1.10. Планируемые результаты

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется командный дух и понимание личной ответственности и роли каждого в команде.

Также учащиеся должны ознакомиться с правилами игры в баскетбол, простейшим судейством, принимать участие в соревнованиях по баскетболу.

Подробные результаты и критерии достижения учащихся к окончанию каждого года обучения по программе указаны в последующем разделе «Ожидаемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения».

Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

- повседневное педагогическое наблюдение;
- опрос;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и районных и городских соревнованиях.

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

1.11. Планируемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения

Первый год обучения

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
2. Правило соревнований по мини – баскетболу.
3. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
4. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком. Передавать мяч одной рукой с места.
5. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
6. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
7. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.

8. Освободиться для получения мяча.
9. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
10. Противодействовать получению мяча.
11. Противодействовать розыгрышу мяча.
12. Противодействовать атаке корзины.

Показатели двигательной подготовленности по окончании первого года

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

Второй год обучения

По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:

1. Как готовиться к игре.
2. Как избежать переутомления.
3. Какие существуют восстановительные мероприятия.
4. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
5. Правила игры в баскетбол.

По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:

1. Ловить и передавать мяч одной рукой в прыжке.
2. Обводить соперника с изменением направления.
3. Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
4. Правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам

5. Осуществлять активное противодействие броску и бороться за подбор мяча под кольцом.
6. Осуществлять защиту как в зонной расстановке, так и при персональной опеке.
7. Переходить из защиты в контратаку, осуществлять быстрый прорыв.
8. Заполнять протокол игры.
9. Оказать первую помощь при легких травмах.

Показатели двигательной подготовленности по окончании второго года

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	Уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из вися и вися лежа /раз/	8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

Третий год обучения

По окончании третьего года обучения воспитанники должны знать:

1. Тактики защиты и нападения в баскетболе
2. Правила самостоятельного выполнения упражнений
3. Персональные антропометрические показатели и функциональные показатели ССС.
4. Механику судейства

По окончании третьего года обучения воспитанники должны уметь:

1. Осуществлять активное противодействие броску, бороться за подбор мяча под кольцом с постановкой спиной после бросков.
2. Осуществлять защиту как в зонной расстановке, так и при персональной опеке и переключаться с одного вида защиты на другой.
3. Использовать смешанную систему защиты.

- 4 Переходить из защиты в контратаку и использовать раннее нападение.
- 5 В нападающих действиях выполнить “наведение”.
- 6 В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.
- 7 В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”, прессинг.
- 8 В защитных действиях выполнить “проскальзывание”, осуществлять иные способы противодействия заслонам.
- 9 Использовать финты (на ведение, передачу, бросок) для получения преимущества
- 10 Осуществлять постановку заслонов игроку с мячом и без
- 11 Осуществлять судейство игр

Показатели двигательной подготовленности по окончании третьего года

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	Уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	9	7	4	11	7	4
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.05	5.20	5.40	5.15	5,30	6.10
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

II. Учебный план

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки юных баскетболистов.

Учебный план первого года обучения

Виды подготовки	1й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
<i>Основы знаний (теория)</i>	10		10	опрос
<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	5	28	33	Контрольные тесты

Основы баскетбола, в т.ч.:	10	87	97	Участие в товарищеских, районных и городских соревнованиях
Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении	5	31	36	
Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите	4	27	31	
Учебная игра	1	29	30	
Судейская практика	-			
Контрольные и итоговые занятия	1	3	4	
Всего часов за 36 недель	26	118	144	

Учебный план второго года обучения

Виды подготовки	2й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
Основы знаний (теория)	10		10	опрос
Общая и специальная физическая подготовка	5	27	32	Контрольные тесты
Основы баскетбола, в т.ч.:	10	84	94	Участие в товарищеских, районных и городских соревнованиях
Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении	5	29	34	
Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите	4	26	30	
Учебная игра	1	29	30	
Судейская практика	1	3	4	Опрос
Контрольные и итоговые занятия	1	3	4	
Всего часов за 36 недель	27	117	144	

Учебный план третьего года обучения

Виды подготовки	3й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
Основы знаний (теория)	10		10	опрос
Общая и специальная физическая подготовка	5	27	32	Контрольные тесты
Основы баскетбола, в т.ч.:	10	80	90	Участие в товарищеских, районных и городских соревнованиях
Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении	5	26	31	
Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите	4	24	28	
Учебная игра	1	30	31	
Судейская практика	2	6	8	Опрос и наблюдение
Контрольные и итоговые занятия	0	3	3	
Всего часов за 36 недель	27	117	144	

III. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу «Мой друг – мяч»

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	27 мая	36	72	144	2 раза в неделю по по 2 акад. часа
2 год	10 сентября	27 мая	36	72	144	2 раза в неделю по по 2 акад. часа
3 год	10 сентября	27 мая	36	72	144	2 раза в неделю по по 2 акад. часа

IV. Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами **Показателей двигательной подготовленности для каждого года обучения**, а также проводятся подвижные игры с мячами.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; участие в двухсторонних товарищеских играх; участие в спортивных праздниках, конкурсах.

Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных, муниципальных, районных и городских соревнованиях по баскетболу. Кроме того, осуществляется тестирование навыков

судейства товарищеских матчей. С помощью опроса проверяется знание теоретической части программы.

По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

V. Методические материалы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактические средства, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Основы знаний	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола.	Тестирование, опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скамейки и скакалки, гантели	Зачет, тестирование
3	Основы баскетбола	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, баскетбольные кольца, мячи на каждого обучающего, стойки для обводки	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, товарищеские игры, районные и городские соревнования
4	Судейская практика	Фронтальная, индивидуальная	Теоретические и практические занятия. Учебная игра.	Руководство для судей. Механика судейства в баскетболе. Видеозаписи, обучающие диски.	Учебная игра, соревнования

Методическое обеспечение образовательной программы не различается по трем годам обучения.

VI. Список литературы для педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
6. Видякин М.В., Начинающему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
9. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
11. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
14. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболист –М.,ФиС,1981.

Список литературы для учащихся:

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия., М., Эксмо, 2011 г.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
5. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
6. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
8. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
9. Официальные правила баскетбола
10. Руководство для судей. Механика для двух судей.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №309 ЦЕНТРАЛЬНОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 309

Центрального района

_____ В.М. Шаповалова

Приказ № «70» от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе по баскетболу
«Мой друг – мяч»

2021-2022 учебный год

Год обучения: первый

Педагог доп.образования, реализующий программу:

Янковская Анна Кирилловна

Санкт-Петербург
2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта (баскетбол).

– 1 год обучения: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий баскетболом. На протяжении всего периода могут обучаться по личному желанию, по состоянию здоровья.

При реализации образовательной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю. Количество часов в год 144 ч.

Цель обучения – профилактика и укрепление здоровья учащихся через занятия баскетболом.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовить к дальнейшей специализации по баскетболу
- подготовить к участию в районных и городских соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развить основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость) посредством работы с мячами;
- расширить функциональные возможности основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- обеспечить коррекцию физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности;
- формировать привычку и любовь к мячу.

Содержание программы первого года обучения

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, основы баскетбола.

В разделе **“Основа знаний”** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

В разделе **«Основы баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

Основы знаний

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

Правила игры в мини-баскетбол. Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счёт и результат игры.

Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

Понятие о технике игры в баскетбол. Основные технические приёмы и значение технической подготовки.

История возникновения баскетбола. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Общая и специальная физическая подготовка

Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса.

Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты.

Основы баскетбола

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Ведение мяча со снижением,

обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом.

Сочетания изученных приемов перемещения. Учебная игра.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. История возникновения и развития игры в баскетбол. Правила игры и разминки. Основы баскетбола: стойки, позиции, взаимодействия.	2	9.09.2020	
2.	Инструктаж по технике безопасности. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека	2	11.09.2020	
3.	ОФП: Разминка, Круговая тренировка по станциям. Прыжки на скакалках. Упражнения для развития прыгучести. Гибкость	2	16.09.2020	
4.	ОФП: Разминка, Круговая тренировка по станциям. Прыжки на скакалках. Упражнения для развития прыгучести. Гибкость	2	18.09.2020	
5.	Основы баскетбола: Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в баскетболе. Персональная и зонная защита. Согласованные действия игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне. Переход из защиты в контратаку. Учебная игра.	2	23.09.2020	
6.	Основы баскетбола: Ведение мяча в движении, ведение с разворотами и с изменением направления. Ведение без зрительного контроля Ведение мяча на максимальной скорости с сопротивлением. Эстафеты на ведение.	2	25.09.2020	
7.	Основы баскетбола: Ведение мяча в движении, ведение с разворотами и с изменением направления. Ведение без зрительного контроля Ведение мяча на максимальной скорости с сопротивлением. Эстафеты на ведение. Учебная игра.	2	30.09.2020	
8.	Основы баскетбола: Ведение мяча в движении, изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Ведение без зрительного контроля Ведение мяча на максимальной скорости. Учебная игра.	2	02.10.2020	
9.	Основы баскетбола: Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ловля низких и высоких мячей одной рукой. Учебная игра.	2	07.10.2020	
10.	Основы баскетбола: Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ловля низких и высоких мячей одной рукой. Длинная передача. Передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения с	2	09.10.2020	

	переходом на ведение. Учебная игра.			
11.	Основы баскетбола: Передача с двух шагов. Передача мяча на длинные расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении.	2	14.10.2020	
12.	Основы баскетбола: Броски одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски.	2	02.10.2020	
13.	Основы баскетбола: Броски одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Броски с отскоком от щита.	2	16.10.2020	
14.	Основы баскетбола: Броски одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Бросок после двух шагов. Штрафные броски. Броски с отскоком от щита.	2	21.10.2020	
15.	Специальная физическая подготовка: Жонглирование, Метание больших набивных мячей. Упражнения для улучшения балансировки и прыгучести. Эстафеты с мячами.	2	23.10.2020	
16.	Специальная физическая подготовка: Жонглирование, Метание больших набивных мячей. Упражнения для улучшения балансировки и прыгучести. Эстафеты с мячами.	2	28.10.2020	
17.	Знания о технике безопасности. Первая помощь при травмах. Самоконтроль с применением антропометрических измерений.	2	30.10.2020	
18.	ОФП: Разминка, Круговая тренировка по станциям.	2	06.11.2020	
19.	Прыжки на скакалках. Упражнения для развития прыгучести. Эстафеты с мячами. Гибкость. Учебная игра.	2	11.11.2020	
20.	ОФП: Разминка, Круговая тренировка по станциям. Учебная игра.	2	13.11.2020	
21.	Прыжки на скакалках. Упражнения для развития прыгучести. Эстафеты с мячами. Гибкость	2	18.11.2020	
22.	Основы баскетбола: Стойки игрока. Перемещения с мячом/без мяча.	2	20.11.2020	
23.	Основы баскетбола: Стойки игрока. Перемещения с мячом/без мяча. Учебная игра.	2	25.11.2020	
24.	Основы баскетбола: Развитие ловкости. Упражнения с предметами на развитие координации движений. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая “восьмёрка”. Учебная игра.	2	27.11.2020	
25.	Основы баскетбола: Развитие ловкости. Упражнения с предметами на развитие координации движений. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая “восьмёрка”. Учебная игра.	2	02.12.2020	
26.	Основы баскетбола: Ведение мяча в движении, ведение с разворотами и с изменением направления. Ведение без зрительного контроля Ведение мяча на максимальной скорости с сопротивлением. Эстафеты на ведение.	2	04.12.2020	
27.	Основы баскетбола: Ведение мяча в движении, ведение с разворотами и с изменением направления. Ведение без зрительного контроля Ведение мяча на максимальной скорости с сопротивлением. Эстафеты на ведение.	2	09.12.2020	
28.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2	11.12.2020	

29.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2	16.12.2020	
30.	Основы баскетбола: Ведение мяча в движении, изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Ведение без зрительного контроля. Ведение мяча на максимальной скорости. Учебная игра.	2	18.12.2020	
31.	Основы баскетбола: Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ловля низких и высоких мячей одной рукой. Длинная передача. Передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения с переходом на ведение. Учебная игра.	2	23.12.2020	
32.	Основы баскетбола: Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ловля низких и высоких мячей одной рукой. Длинная передача. Передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения с переходом на ведение. Учебная игра.	2	25.12.2020	
33.	Основы баскетбола: Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ловля низких и высоких мячей одной рукой. Длинная передача. Передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения с переходом на ведение. Учебная игра.	2	13.01.2021	
34.	Основы баскетбола: Передача с двух шагов. Передача мяча на длинные расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении. Учебная игра.	2	15.01.2021	
35.	Основы баскетбола: Передача с двух шагов. Передача мяча на длинные расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении. Учебная игра.	2	20.01.2021	
36.	Основы баскетбола: Броски одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Броски с отскоком от щита. Учебная игра.	2	22.01.2021	
37.	Основы баскетбола: Броски одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Броски с отскоком от щита. Учебная игра.	2	27.01.2021	
38.	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	29.01.2021	
39.	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	03.02.2021	
40.	Основы баскетбола: Броски одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Бросок после двух шагов. Штрафные броски. Броски с отскоком от щита.	2	05.02.2021	

	Учебная игра.			
41.	Основы баскетбола: Броски одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Бросок после двух шагов. Штрафные броски. Броски с отскоком от щита. Учебная игра.	2	10.02.2021	
42.	Основы баскетбола: Позиционное нападение со сменой мест. Финты (на ведение, передачу, бросок), переход в контратаку. Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон. Учебная игра.	2	12.02.2021	
43.	Основы баскетбола: Позиционное нападение со сменой мест. Финты (на ведение, передачу, бросок), переход в контратаку. Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон. Учебная игра.	2	17.02.2021	
44.	Взаимодействие трёх игроков в нападении малая "восьмёрка". Персональная и зонная защита, переход из защиты в контратаку. Учебная двухсторонняя игра с отработкой изученных элементов. Учебная игра.	2	19.02.2021	
45.	Взаимодействие трёх игроков в нападении малая "восьмёрка". Персональная и зонная защита, переход из защиты в контратаку. Учебная двухсторонняя игра с отработкой изученных элементов. Учебная игра.	2	24.02.2021	
46.	Специальная физическая подготовка: Жонглирование, Метание больших набивных мячей. Упражнения для улучшения балансировки и прыгучести. Эстафеты с мячами.	2	26.02.2021	
47.	Специальная физическая подготовка: Жонглирование, Метание больших набивных мячей. Упражнения для улучшения балансировки и прыгучести. Эстафеты с мячами.	2	03.03.2021	
48.	Основы баскетбола: Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая "восьмёрка". Персональная и зонная защита, переход из защиты в контратаку. Учебная игра.	2	05.03.2021	
49.	Основы баскетбола: Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая "восьмёрка". Персональная и зонная защита, переход из защиты в контратаку. Учебная игра.	2	10.03.2021	
50.	Основы баскетбола: Позиционное нападение со сменой мест. Командные взаимодействия. Постановка заслонов.	2	12.03.2021	
51.	Основы баскетбола: Позиционное нападение со сменой мест. Командные взаимодействия. Постановка заслонов.	2	17.03.2021	
52.	Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	2	19.03.2021	
53.	Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	2	24.03.2021	
54.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <заслон>	2	26.03.2021	
55.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <заслон>	2	31.03.2021	
56.	Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	2	02.04.2021	
57.	Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	2	07.04.2021	
58.	Специальная физическая подготовка: Жонглирование, Метание больших набивных мячей. Упражнения для улучшения балансировки и прыгучести. Эстафеты с	2	09.04.2021	

	мячами.			
59.	Специальная физическая подготовка: Жонглирование, Метание больших набивных мячей. Упражнения для улучшения балансировки и прыгучести. Эстафеты с мячами.	2	14.04.2021	
60.	Основы баскетбола: Позиционное нападение со сменой мест. Финты (на ведение, передачу, бросок), переход в контратаку. Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон.	2	16.04.2021	
61.	Основы баскетбола: Позиционное нападение со сменой мест. Финты (на ведение, передачу, бросок), переход в контратаку. Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон. Учебная игра.	2	21.04.2021	
62.	Взаимодействие трёх игроков в нападении малая "восьмёрка". Персональная и зонная защита, переход из защиты в контратаку. Учебная двухсторонняя игра с отработкой изученных элементов. Учебная игра.	2	23.04.2021	
63.	Взаимодействие трёх игроков в нападении малая "восьмёрка". Персональная и зонная защита, переход из защиты в контратаку. Учебная двухсторонняя игра с отработкой изученных элементов.	2	28.04.2021	
64.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2	30.04.2021	
65.	Основы баскетбола: Развитие ловкости. Упражнения с предметами на развитие координации движений. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая "восьмёрка".	2	05.05.2021	
66.	Основы баскетбола: Развитие ловкости. Упражнения с предметами на развитие координации движений. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая "восьмёрка". Учебная игра.	2	07.05.2021	
67.	Основы баскетбола: Ведение мяча в движении, ведение с разворотами и с изменением направления. Ведение без зрительного контроля Ведение мяча на максимальной скорости с сопротивлением. Эстафеты на ведение. Учебная игра.	2	12.05.2021	
68.	Основы баскетбола: Ведение мяча в движении, ведение с разворотами и с изменением направления. Ведение без зрительного контроля Ведение мяча на максимальной скорости с сопротивлением. Эстафеты на ведение. Учебная игра.	2	14.05.2021	
69.	Основы баскетбола: Позиционное нападение со сменой мест. Командные взаимодействия. Постановка заслонов. Учебная игра.	2	19.05.2021	
70.	Основы баскетбола: Позиционное нападение со сменой мест. Командные взаимодействия. Постановка заслонов. Учебная игра.	2	21.05.2021	
71.	Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <заслон>. Учебная игра.	2	26.05.2021	
72.	Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	28.05.2021	

	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <заслон>. Учебная игра.			
--	---	--	--	--