

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 49
Приморского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии №49

Протокол № 7

от «31» августа 2022 года

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель отделения дополнительного
образования

Шпинок В.А./
«31» августа 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор гимназии №49

Сёмочкина Ф.Ф./
Приказ № 44 от «01» сентября 2022
года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности

Баскетбол

на 2022-2023 учебный год

возраст обучающихся 7-17

Срок реализации 3 года

Автор-составитель: Кузьмичев Владимир Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (далее – Федеральный закон № 273);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 года «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Уставом ГБОУ гимназия № 49 Приморского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы - физкультурно- спортивная.

Игра в баскетбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют укреплению здоровья, что положительно влияет на развитие интеллектуальных способностей. способствует при изучении общеобразовательных предметов.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Уровень освоения: базовый.

Актуальность программы в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы в том, что занятия баскетболом способствуют развитию двигательных и когнитивных способностей, оказывают положительное укрепляющее действие на нервную систему ребенка, являясь источником положительных эмоций, что в свою очередь влияет на физическое и интеллектуальное развитие, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

Занятия баскетболом в рамках дополнительного образования, положительно сказываются на социальной адаптации детей в школьной среде и изменяют отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Программа дает возможность заниматься баскетболом с «нуля» тем детям, которые в недостаточной мере освоили раздел «баскетбол» в школе, но готовы участвовать в спортивной жизни объединения и школы.

Реализация программы способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей физкультурно-спортивную, игровую деятельность. В процессе тренировок у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка на уроках компенсируется физической. Занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Адресат программы:

Программа ориентирована на детей 7-14 лет без специальной подготовки

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 216 часов за 3 года обучения (72 часа в год).

Цель программы:

воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, физически развитых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов баскетболистов.

Задачи:

Обучающие

- научить техническим приемам, тактическим действиям и правилам игры;
- научить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость;
- развивать социальную активность и ответственность.

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Набор в тренировочные группы воспитанников проходит на добровольной основе, с согласия родителей (представителей), с обязательным допуском врача.

Возможность зачисления детей в группу второго и третьего годов обучения проходит на добровольной основе, с согласия родителей (представителей), с обязательным допуском врача, сдачей тестов (контрольных нормативов) по общей и специальной подготовке.

Наполняемость групп:

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек.

Режим занятий:

Занятия групповые. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы занятий:

- практические занятия (тренировки)
- лекции

- беседы
- товарищеские встречи

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Зал с баскетбольной разметкой и кольцами
3. Мячи баскетбольные
4. Канат
5. Гантели
6. Утяжелители
7. Стойки
8. Жгуты
9. Мишени
10. Планшет

Планируемые результаты

К концу занятий обучающиеся будут проявлять себя социально активными, ответственными молодыми спортсменами баскетбольной команды школы

Личностные

- достигать оптимального боевого состояния (ОБС);
- разовьют глазомер, координацию движений
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- приобретут навыки индивидуальных и коллективных действий;

Метапредметные

- значение здорового образа жизни;
- осуществлять соревновательную деятельность;
- историю развития баскетбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;

Предметные

- правила игры;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- терминологию игры и жесты судьи.
- проявить себя, как организаторы и судьи соревнований;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в баскетболе;

Учебный план

1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	2	
2.	Общефизическая подготовка	18	2	16
3.	Специальная физическая подготовка	24	2	22
4.	Техническая подготовка	20	2	18
5.	Тактическая подготовка	4	2	2
6.	Правила игры	4	2	2
7	Заключительное занятие	1		1
		72	11	61

	Итого:			
--	--------	--	--	--

Учебный план

2-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	2	
2.	Общефизическая подготовка	16	1	15
3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18
4.	Техническая подготовка	29	2	27
5.	Тактическая подготовка	4	1	3
6.	Правила игры	1		1
7	Заключительное занятие	1		1
	Итого:	72	7	65

Учебный план

3-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	Вводное занятие	1	1	
2.	Общефизическая подготовка	6	1	5
3.	Специальная физическая подготовка	8		8
4.	Техническая подготовка	21	2	19

5.	Тактическая подготовка	28	3	25
6.	Психологическая подготовка.	6	1	5
7.	Правила игры.	1	1	
8	Заключительное занятие.	1		1
	Итого:	72	9	63

Содержание

1-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. История игры баскетбол. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Правила поведения в спортивном зале, на экскурсии.

Практика. Ознакомление с помещением. Тест «Правила техники безопасности».

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение ОФП в подготовке баскетболистов: укрепление здоровья и иммунитета, развитие основных физических качеств. ОФП подготавливает базу для специальной физической подготовки в баскетболе. Бег. Прыжки в длину. Наклон вперед из положения сидя. Подтягивание на высокой перекладине из виса. Прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту с места.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, гандбол.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Значение СФП в подготовке баскетболистов: развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в баскетболе. Ведение мяча. Передачи мяча с места и движения. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

4. Техническая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в баскетболе. Необходимые для баскетбола технические приемы. Создание представления об «идеальной» модели технических действий. Обозначение типичных ошибок «новичка».

Практика. Стойки. Ведение, передачи и броски мяча (на месте и в движении). Подборы. Защитные действия.

5. Тактическая подготовка

Теория. Значение тактической подготовки в баскетболе. Теоретические основы спортивной тактики. Использование разнообразных технических приемов и способов их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами. **Практика.** Тактика нападения (групповые взаимодействия и позиционное нападение). Тактика защиты (личная). Быстрые отрывы.

6. Правила игры

Теория. Правила игры в баскетбол: площадка, мяч, кольца, пробежка, двойное видение, персональные фолы, состав команды, результат игры.

Практика. Организация игры: расстановка игроков в защите и нападении.

7. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. **Практика.** Награждение

Содержание

2-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Терминология в баскетболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Правила поведения в спортивном зале, на экскурсии. **Практика.** Ознакомление с помещением. Тест «Правила техники безопасности».

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Методы и средства ОФП (физические упражнения, подвижные игры, гигиенические факторы)

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, гандбол.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Методы и средства СФП в тренировке баскетболистов (виды специальных упражнений, подводящих игр для развития физических качеств баскетболиста)

Практика. Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие скорости, прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с баскетболом.

4. Техническая подготовка

Теория. Характеристика техники сильнейших баскетболистов. Уровень технической подготовки необходимый для игры в профессиональных и любительских соревнованиях
Практика. Стойки и передвижения. Ведение, передачи и ловля мяча с сопротивлением и без). Броски мяча с места и в движении. Борьбы под кольцом. Заслоны. Штрафные броски. Защитные действия.

5. Тактическая подготовка

Теория. Анализ тактических действий сильнейших баскетбольных команд. Уровень тактической подготовки необходимый для игры в профессиональных и любительских соревнованиях.

Практика. Тактика нападения. Групповые и командные действия в нападении. Быстрые отрывы. Позиционное нападение при различных схемах. Групповые действия в защите при быстрых прорывах, взаимодействия защитников между собой (проскальзывание, смена, подстраховка).

6. Правила игры

Теория. Правила игры в баскетбол: перерывы, замена игроков, правило зоны, временные отрезки (5, 8 и 24 секунды), технические/неспортивные/дисквалифицирующие фолы, обязанности игроков, тренеров и судей.

Практика. Организация игры и судейства.

7. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Итоговые соревнования. Награждение.

Содержание

3-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в баскетбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Практика. Ознакомление с помещением. Тест «Правила техники безопасности».

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Теоретические основы тренировки. Нагрузка, интервалы работы и отдыха, последовательность и сочетание упражнений, контроль физического состояния.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Теоретические основы СФП. Нагрузка, интервалы работы и отдыха, последовательность и сочетание упражнений, контроль физического состояния.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

4. Техническая подготовка

Теория. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика. Стойки и передвижения. Ведение, броски, передачи и ловля мяча с сопротивлением. Защитные действия. Основные технические действия при игре 1 в 1, 2 в 2.

5. Тактическая подготовка

Теория. Тактический план игры.

Практика. Тактика нападения. Групповые и командные действия в позиционном нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Зонная защита. Взаимодействия защитников между собой.

6. Правила игры

Теория. Правила игры в баскетбол. Повторение всех изученных правил. Изменения официальных правил баскетбола. Тест «История и правила игры».

Практика. Организация игры и судейства.

7. Психологическая подготовка.

Теория. Способы регуляции психического состояния.

Практика. Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (общее боевое состояние). Аутогенная тренировка

7. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов за год

Практика. Итоговые соревнования. Награждение

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	2 занятия по 1 часу в неделю или 1 занятие 2 часа в неделю
2 год	0.09	25.05	36	72	2 занятия по 1 часу в неделю или 1 занятие 2 часа в неделю
3 год	01.09	25.05	36	72	2 занятия по 1 часу в неделю или 1 занятие 2 часа в неделю

Оценочные и методические материалы

- словесные (лекции, беседы, работа по устным рекомендациям, анализ проделанной работы);
- наглядные (демонстрация, показ приемов работы, работа по заданиям, просмотр видеоматериалов);
- игровые;
- практические (упражнения);
- решение проблемных задач;
- использования ИКТ (просмотр видеоматериалов, поиск информации в Интернет)

Способы проверки результатов:

- опрос на 1 и 2 году обучения;
- тестирование скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости, технической, тактической подготовок.

Тесты и опрос проводятся в течение учебного года. Итоги подводятся в заключительном занятии.

Педагогическая диагностика предполагает:

- личные беседы с детьми и их родителями;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных и товарищеских игр;

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение итогового награждения
- товарищеские игры.

Общефизическая подготовка:

Измеряется с момента вступления в объединение. Определяется в соответствии с нормативами ГТО.

Специальная подготовка:

Измеряется у обучающихся 2го и 3 года обучения достигших возраста 14-16 лет.

Информационные источники

1. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольный упражнений. Москва. «Эксмо»
2. 2016. 256 с ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА БАСКЕТБОЛА 2017.
<http://www.russiabasket.ru/documents/fiba/>
3. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2016.
4. Гомельский В. А. Как играть в баскетбол. Москва. «Эксмо» 2015. 288
5. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Пайе Б., Пайе П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. М. «Дивизион», 2008 г. 352 с
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Допущена Федеральным агентством по ФКиС. Издательство «Советский спорт». М. 2008. программа составлена группой авторов: Ю. М. Портнов – академик РАО, доктор пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В. Г. Башикира – заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России и т. д.

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено

Печатью 10/рссг/1/мгс/д

Программе _____ в рабочей



Директор ГБОУ гимназия № 49

Ф.Ф. Семочкина