

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете

Протокол № 1

От 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 136 от 31.08.2021г.

Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В.Поздняков



Рабочая программа группа № 37

«Баскетбол»

Возраст детей 6-17 лет

Срок реализации 1 года

Разработчик:

Тренер-преподаватель

Березин Сергей Олегович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как: баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др. В частности интерес к баскетболу с каждым годом возрастет, так как по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- отработать и усовершенствовать технику и тактические действия;
- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья, закаливанию организма;

- способствовать целенаправленному развитию специальных двигательных навыков и психологических качеств ребенка, расширению спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- способствовать формированию дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

-пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Программа «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

По уровню освоения программа является общекультурной.

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	1.09.2021	31.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Входные тесты
2	Общие основы баскетбола	6		6	Сдача нормативов

	ПП и ТБ Правила игры				
3	Общесфизическая подготовка	6	11	17	Контрольные задания
4	Специальная подготовка	6	16	22	Контрольные задания
5	Техническая подготовка	6	16	21	Контрольные задания
6	Тактическая подготовка	5	21	26	Соревнования
7	Игровая подготовка	5	25	30	Игры
8	Контрольные и календарные игры	2	14	17	Соревнования
9	Итоговое занятие	2	2	4	Контрольные игры
	Общее количество часов в год	38	102	144	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	Комплектование	2		
2.	Комплектование	2		
3.	Вводное занятие. Правила поведения и инструктаж по Т.Б. в спортивном зале. Общие основы баскетбола. Игра «Пионербол».	2		
4.	Влияние физических упражнений на основные системы организма. ОРУ. Подвижная игра «Пионербол».	2		
5.	Необходимость разминки на занятиях по баскетболу. ОРУ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		
6.	Понятие тактической подготовки. Передачи и ведение мяча. Подвижные игры.	2		
7.	ОРУ. Правила игры. ОРУ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		

8.	ОРУ. Состав команды. Форма игроков. Обучение стойки баскетболиста. Игра «Баскетбол»	2		
9.	Тактическая подготовка. Передачи и ведение мяча в парах, на месте, в движении. ОФП. Игра «Баскетбол».	2		
10.	Обучение бросков мяча в кольцо. ОФП. Подвижные игры.	2		
11.	Обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок. ОФП	2		
12.	Обучение бросков мяча в кольцо. ОФП. Подвижные игры.	2		
13.	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. ОФП Игра «Пионербол».	2		
14.	Методика тренировки баскетболистов. ОРУ. ОФП. Игра «Пионербол».	2		
15.	Выбивание мяча, перехват. Командные тактические действия в игре .Игра «Баскетбол».	2		
16.	Розыгрыш мяча короткими передачами. Игра Пионербол».	2		
17.	Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца. ОФП	2		
18.	Ловля и передачи мяча в движении, на месте. Приемы противодействия и овладения мячом. Игра «Баскетбол».	2		
19.	Турнир лицей по пионерболу среди 6-7 классов	2		
20.	Броски мяча в корзину, накрывание и отбивание мяча при броске. Обучение игровым приемам защиты. Игра «Пионербол».	2		
21.	Обучение бросков мяча в кольцо. ОФП. Подвижные игры.	2		
22.	ОРУ. Обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок. ОФП.	2		
23.	ОРУ. Стойка. Передвижения. Подвижные игры. ОФП.	2		
24.	Техника овладения мячом и противодействия, перехват мяча. Обучение игровым приемам нападения. ОФП. Игра «Баскетбол».	2		
25.	ОРУ. Атака кольца. Упражнения для развития быстроты. Игра «Пионербол».	2		
26.	ОРУ. Техника перемещений. Подвижные игры.	2		
27.	Обучение тактики нападения в баскетболе , действия игрока без мяча, с мячом. ОФП.	2		
28.	Технология обучения игровым приемам. Игра «Баскетбол». ОФП.	2		
29.	Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом. Подвижные игры.	2		

30.	Остановки после ведения мяча, броски мяча, передача, ведение. ОФП .Игра «Баскетбол».	2		
31.	Атака кольца. Упражнения для развития быстроты. ОФП.	2		
32.	Обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок. ОФП.	2		
33.	Обучение бросков мяча в кольцо. ОФП. Подвижные игры	2		
34.	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами ,броски мяча. ОФП.	2		
35.	Методика тренировки баскетболистов. Подвижные игры .ОФП.	2		
36.	Необходимость разминки в занятиях спортом. ОФП – упр. для рук плечевого пояса, ног. Игра «Баскетбол».	2		
37.	Розыгрыш мяча короткими передачами ,групповые тактические действия. . Игра «Баскетбол».	2		
38.	Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца. ОФП	2		
39.	Здоровый образ жизни. Гигиена. Ловля и передачи мяча ,взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков.. ОФП.	2		
40.	Необходимость разминки в занятиях спортом. Броски в корзину .Действия против нападающего владеющего мячом. ОФП	2		
41.	Ведение мяча. Техника перемещений ,стойки и передвижения нападающего. ОФП .Игра «Баскетбол».	2		
42.	Стойка, остановки с ловлей мячей .Передвижения. Подвижные игры.	2		
43.	Техника овладения мячом и противодействия. ОФП.	2		
44.	Атака кольца. Упражнения для развития быстроты. ОРУ.	2		
45.	Техника перемещений ,перехват мяча.. Подвижные игры. ОФП.	2		
46.	Накрывание и отбивание мяча при броске, перехват мяча, групповые тактические действия .Игра «Пионербол».	2		
47.	ОРУ. Приемы противодействия и овладения мячом .ОФП. Подвижные игры .	2		
48.	Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом. Подвижные игры.	2		
49.	Отработка приемов при защите. Двусторонние игры. ОФП.	2		
50.	Бег за лидером со сменой направления, с максимальной частотой шагов на месте и в движении. ОФП.	2		

51.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении.	2		
52.	Обучение сочетанию индивидуальных тактических действий. ОФП. Игра «Баскетбол».	2		
53.	Обманный выход для отвлечения защитника. Подвижные игры.	2		
54.	Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом; «Передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2		
55.	Розыгрыш мяча короткими передачами. Эстафеты разными мячами.	2		
56.	Метания различных мячей в цель. Подвижные игры с мячами.	2		
57.	ОРУ. Обучение индивидуальным тактическим действиям, групповые тактические действия. ОФП. Игра «Пионербол».	2		
58.	ОРУ. Основные способы передвижений в нападении, остановки после ведения мяча. Игра «баскетбол».	2		
59.		2		
60.	Игра «Баскетбол».	2		
61.	Техника овладения мячом и противодействия. ОФП	2		
62.	Атака кольца. Упражнения для развития быстроты. Игра «Пионербол».	2		
63.	Техника перемещений. Подвижные игры.	2		
64.	Сочетание приемов .Игра «Баскетбол». ОФП.	2		
65.	Броски мяча в корзину, накрывание и отбивание мяча при броске. ОФП.	2		
66.	Приемы противодействия и овладения мячом перехват мяча. ОФП.	2		
67.	Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца.	2		
68.	Подстраховка, система личной защиты. Подвижные игры.	2		
69.	Бег за лидером со сменой направления, с максимальной частотой шагов на месте и в движении. ОФП.	2		
70.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении. Игра «Пионербол».	2		
71.	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. ОФП	2		
72.	Итоговое занятие. Подвижные игры.	2		
	Итого	144		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Теория. Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале. История возникновения баскетбола в России.

Практика. ИГРА «Пионербол»

2. Общие основы баскетбола

Теория. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Здоровой образ жизни. Гигиена. Методика тренировки баскетболистов.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Старты из различных исходных положений.

Практика.

- выполнение строевых упражнений;
- упражнений для рук плечевого пояса, ног, шеи и туловища, всех групп мышц;
- упражнений для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести;
- подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Комплексы упражнений специальной физической подготовки. Показатели двигательной подготовленности.

Практика.

- выполнение упражнений для развития быстроты, специальной прыгучести, скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча;
- бега за лидером со сменой направления, с максимальной частотой шагов на месте и в движении;
- прыжков с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- подбрасывания и ловли мяча на месте, в движении, бегом;
- метания различных мячей в цель;
- эстафеты с разными мячами.

5. Техническая подготовка

Теория. Техническая подготовка баскетболистов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты).

Практика.

- обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок прыжком и двумя шагами, прыжку толчком двух ног и одной ноги;
- отработка поворотов вперед и назад;
- ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении;
- передачи и ведение мяча;
- броски мяча в кольцо;
- Обучение технике «двух шагов» с места, в движении.

6. Тактическая подготовка

Теория. Понятие тактической подготовки. Передвижения в нападении и защите. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

Практика.

Отработка приемов в нападении:

- выход для получения мяча на свободное место;
- обманный выход для отвлечения защитника;
- розыгрыш мяча короткими передачами;
- атака кольца;
- «Передай мяч и выходи»;
- наведение своего защитника на партнера.

Отработка приемов при защите:

- противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца;
- подстраховка;
- система личной защиты.

7. Игровая подготовка

Теория. Основные приемы техники игры и тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

Практика.

- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

8. Контрольные и календарные игры

Теория. Правила проведения соревнований. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

Практика.

- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ;
- итоговые контрольные игры.

9. Итоговое занятие

Теория. Выполнение тестовых заданий по теории баскетбола.

Практика. Соревнование на лучшего игрока секции.

Ожидаемые результаты обучения

Предметные:

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- знать правила и изученные технические приемы игры в баскетбол, правила подготовки и участия в соревнованиях;
- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

Метапредметные:

- уметь ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность;
- усвоить базовые ценности «труд», «ответственность», «сила духа», «взаимовыручка», «социальное общение»
- стремиться к самостоятельности в принятии решений, в выборе профессии и сферы самореализации;
- владеть навыками самообразования, стремление повышать свой культурный и спортивный уровень.

Личностные:

- уметь организовать совместную групповую деятельность при выполнении спортивного задания и нести личную ответственность;
- уметь концентрироваться на успешном участии в играх, на соревнованиях;
- владеть техническими навыками игры в настольный теннис;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни;
- участвовать в спортивно-массовых делах и физкультурно-оздоровительных праздниках;
- уметь организовать социально-полезную деятельность в коллективе.

Оценочные материалы

Для оценки достижений результатов освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок.

Диагностика проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

- общая физическая подготовка;
- специальная подготовка.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке: челночный бег 3х10 метров, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку.

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	уровень					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег 30м	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
2	Челночный бег 3х10	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
3	Прыжок в длину с места	140	160-180	195	130	150-175	185
4	6-минутный бег	900	1000-1100	1300 1350	700	850-1000	1100
5	Наклон вперед из положения сидя	2	6-8	10	4	8-10	15

Контрольные нормативы по специальной подготовке: бросок с штрафной линии, челночный бег 3х10 м с ведением мяча, ведение и бросок с двух шагов разбега.

Контрольное упражнение	Единица измерения	Входная диагностика			Итоговая диагностика		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бросок с	Кол-во	5	3	1	7	4	2

штрафной линии	попаданий из 10						
Челночный бег с ведением мяча	сек	19	20	21	18	19	20
Ведение и бросок с двух шагов разбега	Кол-во попаданий из 10	8	6	4	10	8	6