Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»	**«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»**	**«УТВЕРЖДЕНА»**
Заведующий ОДОД	Педагогическим Советом	Приказом ГБОУ школы 578
ГБОУ школы № 578	ГБОУ школы № 578	Приморского района
Приморского района Санкт-	Приморского района Санкт-	Санкт-Петербурга
Петербурга	Петербурга	от 31.08.2021г. № 178-
_____Д.В.Кузьмина	(протокол от 30.08.2021 г. № 11)	Директор _____Е.И.Зимин
28.08.2021 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

на 2021 – 2022 учебный год

Год обучения: 3 год

Возраст учащихся от 11 до 16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Ковалёв Игорь Николаевич
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Адресат программы. К занятиям третьего года обучения допускаются учащиеся 14-16 лет; принимаются все желающие, имеющие хорошие координационные и физические данные, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 3 года, содержит общекультурный уровень усвоения программы.

Общекультурный уровень усвоения программы:
3 год обучения: 3 часа в неделю (108 часа в год)

Цель:

– привлечь максимально возможное количество детей и подростков к занятиям баскетболом;
– обеспечить укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся;
– стремиться сформировать высокий уровень тактико-технической и специальной физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;
– готовить волевых игроков-личностей, преданных баскетболу;
– стремиться к тому, чтобы воспитанники школы играли в ДЮСШ.

Задачи и планируемые результатына 3-го года обучения:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к баскетболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к баскетболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

На этом этапе юные баскетболисты знакомятся с историей баскетбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

Дети 14–16 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол, умению играть в соответствии с правилами баскетбола.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 16 лет.

Срок реализации программы - 3 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения – не менее 15 человек,
2 год обучения – не менее 12 человек,
3 год обучения – не менее 10 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу
2 раза в неделю по 2 часу -1 год обучения, для детей 10-11 лет – 144 часа в год,
2 раза в неделю по 2 часа – 2 год обучения, для детей 12-13 лет – 108 часа в год,
2 раза в неделю по 2 часа – 3 год обучения, для детей 13-14 лет - 108 часов в год.

Планируемые результаты на 3 -ем году обучения.
предметные:

- укрепят здоровье;
- совершенствуют технику баскетбола.

метапредметные:

- совершенствуют основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- разовьют интерес к физической культуре и спорту;
- разовьют физические качества, двигательные умения и навыки;
- выработают силовую и общую выносливость;
- разовьют координационные способности.
- Владеть основами судейства игры в баскетбол.
- Знать основы личной гигиены.

личностные:

- воспитают морально-волевые качества;
- воспитают культуру здоровья, ответственность личности за свое здоровье и потребность заботиться о нем;
- воспитают командный дух, способность работать в коллективе.

Особенности организации образовательного процесса:
В соответствии с «Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно–гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» **образовательный процесс в 2021-2022 учебном году** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» **может быть организован в следующих формах:**
- очная аудиторная (теоретические и практические занятия),
- внеаудиторная (самостоятельная работа) учащихся по заданию педагога,
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения (ДОТ и (или) ЭО) (практические, теоретические занятия преимущественно для 2, 3 годов обучения) посредством общения по электронной почте с педагогом и просмотра и обсуждения видеоуроков по теме занятия на канале youtube.

Формы проведения занятий:
<u>При очной аудиторной форме организации образовательного процесса:</u>
Теоретические, практические, комбинированные занятия.
<u>При внеаудиторной форме организации образовательного процесса:</u>

- Творческие, проектные работы, выполнение комплексов ОФП, тестирование, работа с электронными образовательными ресурсами, просмотр видеолекций, видеозанятий.

<u>При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения:</u>

- Консультация, беседа, лекция, семинар, дистанционные конкурсы, турниры.

- Очные аудиторные занятия проводятся по подгруппам, сформированным из одного класса.
- Все занятия проводятся по расписанию, утвержденному для подгрупп с учетом периодов санитарной обработки помещений.
- Практические занятия проводятся максимально на открытом воздухе.

Платформой для общения и обратной связи учащихся, педагогов и родителей является

- электронная почта педагога kovalevatv@inbox.ru на которую учащиеся присылают выполненные домашние задания и задания для самостоятельного освоения материала, свои творческие работы, согласно тематике занятий.

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Основы баскетбола правила поведения, техника безопасности. (2 часа).

Теория: Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале. Правила игры в баскетбол.

Дистанционный контент: Составить памятку по основам правила поведения и техники безопасности на занятиях баскетболом. Изучить основные жесты судьи по ссылке https://www.ballgames.ru/ , прислать фото- или видеоотчёт на эл.почту:kovalevatv@inbox.ru

Раздел 2 Общефизическая подготовка.(30 часов).

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья.

Практика: Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой .

Дистанционный контент: Изучить по ссылке упражнения на выработку силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости: https://www.youtube.com/watch?v=whYhBbyIdCchttps://www.youtube.com/watch?v=4CNWoGq3fqA.

Прислать фото- или видеоотчёт на эл.почту: kovalevatv@inbox.ru

Раздел 3 Специальная физическая подготовка. (38 часов).

Теория: Значение физической подготовки для развития спортсменов.

Практика:

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, по канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках.

*Прыжки***.** Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”.

*Бег***.** Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Комбинированные эстафеты.

Дистанционный контент: Уметь выполнять строевые упражнения,прыжки с места в длину и вверх, прыжки вперёд и назад «лягушкой». Уметь выполнять пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 , стартовые ускорения, бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Прислать фото или видео отчёт на эл. почту:kovalevatv@inbox.ru

Раздел 4 Техническая подготовка. (24 часа).

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика: Игра в баскетбол и баскетбольные упражнения как основные виды подготовки. Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Дистанционный контент: Изучить по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=w01Z4ax_1p4 технические действия игрока. Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. https://www.youtube.com/watch?v=w01Z4ax_1p4 Прислать фото- или видеоотчёт на эл.почту: kovalevatv@inbox.ru

Раздел 5 Тактическая подготовка. (8 часов).

Теория: Понятие о стратегии, тактике и стиле игры.
Практика: Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).
Дистанционный контент: Изучить тактику отдельных игроков (защитников, нападающих) по ссылке https://sportyfi.ru/basketbol/taktiki/ Прислать краткий письменный отчёт на эл.почту:kovalevatv@inbox.ru

Раздел 6 Контрольные игры. Участие в соревнованиях (4 часов).

Реализуется с помощью специализированных (баскетбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки.

Основными в басекетболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а также специально-подготовительные упражнения.

Раздел 7. Итоговое занятие (2 часа).

Практика: Тестирование на умение выполнять изученные технические приёмы.