

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 301
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято
Педагогическим Советом
ГБОУ средней школы № 301
Протокол от 29.08.2024 № 1

Утверждаю
Директор ГБОУ средней школы № 301
_____ Е.С. Спиридонова
приказ от 30.08.2024 № 306

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения**

**Баскетбол
на 2024-2025 учебный год
1-й год обучения**

**Разработчик -
Петихина Надежда Дмитриевна,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург
2024

Задачи:**Обучающие:**

- сформировать убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- сформировать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол).

Развивающие:

- повысить работоспособность;
- развить двигательные способности;
- сформировать навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- расширить адаптивные психические и двигательные возможности учащихся к стрессогенным проявлениям окружающей среды;
- привить здоровый образ жизни;
- популяризировать участие в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Планируемые результаты:**Предметные:**

- будут сформированы убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- будут сформированы необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол).

Личностные:

- будут расширены адаптивные психические и двигательные возможности учащихся к стрессогенным проявлениям окружающей среды;
- будет привит здоровый образ жизни;
- будет популяризировано участие в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Метапредметные:

- будет повышена работоспособность;
 - разовьют двигательные способности;
- будут сформированы навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во время игрового досуга.

Содержание программы**1. Вводное занятие.**

Теория. Знакомство. План работы на год. Правила поведения в спортивном зале, раздевалках при посещении секции баскетбола. Правила пожарной безопасности.

2. История игры в баскетбол.

Теория. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в баскетбол.

3. Перемещения, стойки, действия с мячом.

Теория. Основы знаний - Правила личной гигиены спортсмена Техника нападения. Понятия о передвижении в защитной стойке.

Практика. Чередование способов перемещений, изменение направления, способа перемещений на максимальной скорости. Бросок мяча в движении после ловли. Совершенствование в технике остановки прыжком, поворота назади стоящей ноге назад, вперёд. Совершенствование в технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Совершенствование в технике броска мяча от плеча после ведения. Совершенствование в технике передвижений в защитной стойке. Совершенствование в

технике передачи мяча при встречном движении. Бросок в кольцо с места. Подвижная игра без мяча. Подвижные игры с баскетбольным мячом.

4 Техника защиты.

Теория. Понятие игры в защите. Понятия о защите против игрока без мяча Основы знаний – Вредные привычки. Понятия о защите против игрока, ведущего мяч. Понятие - индивидуальные действия. Понятие – командные действия в защите.

Практика. Совершенствование в технике передвижений в защите против игрока без мяча. Передача мяча одной рукой от плеча Совершенствование в технике передвижений в защите против игрока, ведущего мяч. Изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами. Подвижная игра «Мяч среднему». Совершенствование в технике овладения мячом. Совершенствование в технике игры в защите (один защитник против двух нападающих). Подвижная игра с баскетбольным мячом. Изучение тактики личной системы защиты (опеки закреплённого игрока команды соперников). Совершенствование в технике передачи мяча с отскоком от пола. Изучение тактики зонной защиты.

5. Подвижные игры с баскетбольным мячом и без мяча.

Теория. Правила игры в баскетбол, жесты судьи.

Практика. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра в баскетбол.

6. Способы овладения мячом.

Теория. Понятие техники выбивания и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте. Понятие техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч.

Практика. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте. Совершенствование в технике перемещения с изученными техническими приёмами. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч. Совершенствование в технике броска в кольцо двумя руками от груди с места. Подвижная игра с мячом «33».

7. Техника перехвата мяча.

Теория. Понятие техники перехвата мяча.

Практика. Изучение техники перехвата мяча. Совершенствование в технике бросков одной рукой от плеча в движении. Совершенствование в технике передачи мяча с отскоком от пола. Игра в баскетбол.

8. Штрафной бросок.

Теория. Правила штрафного броска.

Практика. Изучение техники и способов выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол с заданием.

9. Техника нападения

Теория. Тактика при выполнении штрафного броска. Понятие тактики нападения Индивидуальные действия. Понятие – групповые действия. Понятие - быстрый прорыв.

Практика. Изучение тактических действий при выполнении штрафного броска. Совершенствование в технике ведения мяча на месте с последующей передачей. Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца. Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Изучение тактики взаимодействия двух, трех, четырех и команды игроков – переключение, заслон. Совершенствование в технике ведения мяча и остановок. Изучение тактики организации командных действий против применения быстрого прорыва. Совершенствование в технике передачи мяча изученными способами. Совершенствование в технике ведения мяча в ходьбе правой, левой рукой.

10. Контрольное занятие.

Практика. Игра в баскетбол с заданием. Контрольные занятия состоят из упражнений общей и специальной физической подготовки:

- Бег с изменением скорости;
- Бег с обеганием различных предметов (препятствий);

- Ускорение спиной вперёд;
 - Ускорение из различных исходных положений;
 - Бег с резкими остановками по звуковому и зрительному сигналу;
 - Прыжки на месте толчком двух;
 - Прыжки на одной и на двух с продвижением вперёд;
 - Прыжки с доставанием подвешенных предметов;
- а также
- по тактике защиты (командные действия, личная система защиты, опека игрока);
 - по технике выполнения приёмов игры: - бросок с места, - штрафной бросок (оценивается техника и результативность);
 - вырывание и выбивание мяча (оценивается техника выполнения);
 - передача мяча с отскоком от пола (оценивается техника выполнения);
 - личная защита, опека игрока (оценивается техника выполнения защитных действий в двухсторонних играх).

11. Итоговое занятие.

Практика. Тестирование. Игра в баскетбол с заданием. Подведение итогов работы секции по баскетболу.

Календарно-тематический план

№п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	2	2			
2.	История возникновения игры. История СССР на олимпийских играх.	2	2			
3.	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.	2	2			
4.	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения.	2		2		
5.	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.	2	2			
6.	Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево).	2		2		
7.	Передача мяча одной рукой из-за спины.	2		2		
8.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения	2		2		
9.	Действия защитника в обороне	2		2		

10.	Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево).	2		2		
11.	Подвижные игры	2	2			
12.	«Баскетбольные салки», «выбей мяч»	2		2		
13.	«Баскетбольные салки», «выбей мяч»	2		2		
14.	«Десять передач» баскетбол по упрощенным правилам	2		2		
15.	«Десять передач» баскетбол по упрощенным правилам	2		2		
16.	Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.	2	2			
17.	Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.	2		2		
18.	Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.	2		2		
19.	Ловля высоколетающих мячей в прыжке, на месте, в движении.	2		2		
20.	Ловля и передача мяча двумя руками в движении — используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча.	2		2		
21.	Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца.	2	2			
22.	Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.	2		2		
23.	Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.	2		2		
24.	Накрывание мяча при броске с места. Выбивание мяча при ведении	2		2		
25.	Накрывание мяча при броске с места. Выбивание мяча при ведении	2		2		
26.	Броски в корзину от головы.	2	2			
27.	Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков	2		2		
28.	Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков	2		2		
29.	Индивидуальные действия, выход на	2	2			

	свободное место с целью атаки и получения мяча.					
30.	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.	2		2		
31.	Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.	2		2		
32.	Взаимодействие двух игроков — «передай мяч — выходи» Взаимодействие трех игроков — «треугольник»	2		2		
33.	Взаимодействие двух игроков — «передай мяч — выходи» Взаимодействие трех игроков — «треугольник»	2		2		
34.	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1». Взаимодействие двух нападающих против трех защитников.	2		2		
35.	Тестирование по технической и тактической подготовке	2		2		
36.	Игры в баскетбол	2		2		
	Итого:	72	18	54		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

На занятиях используются различные методы работы:

Методы обучения:

словесные методы (*беседа, рассказ, монолог, диалог, анализ проблем, спор, устное изложение материала и др.*);

наглядные методы (*использование пособий, демонстрация иллюстраций, плакатов, показ видеоматериалов, наблюдение, и т.д.*);

практические методы (*упражнения, практические работы, задания*);

объяснительно-иллюстративные методы, при которых дети воспринимают и усваивают готовую информацию (изложение нового материала с опорой на наглядность);

репродуктивные методы, *где учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные приемы и изученные упражнения;*

частично-поисковые методы (*коллективный поиск, метод контрольных вопросов*);

методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

занимательные задания, игры.

методы воспитания:

личный пример, педагогическое требование, соревнование, поощрение, наблюдение, создание воспитательных ситуаций, анкетирование, анализ результатов и др.

методы контроля:

контрольные задания, участие в соревнованиях.

Компоновка изучаемого материала сделана так, чтобы ввести обучаемого в мир баскетбола в соответствии с дидактическими методами обучения: от простого к сложному; от известного к неизвестному и т.д.

Информационные источники

Литература для педагога:

1. Закон Российской Федерации от 29.04.1999г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 10.01.2003г., 20.12.2004г.)
2. Приказ Минобразования РФ от 02.03.2000г. №686 «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» (с изменениями от 06.04.2000г. и 08.11.2000г.)
3. Приказ Минобразования РФ от 01.12.1999г. №1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».
4. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции под редакцией И.А. Водяниковой.
5. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. □ М.: Физкультура и спорт, 1984.- 32с.

Литература для обучающихся:

1. Статьи из журналов «Физическая культура в школе», за разные годы издания.
2. Учебник по физической культуре В.И. Ляха, А.А. Зданевича

Оценочные материалы

Входной контроль проводится в виде наблюдения за общей физической подготовленностью учащихся, возможностями детей.

Текущий контроль осуществляется педагогом методом наблюдения.

Промежуточная аттестация после окончания первого года обучения с целью проверки уровня освоения программы - проведение учебной игры, тестирование;

Итоговый контроль определяет успешность освоения учащимся образовательной программы и проводится в форме выполнения нормативов и соревнования (предметные результаты), наблюдения (метапредметные и личностные результаты).

