

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
протокол № 1 от 28.08. 2020 г.



УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
Соловьева В.Ю
Приказ № 123/п от 28.08. 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
«Баскетбол»**

Направленность: естественнонаучная
Год обучения: 1
Группа: 1
Возраст учащихся 10-14 лет

**Разработчик: Истягина Екатерина Сергеевна
педагог дополнительного образования.**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей «Баскетбол» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 690 Невского района Санкт-Петербурга.

Данная рабочая программа полностью отражает начальный уровень подготовки учащихся по разделам программы. Она конкретизирует содержание тем «Баскетбол» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей подпрограммы 1-го года образовательной деятельности и дает примерное распределение педагогических часов по разделам программы

Задачи:

Обучающие

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

Развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор учащихся.
- Развить начальные навыки судейства

Воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения.
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни, пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Особенности 1 года обучения:

- а) применение полученных знаний в игре;
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций;
- в) приобретение навыков самоконтроля;
- г) формирование чувства товарищества и партнерства;
- д) научатся основным элементам спортивной игры;
- е) расширят знания о правилах судейства.

Календарно-тематическое планирование

1й год обучения

(М1 – очно; М2 - дистанционно)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата занятия		Формы контроля
		Теория	Практика	По плану	По факту	
1	Комплектование группы. Инструктаж по Т/Б. История возникновения и развития баскетбола. (Модуль 2)	2		03.09.20		Контрольные тесты и упражнения. Наблюдение. Опрос.
2	Комплектование группы. Правила безопасности при занятии баскетболом. (Модуль 2).	2		08.09.20		Контрольные тесты.
3	Вводное занятие. Баскетбольная площадка.(Модуль 2)		2	10.09.20		Тестирование. Наблюдение
4	Основы знаний	2		15.09.20		Обработка контрольных результатов.
5	Прыжок толчков одной ноги Остановка двумя шагами. Игровая деятельность		2	17.09.20		Обсуждение
6	Остановка прыжком. Игровая деятельность Повороты вперед. Игровая деятельность		2	22.09.20		Наблюдение
7	Ловля мяча двумя руками на месте. Игровая деятельность		2	24.09.20		Обработка контрольных результатов
8	Ловля мяча двумя руками в движении +		2	29.09.20		Опрос учащихся, тестирование.
9	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Игровая деятельность		2	01.10.20		Обработка контрольных результатов.
10	Ловля мяча двумя руками при встречном движении		2	06.10.20		Обсуждение
11	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		2	08.10.20		Наблюдение
12	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		2	13.10.20		Контрольные тесты.
13	Ловля мяча одной рукой на месте		2	15.10.20		Наблюдение
14	Ловля мяча одной рукой в движении. Игровая деятельность		2	20.10.20		Обработка контрольных результатов.
15	Ловля мяча одной рукой в прыжке. Игровая деятельность		2	22.10.20		Контрольные тесты

16	Ловля мяча одной рукой при встречном движении		2	27.10.20		Тестирование. Наблюдение
17	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Игровая деятельность		2	29.10.20		Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
18	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку Передача мяча двумя руками сверху. Игровая деятельность		2	03.11.20		Контрольные тесты и упражнения. Обсуждение
19	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	2		05.11.20		Контрольные тесты и упражнения, зачёты. Наблюдение
20	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	2		10.11.20		Обработка контрольных результатов
21	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	2		12.11.20		Обработка контрольных результатов
22	Передача мяча двумя руками с места	2		17.11.20		Обработка контрольных результатов.
23	Передача мяча двумя руками в движении. Игра в нападении		2	19.11.20		Контрольные тесты и упражнения. Обсуждение
24	Передача мяча двумя руками в прыжке. Игра в нападении		2	24.11.20		Контрольные тесты и упражнения, зачёты. Наблюдение
25	Передача мяча двумя руками (встречные). Игра в нападении		2	26.11.20		Обработка контрольных результатов. Наблюдение.
26	Передача мяча двумя руками (поступательные). Игра в нападении		2	01.12.20		Тестирование. Наблюдение
27	Передача мяча двумя руками на одном уровне. Игра в нападении		2	03.12.20		Обработка контрольных результатов.
28	Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Игра в нападении		2	08.12.20		Обработка контрольных результатов
29	Передача мяча одной рукой сверху. Игра в нападении		2	10.12.20		Тестирование. Наблюдение
30	Передача мяча одной рукой от головы. Игра в нападении		2	15.12.20		Обработка контрольных результатов.
31	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Игра в нападении		2	17.12.20		Контрольные тесты и упражнения. Обсуждение
32	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Игра в нападении		2	22.12.20		Контрольные тесты и упражнения, зачёты. Наблюдение

33	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Игра в защите		2	24.12.20		Обработка контрольных результатов
34	Передача мяча одной рукой с места. Игра в защите		2	29.12.20		Опрос учащихся, тестирование.
35	Передача мяча одной рукой в движении. Игра в защите		2	12.01.21		Обработка контрольных результатов.
36	Передача мяча одной рукой в прыжке. Игра в защите		2	14.01.21		Контрольные тесты и упражнения. Обсуждение
37	Передача мяча одной рукой (встречные). Игра в защите		2	19.01.21		Обсуждение. Наблюдение
38	Передача мяча одной рукой (последовательные). Игра в защите		2	21.01.21		Контрольные тесты. Наблюдение
39	Передача мяча одной рукой на одном уровне. Игра в защите		2	26.01.21		Тестирование. Наблюдение
40	Передача мяча одной рукой (сопровождение). Игра в защите		2	28.01.21		Обработка контрольных результатов.
41	Ведение мяча с высоким отскоком. Игра в нападении	2		02.02.21		Тестирование.
42	Ведение мяча с низким отскоком. Игра в нападении	2		04.02.21		Тестирование. Наблюдение
43	Ведение мяча со зрительным контролем. Игра в нападении	2		09.02.21		Контрольные тесты и упражнения, зачёты. Наблюдение
44	Ведение мяча без зрительного контроля. Игра в защите	2		11.02.21		Обработка контрольных результатов
45	Ведение мяча на месте. Игра в защите		2	16.02.21		Опрос учащихся, тестирование.
46	Ведение мяча по прямой. Игра в защите		2	18.02.21		Обработка контрольных результатов.
47	Ведение мяча по дугам. Игра в защите		2	25.02.21		Контрольные тесты и упражнения. Обсуждение
48	Ведение мяча по кругам		2	02.03.21		Обсуждение. Наблюдение
49	Ведение мяча зигзагом		2	04.03.21		Контрольные тесты. Наблюдение
50	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Игра в защите	2		09.03.21		Тестирование. Наблюдение
51	Обводка соперника с изменением направления. Игра в защите	2		11.03.21		Обработка контрольных результатов.
52	Обводка соперника с изменением скорости	2		16.03.21		Тестирование.

53	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Игровая деятельность		2	18.03.21		Тестирование. Наблюдение
54	Обводка соперника с переводом под ногой. Игровая деятельность		2	23.03.21		Контрольные тесты и упражнения, зачёты. Наблюдение
55	Обводка соперника за спиной		2	25.03.21		Обработка контрольных результатов
56	Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	2		30.03.21		Опрос учащихся, тестирование.
57	Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		2	01.04.21		Обработка контрольных результатов.
58	Броски в корзину двумя руками от груди. Игровая деятельность		2	06.04.21		Контрольные тесты и упражнения. Обсуждение
59	Броски в корзину двумя руками снизу. Игровая деятельность		2	08.04.21		Обсуждение. Наблюдение
60	Броски в корзину двумя руками сверху вниз		2	13.04.21		Контрольные тесты. Наблюдение
61	Броски в корзину двумя руками. Игровая деятельность		2	15.04.21		Тестирование. Наблюдение
62	Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину одной рукой от плеча		2	20.04.21		Обработка контрольных результатов.
63	Броски в корзину двумя руками (средние)		2	22.04.21		Тестирование.
64	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		2	27.04.21		Тестирование. Наблюдение
65	Броски в корзину одной рукой сверху		2	29.04.21		Контрольные тесты и упражнения, зачёты. Наблюдение
66	Броски в корзину одной рукой от плеча		2	04.05.21		Обработка контрольных результатов
67	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		2	06.05.21		Опрос учащихся, тестирование.
68	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		2	11.05.21		Обработка контрольных результатов.
69	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		2	13.05.21		Контрольные тесты и упражнения. Обсуждение
70	Броски в корзину одной рукой с места		2	18.05.21		Обсуждение. Наблюдение

71	Броски в корзину одной рукой в прыжке		2	20.05.21		Контрольные тесты. Наблюдение
72	Итоговое занятие. Игра.		2	25.05.21		Тестирование. Наблюдение
	Итого	30	114			

Содержание программы I год обучения

1. Вводное занятие

Теория:

История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола.

Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

2. Основы знаний

Теория:

а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

б) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

3. Передача мяча

Практика:

а) передача одной рукой от плеча;

б) двумя руками от груди;

в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;

г) передачи на месте и в движении;

д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;

е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;

ж) ситуационная техника передач.

4. Ведение мяча

Практика:

а) стойка при высоком и низком ведении;

б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;

в) изменения направления движения;

г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;

д) перевод мяча перед собой и за спиной;

е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;

ж) перевод мяча между ногами.

5. Броски

Практика:

а) основные характеристики бросков;

б) бросок двумя руками от груди;

в) техника выполнения точностных бросков в движении;

г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;

д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-13 лет);

е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12-14 лет);

ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14-17 лет);

з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;

и) корректировка техники бросков;

к) подбор и добивание мяча.

6. Игра в нападении

Практика:

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);
- в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
- г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

7. Игра в защите

Практика:

- а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;
- б) противодействие заслонам;
- в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;
- г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;
- д) защита в численном меньшинстве.

8. Игровая деятельность

Практика:

- а) применение полученных знаний в игре;
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

9. Итоговое занятие

Подведение итогов за год. Анализ работы. Награждение отличившихся детей.

Методическое обеспечение программы 1й год обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно - воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Теоретическое	Словесный Объяснительно-иллюстративный фронтальный	Наглядные пособия	Опрос
1.	Передача мяча.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2.	Ведение мяча.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный	Баскетбольные мячи	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг

			ый, игровой методы.		
3.	Броски.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Баскетбольные мячи,	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
4.	Игра в нападении.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Просмотр и последующее обсуждение соревнований.	Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
5.	Игра в защите	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов Наблюдение за соревнованиями.	Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы	Опрос учащихся, тестирование.
	Игровая деятельность	Соревнования (школьные, районные), Товарищеские встречи.	Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Баскетбольные мячи	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах:

- ✓ соревнования,
- ✓ сдача контрольных нормативов,
- ✓ тестирование,

Определена единая оценочная шкала. Трехуровневая оценка образовательных результатов:

- ✓ "высокий уровень" – балл результатов освоения программы от 4 до 5 баллов;
- ✓ "средний уровень" – средний балл результатов освоение программ от 3 до 3,9 балла;
- ✓ "низкий уровень" – средний балл результатов освоения программы до 2,9 балла (см. УМК).

Результаты обученности, воспитанности фиксируются в журнале учета групповых занятий, протоколах соревнований, таблицах учета результатов сдачи контрольных

нормативов по ОФП, СФП, по технической и теоретической подготовки, диагностике уровня воспитанности (см. УМК).

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

***Примерный перечень вопросов для определения уровня теоретической подготовки
Группа 1 года обучения***

1. День рождения игры в баскетбол и страна, в которой развивался.
2. Фамилия родоначальника баскетбола.
3. Что из себя представляет игра в баскетбол.
(Состав, инвентарь, площадка).
Продолжительность игры.
4. Штрафные санкции.
5. Как определяется победитель.
6. Спортивная форма для занятий и соревнований.
7. Правила поведения в спортзале.
8. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
9. Количественный состав игроков на площадке.
10. Основные понятия о подвижных играх.

Итого(В										
%) : «5»										
«4»										
«3»										
«2»										

Используемые методы диагностики результативности (подчеркнуть): анкетирование, тестирование, диагностическая беседа, наблюдение, конкурс, выставка, викторина, соревнование, зачет, контрольная работа, самостоятельная работа, самоанализ, творческий отчёт, упражнения, аттестация.