

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Общим собранием
работников образовательной
организации
протокол от 30.08.2023, №5



Программа

**дополнительного образования детей, физкультурно-
спортивной направленности**

**«Баскетбол»
для детей с 7 до 12 лет**

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» (далее – программа) - физкультурно-спортивная.

Адресат программы

Для обучения по программе принимаются дети в возрасте 7 - 17 лет, которым интересны физические нагрузки и желание перейти от игр с мячом к началам спортивной подготовки. В одном спортивном зале проводятся тренировки одновременно для мальчиков и девочек, но нагрузки дозируются в зависимости от пола и возраста.

Программа не предъявляет специальных требований к физической подготовленности для зачисления в группы. Допуском к освоению данной программы является отсутствие серьёзных отклонений в здоровье, что даёт многим детям с разными физическими способностями возможность приобрести полезный двигательный опыт в равной степени и получить представление о виде спорта.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, самореализации личности в процессе спортивной тренировки и соревнований. Основу программы составляют двигательные навыки и овладение техническими и тактическими приемами игры в баскетбол.

Занятия способствуют развитию специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений, дисциплинируют, учат работать в команде и оперативно решать двигательные задачи в процессе спортивной игровой деятельности.

Объём и срок освоения программы – 7,5 месяцев, 124 занятия.

Цель: физическое развитие обучающихся посредством занятий баскетболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с основами теории и практики игры баскетбол, требованиями техники безопасности при организации и проведении игры;
- знакомство с комплексом упражнений оздоровительной физической культуры на развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений.

Развивающие:

- развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений;
- формирование навыков проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп

На обучение принимаются дети в возрасте от 7 до 17 лет включительно, не имеющие ограничения для занятий физической культурой. Могут формироваться как одновозрастные группы, так и разновозрастные.

Формы организации и проведения занятий – теоретические и практические занятия в форме бесед, тренировочных занятий и соревнований.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по программе проходит в формате тренировочных игр.

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- баскетбольные мячи по количеству обучающихся в группе;
- Щиты баскетбольные;
- спортивная форма.

Планируемые результаты

Личностные:

- ✓ познакомиться с формами общения и поведения при выполнении учебных заданий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ сможет проявлять умения по организации полезного спортивного досуга (игра баскетбол) для ведения здорового образа жизни.

Метапредметные:

- ✓ установит причинно-следственную связь между качеством владения техникой игры и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

- ✓ совершенствует специальные физические качества - ловкость, быстрота, координация движений;

Предметные:

- ✓ научиться выполнять требования безопасности на занятиях по баскетболу, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- ✓ познакомиться с комплексом упражнений оздоровительной физической культуры на развитие специальных физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений;

- ✓ будет демонстрировать технические действия в игре баскетбол.

Программа: «БАСКЕТБОЛ»

№ п/п	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения
1	Практиче ское	1	Вводное занятие. Техника безопасности в спорт. зале, раздевалках. Ознакомление с планом работы на год. Психологическая подготовка к занятиям. Воспитание чувства ответственности перед занятиями. История баскетбола. Гигиенические требования к занимающимся.	Спортивный зал
2	Практиче ское	1	Развитие выносливости. Техника ведения мяча	Спортивный зал
3	Практиче ское	1	Развитие гибкости (теория). Техника ведения мяча на месте.	Спортивный зал
4	Практиче ское	1	Развитие стартовой скорости. Техника ведения мяча в движении.	Спортивный зал
5	Практиче ское	1	Техника передачи мяча (теория). Развитие ловкости с использованием мяча.	Спортивный зал
6	Практиче ское	1	Техника передачи мяча на месте. Развитие выносливости.	Спортивный зал
7	Практиче ское	1	Профилактика заболеваемости и травматизма. Техника передачи мяча на месте.	Спортивный зал
8	Практиче ское	1	Техника передачи мяча в движении. Развитие ловкости.	Спортивный зал
9	Практиче ское	1	Техника передачи мяча в движении. Развитие стартовой скорости.	Спортивный зал
10	Практиче ское	1	Техника броска мяча (теория). Развитие скоростно- силовых способностей.	Спортивный зал
11	Практиче ское	1	Развитие гибкости. Техника броска мяча вверх.	Спортивный зал
12	Практиче ское	1	Развитие гибкости. Техника броска мяча вверх.	Спортивный зал
13	Практиче ское	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Техника броска мяча вверх.	Спортивный зал
14	Практиче ское	1	Техника броска мяча в кольцо со штрафной линии. Развитие координации в движении.	Спортивный зал

15	Практическое	1	Развитие гибкости. Развитие стартовой скорости.	Спортивный зал
16	Практическое	1	Развитие координации без мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал
17	Практическое	1	История баскетбола в России. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал
18	Практическое	1	Развитие взрывной прыгучести. Развитие выносливости.	Спортивный зал
19	Практическое	1	Развитие ловкости с мячом. Техника ведения мяча в движении.	Спортивный зал
20	Практическое	1	Развитие гибкости. Техника ведения мяча в парах.	Спортивный зал
21	Практическое	1	Развитие выносливости в игре. Развитие скоростно-силовых качеств в парах.	Спортивный зал
22	Практическое	1	Техника ведения мяча в парах в движении. Развитие гибкости в парах.	Спортивный зал
23	Практическое	1	Развитие координации с мячом. Развитие взрывной прыгучести.	Спортивный зал
24	Практическое	1	Техника броска со штрафной линии. Развитие выносливости.	Спортивный зал
25	Практическое	1	Развитие ловкости в парах. Развитие скоростно-силовых способностей в парах.	Спортивный зал
26	Практическое	1	Техника передачи мяча в парах на месте. Развитие стартовой скорости в парах.	Спортивный зал
27	Практическое	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие ловкости с мячом в парах.	Спортивный зал
28	Практическое	1	Техника передачи мяча в парах в движении. Развитие скоростных способностей.	Спортивный зал
29	Практическое	1	Развитие быстроты реакции. Развитие координации с мячом.	Спортивный зал
30	Практическое	1	Техника ведения мяча в тройках. Развитие координации в изменяющихся условиях.	Спортивный зал
31	Практическое	1	Развитие гибкости. Техника ведения мяча на месте и в изменяющихся условиях.	Спортивный зал
32	Практическое	1	Техника передачи мяча после ведения. Развитие стартовой скорости.	Спортивный зал

33	Практическое	1	Товарищеский матч. Подведение итогов полугода занятий.	Спортивный зал
34	Практическое	1	История баскетбола за рубежом. Мотивация к занятиям баскетболом.	Спортивный зал
35	Практическое	1	Развитие ловкости и координации (теория). Развитие выносливости.	Спортивный зал
36	Практическое	1	Техника броска с точки. Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал
37	Практическое	1	Развитие гибкости. Развитие стартовой скорости в парах.	Спортивный зал
38	Практическое	1	Техника броска с точки в паре. Развитие скоростно-силовых способностей в эстафетах.	Спортивный зал
39	Практическое	1	Развитие ловкости в соревновательных условиях. Развитие прыгучести в парах.	Спортивный зал
40	Практическое	1	Профилактика заболеваемости и травматизма. Развитие быстроты реакции в парах.	Спортивный зал
41	Практическое	1	Развитие гибкости в парах. Развитие выносливости в игре в баскетбол.	Спортивный зал
42	Практическое	1	Техника передачи мяча в парах. Развитие скоростно-силовых способностей в парах.	Спортивный зал
43	Практическое	1	Развитие ловкости с мячом в движении. Развитие быстроты реакции.	Спортивный зал
44	Практическое	1	Техника передачи мяча в паре в движении. Развитие прыгучести в эстафетах.	Спортивный зал
45	Практическое	1	Развитие координации в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал
46	Практическое	1	Техника ведения мяча в изменяющихся условиях. Развитие стартовой скорости.	Спортивный зал
47	Практическое	1	Развитие выносливости в паре. Развитие прыгучести в разных условиях.	Спортивный зал
48	Практическое	1	Техника ведения мяча при взаимодействии в паре. Развитие быстроты реакции в паре.	Спортивный зал
49	Практическое	1	Развитие ловкости в парах. Развитие координации в движении с мячом.	Спортивный зал
50	Практическое	1	Техника броска с двух шагов без мяча, с мячом. Развитие координации движений с мячом.	Спортивный зал

51	Практическое	1	Техника броска с двух шагов с броском вверх. Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал
52	Практическое	1	Техника броска с двух шагов в кольцо. Развитие ловкости в игровых условиях.	Спортивный зал
53	Практическое	1	Развитие гибкости. Техника броска с двух шагов после ведения мяча.	Спортивный зал
54	Практическое	1	Развитие гибкости. Развитие скоростно-силовых способностей в игре.	Спортивный зал
55	Практическое	1	Развитие координации в парах. Техника ведения мяча после передачи партнером.	Спортивный зал
56	Практическое	1	Развитие выносливости в игре. Развитие координации в игровых условиях.	Спортивный зал
57	Практическое	1	История баскетбола юниоров в России. Техника ведения мяча в парах в соревновательных условиях.	Спортивный зал
58	Практическое	1	Развитие гибкости в парах. Развитие стартовой скорости в тройках.	Спортивный зал
59	Практическое	1	Техника передачи мяча после броска в кольцо. Развитие быстроты реакции в парах.	Спортивный зал
60	Практическое	1	Развитие ловкости в игровых условиях. Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал
61	Практическое	1	Техника передачи мяча в паре в игровых условиях. Развитие координации в игровых условиях.	Спортивный зал
62	Практическое	1	Развитие стартовой скорости с ведением мяча. Развитие скоростно-силовых способностей в игровых условиях.	Спортивный зал
63	Практическое	1	Развитие гибкости. Техника передачи двух мячей в паре на месте.	Спортивный зал
64	Практическое	1	Развитие выносливости в подвижных играх. Развитие быстроты реакции в изменяющихся условиях.	Спортивный зал
65	Практическое	1	Техника передачи мяча в соревновательных условиях. Развитие стартовой скорости с ведением мяча	Спортивный зал
66	Практическое	1	Развитие гибкости в парах. Развитие взрывной прыгучести.	Спортивный зал
67	Практическое	1	Техника ведения мяча в игровых условиях. Развитие стартовой скорости в эстафетах.	Спортивный зал

68	Практическое	1	Развитие ловкости с мячом в парах. Развитие скоростно-силовых способностей с ведением мяча.	Спортивный зал
69	Практическое	1	Развитие гибкости. Техника передачи двух мячей в паре на месте.	Спортивный зал
70	Практическое	1	Развитие координации в парах. Техника ведения мяча после передачи партнером.	Спортивный зал
71	Практическое	1	Техника передачи мяча после броска в кольцо. Развитие быстроты реакции в парах.	Спортивный зал
72	Практическое	1	Остановка напрыжкой. Вышагивание с укрыванием мяча.	Спортивный зал
73	Практическое	1	Остановка двумя шагами. Вышагивание с укрыванием мяча.	Спортивный зал
74	Практическое	1	Передачи в парах с защитником после вышагивания. Игра в численном преимуществе.	Спортивный зал
75	Практическое	1	Передачи в тройках с защитниками. Игра без ведения.	Спортивный зал
76	Практическое	1	Бросок с двух шагов. Развитие скоростных способностей.	Спортивный зал
77	Практическое	1	Бросок с двух шагов после дриблинга. Подвижные игры.	Спортивный зал
78	Практическое	1	Бросок с двух шагов после передачи. Баскетбол без ведения.	Спортивный зал
79	Практическое	1	Открывание под передачу. Развитие выносливости в игре.	Спортивный зал
80	Практическое	1	Вынос мяча из-за лицевой линии. Получение передачи и розыгрыш.	Спортивный зал
81	Практическое	1	Товарищеский матч. Повышение мотивации к занятиям с помощью беседы.	Спортивный зал
82	Практическое	1	Эстафеты.	Спортивный зал
83	Практическое	1	Болхендинг. Развитие координации.	Спортивный зал
84	Практическое	1	Ведение мяча на месте. Переводы с укрыванием мяча свободной рукой.	Спортивный зал
85	Практическое	1	Ведение мяча при движении вперед. Смена ритма.	Спортивный зал

86	Практическое	1	Ведение мяча со сменой направления. Развитие скоростных качеств.	Спортивный зал
87	Практическое	1	Ведение мяча с пассивным защитником. Переводы с укрыванием мяча.	Спортивный зал
88	Практическое	1	Скоростной дриблинг. Развитие выносливости в игре.	Спортивный зал
89	Практическое	1	Ведение мяча с полупассивным защитником. Игра 1 на 1.	Спортивный зал
90	Практическое	1	Игра 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3.	Спортивный зал
91	Практическое	1	Игра в численном преимуществе.	Спортивный зал
92	Практическое	1	Товарищеская игра. Повышение мотивации к занятиям с помощью беседы.	Спортивный зал
93	Практическое	1	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал
94	Практическое	1	Бросок со средней дистанции. Развитие силовых способностей.	Спортивный зал
95	Практическое	1	Бросок со средней дистанции после передачи партнера.	Спортивный зал
96	Практическое	1	Броски со средней дистанции на скорость.	Спортивный зал
97	Практическое	1	Подвижные игры. Броски со средней дистанции на точность.	Спортивный зал
98	Практическое	1	Штрафной бросок. Развитие силовых способностей.	Спортивный зал
99	Практическое	1	Бросок «Пул ап». Подвижные игры.	Спортивный зал
100	Практическое	1	Игры 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3.	Спортивный зал
101	Практическое	1	Игра в численном преимуществе.	Спортивный зал
102	Практическое	1	Товарищеская игра. Повышение мотивации к занятиям с помощью беседы.	Спортивный зал
103	Практическое	1	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал

104	Практическое	1	Подвижные игры. Знакомство со сборной России.	Спортивный зал
105	Практическое	1	Баскетбол 3 на 3. Официальные правила Фиба.	Спортивный зал
106	Практическое	1	Игра в Баскетбол 3 на 3.	Спортивный зал
107	Практическое	1	Товарищеский турнир в баскетбол 3 на 3.	Спортивный зал
108	Практическое	1	Товарищеская игра. Повышение мотивации к занятиям с помощью беседы.	Спортивный зал
109	Практическое	1	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал
110	Практическое	1	Бросок со средней дистанции. Развитие силовых способностей.	Спортивный зал
111	Практическое	1	Бросок со средней дистанции после передачи партнера.	Спортивный зал
112	Практическое	1	Броски со средней дистанции на скорость.	Спортивный зал
113	Практическое	1	Подвижные игры. Броски со средней дистанции на точность.	Спортивный зал
114	Практическое	1	Штрафной бросок. Развитие силовых способностей.	Спортивный зал
115	Практическое	1	Бросок «Пул ап». Подвижные игры.	Спортивный зал
116	Практическое	1	Игры 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3.	Спортивный зал
117	Практическое	1	Игра в численном преимуществе.	Спортивный зал
118	Практическое	1	Баскетбол 3 на 3. Официальные правила Фиба.	Спортивный зал
119	Практическое	1	Товарищеская игра. Повышение мотивации к занятиям с помощью беседы.	Спортивный зал
120	Практическое	1	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал
121	Практическое	1	Подвижные игры. Знакомство со сборной России.	Спортивный зал

122	Практическое	1	Игра в Баскетбол 3 на 3.	Спортивный зал
123	Практическое	1	Товарищеский турнир в баскетбол 3 на 3.	Спортивный зал
124	Практическое	1	Подведение итогов года занятий. Награждение победителей турниров и соревнований.	Спортивный зал

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические методики и технологии

Главная особенность программы – полное погружение детей в увлекательный мир игры с мячом. Именно игровые технологии стоят во главе угла деятельности детей при освоении программы.

Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, где в основном преобладает практическое направление.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, демонстрации наглядных пособий, которые помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы включают в себя: выполнение упражнений, проведение круговой тренировки, игр и соревнований.

Перечень дидактических средств

Наглядные материалы: схемы, рисунки тактика игры

Формы и методы отслеживания результатов:

Оценивание прогресса теоретических и практических навыков обучающегося, опрос, анализ выполнения тренировочных упражнений, тренировочные игры, соревнования.

Формы фиксации результатов: Информационная карта «Уровень обучения по программе» (теоретические знания, практические умения, уровень взаимодействия со сверстниками, уровень развития организаторских способностей), протоколы тренировочных игр, соревнований.

Критериальный аппарат

Удовлетворительно – обучающийся в основном освоил основы работы с мячом, правила соревнований, основы техники и тактики движения по площадке, но ему трудноается работа в групповых, командных упражнениях и соревнованиях. При выполнении заданий обучающийся постоянно нуждается в помощи педагога. Не контактный, замкнутый.

Хорошо – обучающийся освоил основы работы с различными мячами, правила соревнований, основы техники и тактики движения по площадке индивидуально, в парах и в команде; принял участие в тренировочном турнире, но не проявляет должной активности и самостоятельности;

Отлично - обучающийся освоил основы работы с различными мячами, правила соревнований, основы техники и тактики движения по площадке индивидуально, в парах и в команде; принял участие в тренировочном турнире в составе победившей команды. Постоянно проявляет лидерские качества, активность и самостоятельность в образовательном процессе.