

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол №1
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
_____ С. Е. Кузнецова
Приказ № 421 от 30 августа 2024г.

Рабочая программа 1-2 года обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

Возраст учащихся от 12 до 14 лет.
Срок освоения 2 года

Разработчик:
Синицын Дмитрий Александрович
педагог дополнительного образования

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу
- подготовка к участию в районных и городских соревнованиях по баскетболу.
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитывающие:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности;
- уважать соперника, соблюдать нормы поведения, умение побеждать и проигрывать, знать и соблюдать “Правила игр и положение о соревнованиях”

Оздоровительные:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание в течение года 12 положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
- участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Основы знаний. Вводное занятие.

Теория: ТБ на занятиях, уличные Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры в мини-баскетбол История возникновения баскетбола. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о

тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Практика: Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса.

Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты. **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую

скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

3. Основы баскетбола

Теория: Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счёт и результат игры. Понятие о технике игры в баскетбол. Основные технические приёмы и значение технической подготовки.

Практика: Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом.

Сочетания изученных приемов перемещения. Учебная игра.

Участие в соревнованиях

Участие воспитанников в чемпионате гимназии по баскетболу среди учащихся 8-11 классов, товарищеская встреча с учащимися другой школы в рамках акции «Спорт – вместо наркотиков»

4. Контрольные испытания. Итоговое занятие.

Теория: Ознакомить воспитанников с тестами, проанализировать их значимость и выполнение.

Практика: Общая физическая подготовка.

Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат. Прием контрольных нормативов (см. приложение №1)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Испытания на технику владения мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления. Испытание на точность броска по кольцу. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита.. Бросок по кольцу после ведения и выполнения двух шагов.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения занимающиеся:

Будут знать:

- Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
- Правила соревнований по мини – баскетболу.
- Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Будут уметь:

- Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
- Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
- Ловить мяч двумя руками на месте.
- Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком. Передавать мяч одной рукой с места.
- Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
- Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
- Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
- Освободиться для получения мяча.
- Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
- Противодействовать получению мяча.
- Противодействовать розыгрышу мяча.
- Противодействовать атаке корзины.

Овладеют:

1. Навыками технического выполнения упражнений первого года обучения.
2. Приемами самоконтроля в процессе занятий.
3. Техниккой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

Раздел/ № занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Планируемые даты	Фактические даты
1	Т.Б. на занятиях в зале. Теория: история развития баскетбола, правила игры. О.Ф.П.	2	04.09	
2	О.Ф.П. Теория, правила игры в баскетбол. Специально-подготовительные упражнения, техника выполнения бросков, учебная игра.	2	05.09	
3	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения, техника выполнения бросков, учебная игра.	2	11.09	
4	О.Ф.П. Теория, гигиена учащихся. Специально-подготовительные упражнения, техника ведения мяча, бросков по кольцу. Учебная игра.	2	12.09	
5	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения, техника ведения мяча, бросков по кольцу. Учебная игра.	2	18.09	
6	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	19.09	
7	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	25.09	
8	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Техника передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.	2	26.09	
9	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Техника передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.	2	02.10	
10	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Техника выполнения двух шагов, бросков по кольцу. Учебная игра.	2	03.10	
11	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Техника выполнения двух шагов, бросков по кольцу. Учебная игра.	2	09.10	
12	О.Ф.П. Теория Олимпийского движения. Совершенствование техники выполнения двух шагов. Учебная игра.	2	10.10	
13	О.Ф.П. Совершенствование техники	2	16.10	

	выполнения двух шагов. Учебная игра.			
14	О.Ф.П. Совершенствование техники передачи мяча, ведения, бросков по кольцу. Специально-подготовительные упражнения в движении. Учебная игра.	2	17.10	
15	О.Ф.П. Совершенствование техники передачи мяча, ведения, бросков по кольцу. Специально-подготовительные упражнения в движении. Учебная игра.	2	23.10	
16	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники бросков по кольцу, ведения мяча, штрафной бросок. Учебная игра.	2	24.10	
17	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники бросков по кольцу, ведения мяча, штрафной бросок. Учебная игра.	2	30.10	
18	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Групповые взаимодействия игроков. Учебная игра.	2	31.10	
19	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Групповые взаимодействия игроков. Учебная игра.	2	06.11	
20	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Круговая тренировка. Учебная игра.	2	07.11	
21	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Круговая тренировка. Учебная игра.	2	13.11	
22	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	14.11	
23	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Круговая тренировка. Личная защита игры. Учебная игра.	2	20.11	
24	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	21.11	
25	О.Ф.П. Работа по станциям. Совершенствование техники выполнения бросков с точек. Учебная игра.	2	27.11	

26	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Круговая тренировка. Личная защита игры. Учебная игра.	2	28.11	
27	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Круговая тренировка. Личная защита игры. Учебная игра.	2	04.12	
28	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Техника нападения при личной защите. Учебная игра.	2	05.12	
29	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Техника нападения при личной защите. Учебная игра.	2	11.12	
30	О.Ф.П. Совершенствование техники владения мячом, техники игры при личной защите.	2	12.12	
31	О.Ф.П. Совершенствование техники владения мячом, техники игры при личной защите.	2	18.12	
32	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники бросков по кольцу. Тактика игры при личной защите.	2	19.12	
33	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники бросков по кольцу. Тактика игры при личной защите.	2	18.12	
34	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите.	2	19.12	
35	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите.	2	25.12	
36	О.Ф.П. Групповые взаимодействия игроков. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	26.12	
37	О.Ф.П. Групповые взаимодействия игроков. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	09.01	
38	О.Ф.П. Групповые взаимодействия игроков. Совершенствование техники бросков с точек, «восьмерка». Учебная игра.	2	15.01	
39	О.Ф.П. Групповые взаимодействия игроков. Совершенствование техники бросков с точек, «восьмерка». Учебная игра.	2	16.01	
40	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной	2	22.01	

	защите.			
41	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите.	2	23.01	
42	О.Ф.П. Круговая тренировка. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	29.01	
43	О.Ф.П. Круговая тренировка. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	30.01	
44	О.Ф.П. Работа по станциям. Совершенствование техники выполнения бросков . Учебная игра.	2	05.02	
45	О.Ф.П. Работа по станциям. Совершенствование техники выполнения бросков . Учебная игра.	2	06.02	
46	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	12.02	
47	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Организация проведения соревнований, судейство. Учебная игра.	2	13.02	
48	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	19.02	
49	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Организация проведения соревнований, судейство. Учебная игра.	2	20.02	
50	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите.	2	26.02	
51	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите.	2	27.02	
52	Специально -техническая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Судейство.	2	05.03	
53	Специально -техническая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Судейство.	2	06. 03	
54	О.Ф.П. Групповые взаимодействия игроков. Тестирование. Учебная игра.	2	12. 03	
55	О.Ф.П. Групповые взаимодействия	2	13. 03	

	игроков. Тестирование. Учебная игра.			
56	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	19.03	
57	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	20.03	
58	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра.	2	26.03	
59	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра.	2	27.03	
60	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	02.04	
61	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	03.04	
62	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите. Учебная игра.	2	09.04	
63	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите. Учебная игра.	2	10.04	
64	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники владения мячом . Учебная игра.	2	16.04	
65	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники владения мячом . Учебная игра.	2	17.04	
66	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите. Учебная игра.	2	23.04	
67	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите. Учебная игра.	2	24.04	
68	О.Ф.П. Тестирование Учебная игра.	2	30.04	
69	О.Ф.П. Тестирование Учебная игра.	2	07.05	
70	О.Ф.П. Судейская практика. Учебная игра в баскетбол.	2	14.05	
71	О.Ф.П. Судейская практика. Учебная игра в баскетбол.	2	15.05	

72	О.Ф.П. Учебная игра в баскетбол. Итоговое занятие.	2	21.05	
----	---	---	-------	--

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие. Основы знаний. Физическая культура и спорт в России

Состояние и развитие баскетбола в России.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Профилактика травматизма в спорте, первая помощь при травмах.

Правила игры

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: общая характеристика спортивной подготовки.

Планирование и контроль подготовки. Физические качества и физическая подготовка

Практика: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, старт из различных исходных положений, общеразвивающие упражнения. Круговые эстафеты. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, прыжки через скакалку.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, Эстафеты.

Круговая тренировка.

3. Основы баскетбола

Теория: Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки.

Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в баскетболе. Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие. Взаимосвязь физической, тактической и технической подготовки

Практика: Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, двумя руками одновременно, с изменением направления, без зрительного контроля, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. Передача мяча на длинные расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Ведение с последующей остановкой, разворотом и с продолжением ведения. Сочетания изученных приемов передвижений и остановок. Постановка заслона. Выход для получения мяча игрока без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч).

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, противодействие броску, подбор мяча под кольцо. Персональная и зонная защита.

Переход из защиты в контратаку. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.

4. Судейская практика

Теория: Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Обучение заполнению и ведению протокола баскетбольных игр.

Практика: судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Судейская терминология. Методика судейства

5. Контрольные испытания. Итоговое занятие.

Теория: Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Ожидаемые результаты

К концу 2 года обучения занимающиеся:

Будут знать:

- Как готовиться к игре.
- Как избежать переутомления.
- Какие существуют восстановительные мероприятия.
- Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
- Правила игры в баскетбол.

Будут уметь:

- Ловить и передавать мяч одной рукой в прыжке.
- Обводить соперника с изменением направления.
- Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам
- Осуществлять активное противодействие броску и бороться за подбор мяча под кольцом.
- Осуществлять защиту как в зонной расстановке, так и при персональной опеке.
- Переходить из защиты в контратаку, осуществлять быстрый прорыв.
- Заполнять протокол игры.
- Оказать первую помощь при легких травмах.

Овладеют:

1. Техникой броска одной и двумя руками с места и в движении

2. Игрой по упрощенным правилам баскетбола.

Календарно-тематическое планирование

2 год обучения

Раздел/ № занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Планируемые даты	Фактические даты
1	Т.Б. на занятиях в зале. Теория: история развития баскетбола, правила игры. О.Ф.П.	2	04.09	
2	О.Ф.П. Теория, правила игры в баскетбол. Специально-подготовительные упражнения, техника выполнения бросков, учебная игра.	2	05.09	
3	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения, техника выполнения бросков, учебная игра.	2	11.09	
4	О.Ф.П. Теория, гигиена учащихся. Специально-подготовительные упражнения, техника ведения мяча, бросков по кольцу. Учебная игра.	2	12.09	
5	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения, техника ведения мяча, бросков по кольцу. Учебная игра.	2	18.09	
6	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	19.09	
7	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	25.09	
8	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Техника передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.	2	26.09	
9	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Техника передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.	2	02.10	
10	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Техника выполнения двух шагов, бросков по кольцу. Учебная игра.	2	03.10	
11	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Техника выполнения двух шагов, бросков по кольцу. Учебная игра.	2	09.10	
12	О.Ф.П. Теория Олимпийского движения. Совершенствование техники выполнения двух шагов. Учебная игра.	2	10.10	
13	О.Ф.П. Совершенствование техники	2	16.10	

	выполнения двух шагов. Учебная игра.			
14	О.Ф.П. Совершенствование техники передачи мяча, ведения, бросков по кольцу. Специально-подготовительные упражнения в движении. Учебная игра.	2	17.10	
15	О.Ф.П. Совершенствование техники передачи мяча, ведения, бросков по кольцу. Специально-подготовительные упражнения в движении. Учебная игра.	2	23.10	
16	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники бросков по кольцу, ведения мяча, штрафной бросок. Учебная игра.	2	24.10	
17	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники бросков по кольцу, ведения мяча, штрафной бросок. Учебная игра.	2	30.10	
18	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Групповые взаимодействия игроков. Учебная игра.	2	31.10	
19	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Групповые взаимодействия игроков. Учебная игра.	2	06.11	
20	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Круговая тренировка. Учебная игра.	2	07.11	
21	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Круговая тренировка. Учебная игра.	2	13.11	
22	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	14.11	
23	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Круговая тренировка. Личная защита игры. Учебная игра.	2	20.11	
24	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	21.11	
25	О.Ф.П. Работа по станциям. Совершенствование техники выполнения бросков с точек. Учебная игра.	2	27.11	

26	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Круговая тренировка. Личная защита игры. Учебная игра.	2	28.11	
27	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Круговая тренировка. Личная защита игры. Учебная игра.	2	04.12	
28	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Техника нападения при личной защите. Учебная игра.	2	05.12	
29	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Техника нападения при личной защите. Учебная игра.	2	11.12	
30	О.Ф.П. Совершенствование техники владения мячом, техники игры при личной защите.	2	12.12	
31	О.Ф.П. Совершенствование техники владения мячом, техники игры при личной защите.	2	18.12	
32	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники бросков по кольцу. Тактика игры при личной защите.	2	19.12	
33	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники бросков по кольцу. Тактика игры при личной защите.	2	18.12	
34	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите.	2	19.12	
35	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите.	2	25.12	
36	О.Ф.П. Групповые взаимодействия игроков. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	26.12	
37	О.Ф.П. Групповые взаимодействия игроков. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	09.01	
38	О.Ф.П. Групповые взаимодействия игроков. Совершенствование техники бросков с точек, «восьмерка». Учебная игра.	2	15.01	
39	О.Ф.П. Групповые взаимодействия игроков. Совершенствование техники бросков с точек, «восьмерка». Учебная игра.	2	16.01	
40	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной	2	22.01	

	защите.			
41	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите.	2	23.01	
42	О.Ф.П. Круговая тренировка. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	29.01	
43	О.Ф.П. Круговая тренировка. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	30.01	
44	О.Ф.П. Работа по станциям. Совершенствование техники выполнения бросков . Учебная игра.	2	05.02	
45	О.Ф.П. Работа по станциям. Совершенствование техники выполнения бросков . Учебная игра.	2	06.02	
46	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	12.02	
47	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Организация проведения соревнований, судейство. Учебная игра.	2	13.02	
48	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	19.02	
49	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Организация проведения соревнований, судейство. Учебная игра.	2	20.02	
50	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите.	2	26.02	
51	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите.	2	27.02	
52	Специально -техническая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Судейство.	2	05.03	
53	Специально -техническая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Судейство.	2	06. 03	
54	О.Ф.П. Групповые взаимодействия игроков. Тестирование. Учебная игра.	2	12. 03	
55	О.Ф.П. Групповые взаимодействия	2	13. 03	

	игроков. Тестирование. Учебная игра.			
56	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	19.03	
57	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	20.03	
58	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра.	2	26.03	
59	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра.	2	27.03	
60	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	02.04	
61	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	03.04	
62	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите. Учебная игра.	2	09.04	
63	О.Ф.П. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите. Учебная игра.	2	10.04	
64	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники владения мячом . Учебная игра.	2	16.04	
65	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники владения мячом . Учебная игра.	2	17.04	
66	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите. Учебная игра.	2	23.04	
67	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики игры при личной защите. Учебная игра.	2	24.04	
68	О.Ф.П. Тестирование Учебная игра.	2	30.04	
69	О.Ф.П. Тестирование Учебная игра.	2	07.05	
70	О.Ф.П. Судейская практика. Учебная игра в баскетбол.	2	14.05	
71	О.Ф.П. Судейская практика. Учебная игра в баскетбол.	2	15.05	

72	О.Ф.П. Учебная игра в баскетбол. Итоговое занятие.	2	21.05	
----	---	---	-------	--

Организация работы с родителями.

Цель работы с родителями: Выявление и совместное решение проблем, влияющих на процесс обучения и воспитания ребенка.

Задачи работы с родителями: Ознакомление родителей с программой обучения, планом мероприятий; Консультации родителей по организации образовательного процесса и домашних занятий; Вовлечение родителей в спортивную жизнь гимназии; Решение проблем, связанных с перспективами развития детей.

Только тесное сотрудничество с родителями может способствовать формированию гармонично развитой, нравственной, творческой, спортивной, способной к самосовершенствованию и самореализации личности. Спортивное воспитание характеризуется своей особой ролью в развитии личности ребенка, воздействуя на интеллект, эмоциональную сферу, творческие способности.

Повышение роли семьи – это путь к социализации подрастающего поколения. Основной принцип в работе с семьей – индивидуальный подход и использование индивидуальных методов работы с родителями.

Наряду с информированием родителей о содержании занятий и об успехах их детей в обучении родители активно вовлекаются в процесс организации работы: в сопровождение на соревнования. Организация совместной деятельности детей и родителей служит для поднятия престижа семьи, сплочения семьи через общие интересы и увлечения, трансляции семейных традиций.

Формируемые компетенции

Социальные:

- Способность понимать значение культуры и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества;
- Готовность к кооперации с коллегами, к работе в коллективе;

Коммуникативные:

- Привитие общей культуры общения на основе морально - нравственных ценностей путём выстраивания отношений в коллективе (со сверстниками и взрослыми) в различных ситуациях, порождаемых потребностями совместной деятельности;

Информационные:

- Выработка навыков работы со спортивным инвентарём, умение использовать его;

Личностные:

- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувство ответственности;
- Воспитание целеустремленности, исполнительской воли, самообладания и творческой активности.

Учебно-познавательные:

- Способность самостоятельной работы над физическими способностями;
- Активизация общественно-полезной спортивной направленности знаний, умений и навыков, приобретенных на занятиях;

Оценочные и методические материалы

Уровень физической подготовленности 1 года обучения

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	5	5	4	3
<i>Первый год обучения</i>						
Бег 20 м,с	3,7	4,0	4,2	3,9	4,2	4,4
Бег 60 м,с	9,8	10,4	11,1	10,0	10,6	11,2
Челночный бег 4×10 м,с	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места	190	165	145	180	160	135
Подтягивание на перекладине	6	4	2	18	14	10
Метание теннисного мяча	36	29	21	23	18	15
Кросс 1500 м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Контрольные тесты 1 год обучения

№ п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек)	6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
1.	Челночный бег с ведением мяча (сек).	6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
3.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	3	3
		8	7	7	6	6	4	4
4.	Броски мяча в стену с 3 м и ловля мяча после отскока за 30 сек. (количество раз)	6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	17	
		8	21	20	19	18	18	17

Уровень физической подготовленности 2 года обучения

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	5	5	4	3
<i>Второй год обучения</i>						
Бег 20 м,с	3,7	3,9	4,0	3,8	4,1	4,3
Бег 60 м,с	9,4	10,0	10,4	9,8	10,4	10,8
Высота подскока (см) (по Абалакову)	37	34	31	35	32	29
Прыжок в длину с места	197	177	160	184	174	155
Подтягивание на перекладине	7	5	3	15	10	7
Метание теннисного мяча	40	34	28	32	26	20
Кросс 1500 м	7,50	8,20	8,50	8,2 0	8,45	9,15

Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГНП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-

Методическое обеспечение

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Основы знаний	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола.	Тестирование, опрос
	Общая и	Индивидуальная,	Словесный,	Литература,	Зачет,

2	<i>специальная физическая подготовка</i>	групповая, поточная, в парах	наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели	Тестирование, протоколы
3	<i>Основы баскетбола</i>	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, стойки для обводки	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования
4	<i>Судейская практика</i>	Фронтальная, индивидуальная	Теоретические и практические занятия, тренировки, Учебная игра.	Руководство для судей. Механика судейства в баскетболе. Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи. Обучающие диски.	Учебная игра, соревнования

Список литературы, используемый при составлении программы:

1. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)» Ю.М. Портнов и др. Москва – 2004 г. «Советский спорт». 100 с.
2. «Баскетбол». Учебник для вузов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. Москва – 1997 г.
3. «Баскетбол. Азбука спорта». Костикова Л.В. – Москва – 2001 г. Физкультура и спорт.
4. «Спортивные игры». Учебник для вузов. Том 1. Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. Москва – 2002 г. Издательский центр «Академия».
5. «Спортивные игры». Учебник для вузов. Том 2. Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. Москва – 2004 г. Издательский центр «Академия».
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. Москва – 2004 г.
7. «Баскетбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под редакцией Ю.Д. Железняк. Москва – 1984 г.
8. Физическая культура. Тестовый контроль. Под редакцией В.И. Лях Москва Просвещение 2012г
9. Физическая культура. Рабочие программы Под редакцией В.И. Лях Москва Просвещение 1011г

Список литературы для детей и родителей:

- «Твой олимпийский учебник». Учебное пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др. Москва-2005 г. Физкультура и спорт. 144с.
- «Ограничусь баскетболом». Т.С.Пинчук. Москва-1991 г. Физкультура и спорт, -224 с.
- «Центровые». Г.Я.Гомельский. Москва-1988 г. Физкультура и спорт. 207 с.