

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района г. Санкт – Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «31» 08 2021г
Протокол № 13

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом № 330 от «31» 08 2021г.
Директор ГБОУ лицей № 378
С.Ю. Ковалюк



Рабочая программа

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 11-14 лет
Второй год обучения

Разработчик программы:
Боженкова Елена Александровна,
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

1.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» 2 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся успешно освоившие 1 год обучения по данной программе и переведённые на 2 год обучения, возможен набор новых учащихся не более 30% от общего количества учащихся в группе. Все учащиеся должны не иметь противопоказания для занятий спортом (справка), возраст 11-14 лет (мальчики, девочки). Количество учащихся 12-15 человек.

1.2. Задачи программы 2-го года обучения.

Образовательные задачи

- усиление обеспечения всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- укрепление знаний технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- укрепление знаний основ индивидуальной, групповой и командной тактик игры в баскетбол;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.
- укрепление и отработка знаний освоения процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;

Развивающие задачи.

- укрепление внимания, воображение у учащихся
- отработка у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий баскетболом

3. Воспитательные задачи.

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1.3. Содержание программы 2 года обучения

1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Развитие футбола в России Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.
- Врачебный контроль:
 - *Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.
 - *Значение и содержание самоконтроля.
 - *Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.
 - *Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.
 - *Дневник самоконтроля.
 - *Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

2. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу

Теория:

-Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

-Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

- Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным мячом;
- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;
- Правила подвижных игр

Практика:

- **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

- **Упражнения с набивным мячом (2 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

- **Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

- **Легкоатлетические упражнения.** Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Челночный бег 3x10

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжелённого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

- **Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

- **Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

1. Техника игры в футбол

Теория:

- Правила футбольной техники :
- Правила выполнения технических движений с мячом;
- Правила техники передвижения;
- Технические приёмы игры вратаря

Практика:

- Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинопрограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

. **Удары по мячу головой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

- **Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

- **Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

- **Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

- **Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

- **Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

2. Тактика игры в футбол

Теория:

- Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная
- Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3.

-Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

- Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика:

-Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

6. Соревнования по футболу

Теория:

- Правила поведения во время соревнований, матчей

Теория:

-Отработка технических и тактических навыков на соревнованиях.

7. Итоговое занятие.

Теория:

- Подведение итогов за год;

- Награждение особо отличившихся учащихся

1.4.Планируемые результаты освоения программы 2 год обучения:

Личностные результаты

- Будут сформированы спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);

- Будут развиты: координация, пространственное мышление

- Будут развиты личностные качества: (сила воли, терпение)

Предметные результаты

- Приобретут уверенные навыки игры в баскетбол (техника, тактика);

- Будут участвовать в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-Получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- Получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- Приобретут опыт работы с различными информационными объектами.

- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

1.5. Учебно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Дата	Название темы	Ча-сы	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
2		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
3		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
4		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
5		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
6		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
7		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
8		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
9		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
10		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Фиксация результатов
11		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
12		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
13		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
14		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
15		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
16		Контрольные задания	2	Тестировани е	Фиксация результатов
17		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
18		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
19		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
20		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
21		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
22		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
23		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
24		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
25		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
26		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
27		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
28		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
29		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
30		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение

31		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
32		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
33		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
34		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение Фиксация результатов
35		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
36		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
37		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
38		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
39		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
40		Участие в соревнованиях по футболу	2	Обучающее	Наблюдение
41		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
42		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
43		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
44		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
45		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
46		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
47		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение Фиксация результатов
48		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
49		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
50		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
51		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
52		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
53		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
54		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
55		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение Фиксация результатов
56		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
57		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
58		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
59		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
60		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
61		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
62		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение

63		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
64		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
65		Тактика игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
66		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
67		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
68		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
69		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
70		Техника игры в футбол	2	Обучающее	Наблюдение
71		Участие в соревнованиях по футболу	2	Соревнование	Фиксация результатов
72		Заключительное занятие	2	Беседа	Награждение лучших учащихся
ИТОГО;			144		