

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим Советом ГБОУ СОШ  
№ 276 Санкт-Петербурга  
Протокол от 01.09.2021 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом директора ГБОУ СОШ  
№ 276 Санкт-Петербурга  
От 01.09.2021 г. № 88-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Сроки реализации программы: 144 часа

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования  
**Шиленко Оксана Николаевна**

2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### Направленность

Образовательная программа «Баскетбол» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

### Актуальность

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки-философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни - это внеклассная работа.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования обучающихся необходимо рассматривать в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования процесса свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств обучающихся. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей обучающихся.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте от 10 до 12 лет.

## **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 144 учебных часа.

**Цель** – создание условий для всестороннего физического развития обучающихся, совершенствования двигательных и морально–волевых качеств.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

1. Обучить необходимым теоретическим знаниям о физиологии, физкультуре и ЗОЖ;
2. Обучить основным приемам техники и тактики игры;
3. Обучить основам физиологии и гигиены обучающихся.

#### Воспитательные:

1. Воспитать у обучающихся волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувство дружбы, трудолюбие, упорство в достижении цели;
2. Воспитать организаторские навыки;
3. Воспитать потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

#### Развивающие:

1. Развить основные физические качества: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества;
2. Развить и укрепить здоровье воспитанников;
3. Развить и сформировать коммуникативные навыки.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 до 12 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Обучающиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся.



Количество обучающихся в группе - 15 человек.

**Формы проведения занятий:** тренировка, беседа, практические занятия.

**Форма организации деятельности обучающихся** – групповая (работа в группах при отработке норматива, игры в баскетбол), фронтальная (совместная разминка).

### **Материально-техническое обеспечение:**

 спортивный зал,

-  спортивная площадка с баскетбольным оборудованием,
-  мячи.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных праздников НБА (Запад-Восток), новейшие методические разработки в области баскетбола.

### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

### **Планируемые результаты:**

#### Личностные результаты:

1. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям по баскетболу и к здоровому образу жизни;
2. Воспитание морально-этических и волевых качеств;
3. Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
4. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
5. Умение оказывать помощь своим сверстникам

#### Метапредметные результаты:

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Уметь организовывать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
4. Умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
5. Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### Предметные результаты:

1. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
2. Выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
3. Владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
4. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	1	1	Опрос
1.	Общая физическая подготовка	20	5	15	Тестовое задание
2.	Специальная физическая подготовка	21	5	16	Сдача нормативов, открытое занятие
3.	Техническая и тактическая подготовка	41	10	31	Сдача нормативов, открытое занятие
4.	Интегральная подготовка	20	5	15	Сдача нормативов, соревнование
5.	Контрольные испытания	20	5	15	Сдача нормативов, открытое занятие
6.	Соревновательная деятельность	19	5	14	Сдача нормативов, соревнование
7.	Итоговое занятие	1	0	1	Тестовое задание, контрольная игра.
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

Утвержден  
приказом директора ГБОУ СОШ № 276  
Санкт-Петербурга  
От 01.09.2021 г. № 88-у

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Баскетбол»  
на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	36	72	144	2 раза в неделю (2 дня по 2ч.)

1. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения обучающимся дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой. Промежуточная аттестация и диагностика может проводится при помощи электронного обучения с применением дистанционных, внеаудиторных образовательных технологий при необходимости.

2. Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме соревнований, выездов, занятий в спортзале.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Пояснительная записка.

**Цель** – создание условий для всестороннего физического развития обучающихся, совершенствования двигательных и морально–волевых качеств.

### Задачи:

#### Обучающие:

1. Обучить необходимым теоретическим знаниям о физиологии, физкультуре и ЗОЖ;
2. Обучить основным приемам техники и тактики игры;
3. Обучить основам физиологии и гигиены обучающихся.

#### Воспитательные:

1. Воспитать у обучающихся волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувство дружбы, трудолюбие, упорство в достижении цели;
2. Воспитать организаторские навыки;
3. Воспитать потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### Развивающие:

1. Развить основные физические качества: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества;
2. Развить и укрепить здоровье воспитанников;
3. Развить и сформировать коммуникативные навыки.

### Содержание образовательной программы

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда – 2 часа.**

*Теория – 1 час.*

- Инструктаж по охране труда.
- Правила пожарной безопасности.
- Правила поведения на занятии.
- План работы секции на год. Знакомство с традициями и правилами секции на год.
- Форма одежды и внешний вид.

*Практика – 1 час.*

- Игры на знакомство с группой.

#### **2. Общая физическая подготовка – 20 часов.**

*Теория – 5 часов:*

- Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом обучающихся;
- Гимнастические упражнения;
- Упражнения для мышц туловища.

*Практика – 15 часов:*

- Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом обучающихся;
- Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, упражнения без предметов индивидуальные и в парах.
- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.
- Упражнения на снарядах - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.
- Упражнения для мышц туловища и шеи.
- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы.
- Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны.
- Упражнения с гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

### **3. Специальная физическая подготовка – 21 час.**

*Теория – 5 часов:*

- Подбор упражнений для развития быстроты.

*Практика – 16 часов:*

- Выполнение упражнений для развития быстроты.  
По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т.д. до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков. Из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
- Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.



- Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом - отягощением или в куртке с весом.

#### **4. Техническая и тактическая подготовка – 41 час.**

*Теория – 10 часов:*

- Значение технической и тактической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной тактики.
- Основы совершенствования тактической подготовки. Методы и средства тактической подготовки.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

*Практика – 31 час:*

- Перемещения 5м x 6 м с оценкой быстроты перемещений различными способами с изменением направлений движения.
- Выполнение двух попыток перемещений с учетом лучшего результата.

#### **5. Интегральная подготовка – 20 часов.**

*Теория – 5 часов:*

- Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.
- Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.
- Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

*Практика – 15 часов:*

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов.
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
- Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскоки от

щита мяч. Групповые действия в нападении и защите. То же – командные действия.

- Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачей, ловлей, бросками в корзину.
- Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
- Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий.

## **6. Контрольные испытания – 20 часов.**

*Теория – 5 часов:*

- Содержание и методика проведения контрольных испытаний.
- По существу нормативные требования составляют основное содержание начального отбора детей для занятий баскетболом, помогают определить каждому обучающемуся игровую функцию и произвести отбор в сборные команды различных рангов.

*Практика – 15 часов:*

- Участие в контрольных испытаниях.
- Сдача нормативов.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

## **7. Соревновательная деятельность – 19 часов.**

*Теория – 5 часов:*

- Просмотр видеоматериалов. Обсуждение соревнований.
- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

*Практика – 14 часов:*

- Контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам)
- Итоговые контрольные игры.

## **8. Итоговое занятие – 1 час.**

*Практика – 1 час:*

- Подведение итогов обучения по программе «Баскетбол».
- Вручение наград и поощрений.

### **Ожидаемые результаты:**

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.

- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;

- Приобретением опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности обучающихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

1. Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
2. Техничко-тактическая подготовленность;
3. Общая и специальная физическая подготовленность;
4. Психологическая подготовленность;
5. Показатели психических процессов;
6. Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
7. Благоприятное эмоциональное состояние на базе хорошего здоровья;
8. Антропометрические показания;
9. Возраст и стаж физических занятий;
10. Спешность игровой деятельности.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

Утвержден  
приказом директора ГБОУ СОШ № 276  
Санкт-Петербурга  
От 01.09.2021 г. № 88-у

**Календарный тематический план**  
дополнительной общеобразовательной программы  
«Баскетбол»  
на 2021-2022 учебный год  
педагога Шиленко Оксана Николаевна

<b>№ п/п</b>	<b>Дата занятия</b>	<b>Раздел/ тема занятия</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Примечание</b>
1.	02.09.2021	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	
2.	06.09.2021	Игры с элементами баскетбола	2	
3.	09.09.2021	Комплекс ОРУ в движении Правила игры. Приём мяча, передача двумя от груди.	2	
4.	13. 09.2021	Комплекс ОРУ в движении Разновидности прыжков с мячом	2	
5.	16. 09.2021	Упражнения с набивными мячами. Игры на развитие ловкости.	2	
6.	20. 09.2021	Передача мяча от груди в движении. Игра «баскетбол»	2	
7.	23. 09.2021	Ведение мяча по кругу с заданиями. «баскетбол»	2	
8.	27. 09.2021	Упражнения с мячами на развитие координации движений.	2	
9.	30. 09.2021	Ведение мяча на месте ,в движении.	2	
10.	04.10.2021	Комплекс ОРУ. Броски по кольцу после ведения с 2х шагов.	2	
11.	07. 10.2021	Комплекс ОРУ. Броски в корзину одной от плеча с места.	2	

12.	11.10.2021	Комплекс ОРУ. Передача мяча одной от плеча, двумя от груди. Тестирование.	2	
13.	14.10.2021	Комплекс ОРУ в движении. Передвижение по площадке в стойке баскетболиста с изменением направлений.	2	
14.	18.10.2021	Комплекс ОРУ. Передвижение игрока без мяча. Передача мяча в движении.	2	
15.	21.10.2021	Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направлений. Броски по кольцу.	2	
16.	25.10.2021	Комплекс ОРУ. Обучение защитным действиям игроков. Броски по корзине после ведения с 2х шагов.	2	
17.	28.10.2021	Борьба за мяч с отскока от щита. Броски по корзине из под щита.	2	
18.	.11.2021	Борьба за мяч с отскока от щита. Броски по корзине из под щита.	2	
19.	01.11.2021	ОРУ в движении. Выбивание, вырывание мяча. Броски в корзину из под щита.	2	
20.	04.11.2021	Комплекс ОРУ. Техника атаки. Проход под щит с преодолением сопротивления.	2	
21.	08.11.2021	Ведение мяча с изменением направлений. Броски по корзине после ведения с 2х шагов.	2	
22.	11.11.2021	Действия игрока в нападении. Обманные действия (финт).	2	
23.	15.11.2021	Комплекс ОРУ. Ведение мяча, передача мяча в движении. Игровые упражнения 1x1, 2x1.	2	
24.	18.11.2021	Челночный бег. Передача мяча, ловля в прыжке. Отбор	2	

		мяча.		
25.	22.11.2021	Комплекс ОРУ. Броски по корзине после ведения с 2х шагов. Прием мяча в движении.	2	
26.	25.11.2021	Правила безопасности на занятиях. Постановка блока. Передача мяча на среднее и дальнее расстояние.	2	
27.	29.11.2021	. Действие игрока в защите. Постановка блока.	2	
28.	02.12.2021	Броски в кольцо со штрафной линии.Игра «10 передач»	2	
29.	06.12.2021	.Ведение мяча с изменением направлений. Передача, прием мяча в движении. Броски по корзине.	2	
30.	09.12.2021	Комплекс ОРУ. Броски по корзине после ведения с 2х шагов. Игровые упражнения.	2	
31.	13.12.2021	Правила по технике безопасности на тренировке по баскетболу. Броски по корзине. Игровые упражнения.	2	
32.	16.12.2021	Ведение мяча (дриблинг)игра «баскетбол»	2	
33.	20.12.2021	Игровые задания 1х1,2х1, 2х2. Броски по корзине после ведения с преодолением сопротивления.	2	
34.	23.12.2021	Борьба за мяч под щитом. Ведение мяча, прием мяча, передача в движении.	2	
35.	27.12.2021	Ведение мяча (дриблинг)игра «баскетбол»	2	
36.	30.12.2021	Ловля мяча, проход, обводка, передача в прыжке. Игровые упражнения. Игра.	2	
37.	10.01.2022	Прыжки по координационной лестнице, бег змейкой, ведение мяча змейкой.	2	
38.	13.01.2022	Игровые задания 1х1,2х1, 2х2. Броски по корзине после	2	

		ведения с преодолением сопротивления		
39.	17.01.2022	Ведение мяча (дриблинг)игра «баскетбол».	2	
40.	20.01.2022	Ведение мяча с изменением направлений. Броски по корзине после ведения с 2х шагов.	2	
41.	24.01.2022	Броски в кольцо со штрафной линии.Игра «10 передач»	2	
42.	27.01.2022	Борьба за мяч, отскочивший от щита, подбор мяча. Броски мяча по корзине после ведения. Игра «стритбол».	2	
43.	31.01.2022	Комплекс ОРУ. Броски мяча по корзине после ведения. Игра «стритбол».	2	
44.	03.02.2022	Прыжки по координационной лестнице, бег змейкой, ведение мяча змейкой.	2	
45.	07.02.2022	Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменение ритма и направления движения. Игровые задания 1х1, 1х2.	2	
46.	10.02.2022	Комплекс ОРУ. Действие игрока в защите, в нападении. Постановка заслона. Игра.	2	
47.	14.02.2022	Ведение мяча (дриблинг)игра «баскетбол»	2	
48.	17.02.2022	ОРУ в движении. Игра в нападении 2х1, 2х2. Броски по корзине после дриблинга.	2	
49.	21.02.2022	ОРУ. Борьба за мяч, отскочивший от щита, подбор мяча. Броски мяча по корзине после ведения. Игра.	2	
50.	24.02.2022	ОРУ. Ведение мяча, прием мяча, передача в движении. Игровые упражнения 1х1,2х1,2х2.	2	
51.	28.02.2022	Броски в кольцо со штрафной линии.Игра «10 передач»	2	
52.	03.03.2022	ОРУ. Броски по корзине после дриблинга. Игра.	2	

53.	10.03.2022	Передача, прием мяча в движении. Броски по корзине. Игровые задания 1x1,2x1.	2	
54.	14.03.2022	Ловля мяча, проход, обводка, передача в прыжке. Игра.	2	
55.	17.03.2022	Комплекс ОРУ. Игровые задания 1x1, 1x2, 2x2. Игра.	2	
56.	21.03.2022	Ведение мяча (дриблинг)игра «баскетбол»	2	
57.	24.03.2022	Передача, прием мяча в движении. Броски по корзине после дриблинга. Игра 1x1.	2	
58.	28.03.2022	Действие игроков в защите, нападении. Борьба за мяч под щитом. Игровые задания 1x1.	2	
59.	31.03.2022	Передвижение игроков без мяча (открывание). Прием мяча в движении. Игра 3x3	2	
60.	04.04.2022	Прыжки по координационной лестнице, бег змейкой, ведение мяча змейкой.	2	
61.	07.04.2022	Ведение мяча с изменением направлений. Игровые задания 1x1,2x2. Игра.	2	
62.	11.04.2022	Броски по корзине после ведения с преодолением сопротивления. Игра	2	
63.	14.04.2022	Борьба за мяч, отскочивший от щита, подбор мяча. Броски мяча по корзине после ведения.	2	
64.	18.04.2022	Передача, прием мяча в движении. Броски по корзине после дриблинга. Игра 1x1.	2	
65.	21.04.2022	Броски в кольцо со штрафной линии.Игра «10 передач»	2	
66.	25.04.2022	Ведение мяча (дриблинг)игра «баскетбол»	2	
67.	28.04.2022	Броски по корзине после ведения с преодолением сопротивления. Игра.	2	
68.	05.05.2022	Ведение мяча с изменением направлений. Игровые	2	



		задания 1х1,2х2. Игра.		
69.	12.05.2022	Броски по корзине после ведения с 2х шагов. Игра «стритбол».	2	
70.	16.05.2022	Передвижение без мяча. Ловля мяча, проход, обводка, передача в прыжке. Игра.	2	
71.	19.05.2022	Броски по корзине после ведения с 2х шагов. Игровые задания 1х1,2х2.	2	
72.	23.05.2022	<b>Игровые задания 1х1,2х2. Игра двухсторонняя</b>	2	
		<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	

### План воспитательной работы объединения.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Презентация о правилах соревнований по баскетболу	Сентябрь	ГБОУ СОШ № 276	
2	Онлайн-викторина «Мы выбираем спорт»	Октябрь	ГБОУ СОШ № 276	
3	Тестирование	Ноябрь	ГБОУ СОШ № 276	
4	Онлайн-кроссворд	Декабрь	ГБОУ СОШ № 276	
5	Соревновательный процесс по забиванию мяча в корзину	Январь	ГБОУ СОШ № 276	
6	Нормативы по баскетболу	Февраль	ГБОУ СОШ № 276	
7	Соревновательный процесс в игру «10 передач»	Март	ГБОУ СОШ № 276	
8	Контрольные игры	Апрель	ГБОУ СОШ № 276	
9	Итоговый матч по баскетболу	Май	ГБОУ СОШ № 276	

### План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Анкетирование родителей	Октябрь	ГБОУ СОШ №276	
2	Открытое занятие объединения «Баскетбол» для родителей	Ноябрь-декабрь	ГБОУ СОШ №276	
3	День открытых дверей для родителей.	Февраль	ГБОУ СОШ №276	
4	Проведение родительского собрания	Сентябрь Май	ГБОУ СОШ №276	
5	Консультации для родителей	В течение всего года	ГБОУ СОШ №276	

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Оценочные материалы

#### Система контроля и результативности обучения

Основной показатель работы секции по баскетболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных и качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Контрольные тестовые задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестовое задание. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Опрос</li><li>➤ Тестовое задание</li><li>➤ Контрольные упражнения</li><li>➤ Контрольная игра в</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Грамоты</li><li>➤ Дипломы</li><li>➤ Протоколы соревнований</li><li>➤ Фотографии</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Контрольные игры</li><li>➤ Открытые занятия</li><li>➤ Соревнования</li></ul>

баскетбол ➤ Календарные игры ➤ Контрольные зачеты ➤ Соревнования		➤ Контрольные упражнения ➤ Контрольные зачеты
---	--	--

## **Методические материалы**

### **Использование новых образовательных технологий**

#### **Образовательные технологии:**

- Обучение в сотрудничестве.

Коллектив обучающихся выполняет задания совместно, помогают друг другу овладеть техникой и тактикой владения мяча.

- Здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

- ✚ Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации занятий, чередование физической и умственной нагрузки обучающихся - один из способов повышения эффективности учебно-тренировочного занятия.

- ✚ Благоприятная дружеская обстановка на занятиях. Тренировка должна быть развивающей, интересной. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на физическое и психологическое состояние обучающихся.

- ✚ Занятия на свежем воздухе. Известно, что обучающиеся очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, опираясь на естественные факторы закаливания. При благоприятных погодных условиях тренировка проходит на улице.

- ✚ Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

- Информационно-коммуникативная технология

Использование презентаций в обучении и Интернет-ресурсов.

- Использование электронного обучение с применением дистанционных образовательных технологий при необходимости

### Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Раздел / тема</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Приемы, методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Подведение итогов</i>
	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа	Памятка	Журнал по ТБ	Опрос
1	Общая физическая подготовка	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Познавательные:</u> -игры <u>Социальные:</u> -создание ситуации взаимопомощи -взаимопроверка <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Памятка	Тестовое задание
2	Специальная физическая подготовка	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение	Плакат Памятка	Сдача нормативов, открытое занятие

			-тренинг		
3	Техническая и тактическая подготовка	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Плакат Памятка	Сдача нормативов, открытое занятие
4	Интегральная подготовка	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Плакат Памятка	Сдача нормативов, соревнования
5	Контрольные испытания	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Плакат Памятка	Сдача нормативов, открытое занятие
6	Соревновательная деятельность	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание	Плакат Памятка	Сдача нормативов, соревнования

			-создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг		
7	Итоговое занятие	Тренировка	<u>Эмоциональные:</u> -поощрение -порицание -создание ситуации успеха <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Плакат Памятка	Тестовое задание



Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста обучающихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- Словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление о баскетболе: рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;
- Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены обучающимися путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

### **Информационные источники**

#### **Нормативная база:**

- ✓ Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденными распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017, № 617-р.
- ✓ САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Информационные источники для педагога:**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. - 62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1997. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
6. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с английского) М., ФиС ,2000 г. - 1964 с. с илл.
7. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999 г. - 256 с. с илл.

### **Информационные источники для обучающихся:**

1. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
2. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г.
4. Баскетбол. Правила игры. Регин. Санкт-Петербург 2007 г.
5. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: Астрель, 2005 г.
6. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола. Москва: Фаир-Пресс, 2003 г.

### **Интернет-ресурсы:**

1. [https://basketball-training.org.ua/about\\_site](https://basketball-training.org.ua/about_site)
2. <http://www.slamdunk.ru>
3. <http://спортстатьи.рф/metody-obucheniya-basketbolu/>
4. <http://www.iprbookshop.ru/59110>