

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №229 АДМИРАЛТЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 31.08 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 158 от 31.08 2023г.

Директор ГБОУ средней школы №229

Н.А.Петрова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Возраст учащихся: 12-16 лет

срок реализации:: 1 год

Разработчик

Белова Мария Валентиновна

педагог дополнительного образования

2023год

Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная программа разработана согласно требованиям, федеральных и региональных нормативных документов, локальных нормативных документов образовательной организации.

Основные характеристики программы:

Направленность и уровень освоения:

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол», относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Актуальность программы:

Программа отвечает социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей учащихся и родителей с учетом анализа социальных проблем, педагогического опыта и спроса учащихся или родительского спроса.

Программа разработана в интересах и в соответствии с запросами современных детей с учетом требований родителей, ориентирована на обучение и получение знаний и опыта в области физической культуры. Групповые занятия помогают учащемуся быстрее справиться со своими комплексами, проблемами общения, способствуют раскрытию скрытых возможностей учащегося и демонстрации своих способностей и полученных умений на публике. Программа способствует расширению и углублению знаний по Баскетболу.

Отличительные особенности:

Многообразие движений при игре в баскетбол является эффективным средством для устранения недостатков в физическом развитии учащихся и способствует повышению их деятельной активности. Занятия баскетболом вырабатывает такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость. Все движения, применяемые в баскетболе, носят естественный характер.

Адресат программы:

Программа адресована детям от 12 до 16 лет, желающим получить навыки игры в баскетбол, имеющим допуск врача

Цель и задачи программы:

Цель программы:

Программа направлена на Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления учащихся посредством занятий баскетболом.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих групп задач:

Развивающие:

- Развивать способность владения мячом.
- Развивать физические способности
- Разучивать и совершенствовать индивидуальные тактические действия.

Образовательные:

- Научить выполнять самостоятельно упражнения.

- Научить правильно выполнять технические приёмы
- Научить применять изученный материал в игре.
- Изучить правила игры, приобрести навыки судейства соревнований
- Укрепить здоровье, способствовать к развитию физических качеств у учащихся.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство коллективизма.
- Воспитывать ответственность выполненных действий в игре.
- Воспитание нравственных и волевых качеств

Условия реализации программы:

Условия набора учащихся в коллектив: принимаются все желающие, имеющие допуск врача, от 12-16 лет

Условия формирования групп: группы разновозрастные, допускается дополнительный набор.

Количество детей в группе:

год – 15 человек;

Программа допускает повторное обучение детей по личному желанию ребенка.

Условия дополнительного добора:

в течение года допускается дополнительный набор на основании собеседования и с обязательной разработкой индивидуального маршрута по прохождению пропущенных тем. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется круглогодично («образование без каникул»), поскольку в летний период в ее рамках осуществляется: самостоятельная творческая деятельность детей, выполнение заданий по пройденному материалу.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования.

Особенности организации образовательного процесса

Программа позволяет воспитать гармоничного, всесторонне развитого человека. Организация образовательного процесса при реализации данной программы, отвечает потребностям современных детей во всестороннем развитии и формировании здоровой личности.

Выбранные формы занятий, такие как: беседа, практикум, соревнования – позволяют максимально отработать практические навыки, усвоить теоретический материал и выработать навыки публичных выступлений.

В ходе изучения программы используются различные **методы**: словесные (объяснение, беседа, разъяснение, убеждение примером);наглядные (демонстрация, показ, просмотр); практические (наблюдение, участие, выполнение задания, тренировочные упражнения).При реализации программы используются следующие **педагогические технологии**:

- Технология группового и коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающие технологии
- Игры

Планируемые результаты:

Личностные

формирование ценностных ориентаций (саморегуляция, мотивация, достижение и др.).

Коммуникативные:

- умение формулировать точку зрения;
- умение определить общую цель и пути ее достижения.
- умение осуществлять логическое действие самостоятельно в игровой ситуации.
- умение психологически не подавляться в игровой ситуации.
- умение применять изученные технические приёмы.

Регулятивные:

- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения изученного;
- работа над техническими приёмами
- самосовершенствование-
- формирование ценностных ориентаций (саморегуляция, мотивация, достижение и др.).

Познавательные:

- умение осуществлять логическое действие самостоятельно в игровой ситуации.
- умение психологически не подавляться в игровой ситуации.
- умение играть в баскетбол по упрощённым правилам

Материально-техническое обеспечение программы:

Характеристика помещения

помещение для занятий -спортивный зал

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно – гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения. В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности труда.

Необходимые ТСО: Предоставляется организацией.

Необходимые материалы, Баскетбольные щиты 6 шт Баскетбольные мячи 12 шт Маты

гимнастические 10 шт Скакалки 20 шт

Скамейки гимн. 4шт Набивные мячи 2шт . Тенисные мячи 16шт.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации: реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Обучение с использованием дистанционных

т
е
х
н
о
л

позволяет повысить качество образования за счет увеличения доли самостоятельного освоения материала, что обеспечивает выработку таких качеств, как самостоятельность, ответственность, организованность и умение реально оценивать свои силы и принимать взвешенные решения. Таким образом, использование дистанционных образовательных технологий актуально в процессе внедрения ФГОС. Дистанционное обучение – способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и учащимся. Необходимость в таком методе обучения обусловлена различными факторами, среди которых можно назвать:

- потребность в интерактивном взаимодействии учеников и педагога;
- работа с часто болеющими детьми;
- работа с обучающимися во время активированных дней или карантина;
- работа с одаренными детьми;
- увлекательные задания с целью повторения (кроссворды, ребусы и др.);
- участие в дистанционных олимпиадах, конкурсах, проектах и т.п.

Дистанционное обучение происходит в режиме онлайн и включает такие формы, как видеозанятия, чаты с преподавателем. Учащиеся работают через электронно-информационные ресурсы, персональные сайты.

.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел, тема	Код-во часов всего	теория	практика	формы
	Комплектование группы (всегда на первом году)				практика
	Вводное занятие. История игры в баскетбол. Техника безопасности при занятиях баскетболом				Беседа ,практика показ
	Общая и специальная физическая подготовка				Практика показ
	Техническая подготовка				Рассказ. Показ практика
	Тактическая подготовка				Показ ,практика
	Соревнования				Словесное рассказ .практика
	Сдача учебных нормативов				практика
	Итого:				

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<u>Год обучения</u>	<u>Дата начала обучения по программе</u>	<u>Дата окончания обучения по программе</u>	<u>Всего учебных недель</u>	<u>Количество учебных часов</u>	<u>Режим занятий</u>
год			неделя		раза в неделю по 2 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №229
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 31.08 2023г.



УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 458 от 20 31.08.23

Директор ГБОУ средней школы №229

Н.А.Петрова

Рабочая программа

«Баскетбол»

возраст учащихся: 12-16 лет

срок реализации: 1 год

Разработчик:

Белова Мария Валентиновна

педагог дополнительного образования

Задачи обучения Развивающие:

- Развивать способность владения мячом.
- Развивать физические способности
- Разучивать и совершенствовать индивидуальные тактические действия.**Образовательные:**
- Научить выполнять самостоятельно упражнения.
- Научить правильно выполнять технические приёмы
- Научить применять изученный материал в игре.
- Изучить правила игры, приобрести навыки судейства соревнований
- Укрепить здоровье, способствовать к развитию физических качеств у учащихся.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство коллективизма.
- Воспитывать ответственность выполненных действий в игре.
- Воспитание нравственных и волевых качеств***Ожидаемые результаты 1 года обучения***

Личностные

- воспитают уверенность в себе, воспитают дисциплину, трудолюбие
- формирование ценностных ориентаций (саморегуляция, мотивация, достижение и др.).

Коммуникативные:

- умение формулировать точку зрения;
- умение определить общую цель и пути ее достижения.
- умение осуществлять логическое действие самостоятельно в игровой ситуации.
- умение психологически не подавляться в игровой ситуации.

Регулятивные:

- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения изученного;
- работа над техническими приёмами
- самосовершенствование

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Корректировка
	Комплектование группы	
	Комплектование группы	
	Вводное занятие. История игры в баскетбол. Техника безопасности при занятиях баскетболом	
	Вводное занятие. История игры в баскетбол. Техника безопасности при занятиях баскетболом	
	ОРУ. Перемещения б/Б Стойки баскетболиста	
	ОРУ. Перемещения б/Б Стойки баскетболиста	
	ОРУ. Перемещения б/Б Стойки баскетболиста	
	ОРУ. Перемещения б/Б Стойки баскетболиста	
	ОРУ. Передачи мяча на месте 2мя руками	
	ОРУ. Передачи мяча на месте 2мя руками	
	ОРУ. Передачи мяча на месте 2мя руками	
	ОРУ. Передачи мяча на месте 2мя руками	
	ОРУ. Ловля и передачи мяча в парах. Двумя руками от груди	
	ОРУ. Ловля и передачи мяча в парах. Двумя руками от груди	
	ОРУ. Ловля и передачи мяча в парах. Двумя руками от груди	
	ОРУ. Ловля и передачи мяча в парах. Двумя руками от груди	
	ОРУ. Передачи мяча одной от плеча .Уч игра	
	ОРУ. Передачи мяча одной от плеча .Уч игра	
	ОРУ. Передачи мяча одной от плеча .Уч игра	
	ОРУ. Передачи мяча одной от плеча .Уч игра	
	ОРУ. Броски 2мя руками, одной. Уч игра	
	ОРУ. Броски 2мя руками, одной. Уч игра	
	ОРУ. броски 2мя руками, одной. Уч игра	
	ОРУ. Броски 2мя руками, одной. Уч игра	
	ОРУ. Передача мяча с отскоком от пола. Эстафеты	
	ОРУ. Передача мяча с отскоком от пола. Эстафеты	
	ОРУ. Передача мяча с отскоком от пола. Эстафеты	
	ОРУ. Передача мяча с отскоком от пола. Эстафеты	
	ОРУ. Ловля мяча ,летящего навстречу и сбоку, с шагом вперед ,в сторону .Учебная игра	
	ОРУ. Ловля мяча ,летящего навстречу и сбоку, с шагом вперед ,в сторону .Учебная игра	
	ОРУ. Ловля мяча ,летящего навстречу и сбоку, с шагом вперед ,в сторону .Учебная игра	
	ОРУ. Ловля мяча ,летящего навстречу и сбоку, с шагом вперед ,в сторону .Учебная игра	
	Беговые упр. Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега .Уч игра	

	Беговые упр. Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега .Уч игра	
	Беговые упр. Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега .Уч игра	
	Беговые упр. Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега .Уч игра	
	Кроссовая подготовка. Передача мяча с отскоком от пола. Уч. игра	
	Кроссовая подготовка. Передача мяча с отскоком от пола. Уч. игра	
	Кроссовая подготовка. Передача мяча с отскоком от пола. Уч. игра	
	Кроссовая подготовка. Передача мяча с отскоком от пола. Уч. игра	
	Упр на развитие прыгучести. Ведение мяча в разных стойках на месте, правой, левой рукой со снижением. Уч .игра	
	Упр на развитие прыгучести. Ведение мяча в разных стойках на месте, правой, левой рукой со снижением. Уч .игра	
	Упр на развитие прыгучести. Ведение мяча в разных стойках на месте, правой, левой рукой со снижением. Уч .игра	
	Упр на развитие прыгучести. Ведение мяча в разных стойках на месте, правой, левой рукой со снижением. Уч .игра	
	Ведение мяча обводка, Уч игра	
	Ведение мяча обводка, Уч игра	
	Ведение мяча обводка, Уч игра	
	Ведение мяча обводка, Уч игра	
	Ведение мяча обводка, Эстафеты Уч игр	
	Ведение мяча обводка, Эстафеты Уч игр	
	Ведение мяча обводка, Эстафеты Уч игр	
	Ведение мяча обводка, Эстафеты Уч игр	
	Передача двумя руками от груди после ведения. Уч.игра	
	Передача двумя руками от груди после ведения.Уч.игра	
	изменение скорости передвижения во время ведения. Уч игра по упрощённым правилам	
	изменение скорости передвижения во время ведения. Уч игра по упрощённым правилам	
	изменение скорости передвижения во время ведения. Уч игра по упрощённым правилам	

	Изменение скорости передвижения во время ведения. Уч игра по упрощённым правилам	
	Броски одной рукой от плеча, с места Акробатические упражнения	
	Броски одной рукой от плеча, с места Акробатические упражнения	
	Броски одной рукой от плеча, с места Акробатические упражнения	
	Броски одной рукой от плеча, с места Акробатические упражнения	
	Ору со скакалкой. Броски одной рукой от плеча, с места Бег. Бег на дистанции 100, 400	
	Ору со скакалкой. Броски одной рукой от плеча, с места Бег. Бег на дистанции 100, 400	
	Ору со скакалкой. Броски одной рукой от плеча, с места Бег. Бег на дистанции 100, 400	
	Ору со скакалкой. Броски одной рукой от плеча, с места Бег. Бег на дистанции 100, 400	
	Штрафные броски. Спортивные игры. Волейбол, футбол,	
	Штрафные броски. Спортивные игры. Волейбол, футбол,	
	Штрафные броски. Спортивные игры. Волейбол, футбол,	
	Штрафные броски. Спортивные игры. Волейбол, футбол,	
	Броски одной рукой от плеча Штрафные броски Судейство. уч игра в б/б	
	Броски одной рукой от плеча Штрафные броски. Судейство. уч игра в б/б	
	Броски одной рукой от плеча Штрафные броски Судейство. уч игра в б/б	
	Броски одной рукой от плеча Штрафные броски Судейство. уч игра в б/б	
	Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение. Подтягивания из вися. Эстафеты	
	Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение. Подтягивания из вися. Эстафеты	
	Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение. Подтягивания из вися. Эстафеты	
	Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение. Подтягивания из вися. Эстафеты	
	Ведение с последующей остановкой и .с продолжением ведения на месте.	
	Ведение с последующей остановкой и .с продолжением ведения на месте.	
	Ведение с последующей остановкой и .с продолжением ведения на месте.	

	Ведение с последующей остановкой и .с продолжением ведения на месте.	
	Встречная передача. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение	
	Встречная передача. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение	
	Встречная передача. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение	
	Встречная передача. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение	
	Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.	
	Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.	
	Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.	
	Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.	
	взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стой	
	взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стой	
	взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стой	
	взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стой	
	нападение быстрым прорывом. Бег. Бег на дистанции 100,Уч игра	
	нападение быстрым прорывом. Бег. Бег на дистанции 100,Уч игра	
	нападение быстрым прорывом. Бег. Бег на дистанции 100,Уч игра	
	нападение быстрым прорывом. Бег. Бег на дистанции 100,Уч игра	

	Учебная игра в баскетбол. упр на развитие силы мышц плеч. пояса. Уч игра	
	Учебная игра в баскетбол. упр на развитие силы мышц плеч. пояса. Уч игра	
	Учебная игра в баскетбол. упр на развитие силы мышц плеч. пояса. Уч игра	
	Учебная игра в баскетбол. упр на развитие силы мышц плеч. пояса. Уч игра	
	Упр в парах, нападение против одного защитника, двух. Уч игра	
	Упр в парах, нападение против одного защитника, двух. Уч игра	
	Упр в парах, нападение против одного защитника, двух. Уч игра	
	Упр в парах, нападение против одного защитника, двух. Уч игра	
	Заслон ,расстановка игроков, перемещение игроков при заслоне. уч игра	
	Заслон ,расстановка игроков, перемещение игроков при заслоне. уч игра	
	Заслон ,расстановка игроков, перемещение игроков при заслоне. уч игра	
	Заслон ,расстановка игроков, перемещение игроков при заслоне. уч игра	
	Ведение с последующей остановкой прыжком. Эстафеты. Уч игра	

	Ведение с последующей остановкой прыжком. Эстафеты. Уч игра	
	Ведение с последующей остановкой прыжком. Эстафеты. Уч игра	
	Ведение с последующей остановкой прыжком. Эстафеты. Уч игра	
	Ведение с последующей остановкой двумя шагами. уч игра	
	Ведение с последующей остановкой двумя шагами. уч игра	
	Ведение с последующей остановкой двумя шагами. уч игра	
	Ведение с последующей остановкой двумя шагами. уч игра	
	ОРУ. Кросс 500м .Передача мяча от головы во время ходьбы и бега. уч игра	
	ОРУ. Кросс 500м .Передача мяча от головы во время ходьбы и бега. уч игра	
	ОРУ. Кросс 500м .Передача мяча от головы во время ходьбы и бега. уч игра	
	ОРУ. Кросс 500м .Передача мяча от головы во время ходьбы и бега. уч игра	
	Учебная игра с судейством .Жесты судьи. уч игра.	
	Учебная игра с судейством .Жесты судьи. уч игра	

	Учебная игра с судейством .Жесты судьи. уч игра	
	Учебная игра с судейством .Жесты судьи. уч игра	
	Судейство соревнований. Составление таблиц, учебная игра с судейством. Уч игра.	
	Судейство соревнований. Составление таблиц, учебная игра с судейством. Уч игра.	
	Судейство соревнований. Составление таблиц, учебная игра с судейством. Уч игра.	
	Судейство соревнований. Составление таблиц, учебная игра с судейством. Уч игра.	
	Упр с набивными и теннисными мячами Уч игра	
	Упр с набивными и теннисными мячами Уч игра	
	Упр с набивными и теннисными мячами Уч игра	
	Упр с набивными и теннисными мячами Уч игра	
	Сдача нормативов	
	Сдача нормативов	
	Сдача нормативов	
	Сдача нормативов	
	.Уч игра .Судейство	

	.Уч игра .Судейство	
	.Уч игра .Судейство	
	.Уч игра .Судейство	
	Подведение итогов	
	Подведение итогов	

Содержание обучения:

Занятие 1-4. Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Проведение мероприятий по привлечению детей в программу.

Теория: Инструктаж по охране труда. История баскетбола

Практика: Первичная диагностика.

Занятие 5-8. ОРУ. Перемещения б/Б Стойки баскетболиста

Теория: Что такое стойка, виды, перемещения. Что такое ОРУ

Практика: Эстафеты, упражнения

Занятие 9-12. ОРУ. Передачи мяча на месте 2мя руками.

Теория: Постановка кисти на мяче. Передача 2мя руками от груди.

Практика: Эстафеты. Передачи в парах.

Занятие 13-16. ОРУ. Ловля и передачи мяча в парах от груди. Уч игра

Теория: Исходное положение рук. передача двумя от груди. траектория.

Практика: Упр с набивным мячом, передачи, приседания, игра

Занятие 17-20. ОРУ. Передачи мяча одной от плеча. Уч игра

Теория: положение рук перед, передачи от плеча. Правило пробежки.

Практика: дальние передачи одной от плеча. Прыжки. перемещения.

Занятие 21-24. ОРУ. броски 2мя руками, одной. Уч игра

Теория: И.П. рук, ног перед броском двумя руками из-за головы

Практика: броски двумя руками от груди и из-за головы. Одной от плеча. Прыжок в длину с места

Занятие 25-28. ОРУ. Передача мяча с отскоком от пола. Эстафеты

Теория: Передача с отскоком от пола. Перемещения.

Практика: Прыжки в длину с места. передачи, игра.

Занятие 29-32. ОРУ. Ловля мяча, летящего навстречу и сбоку, с шагом вперед, в сторону. Учебная игра.

Теория: выход с шагом на мяч. Ловля мяча.

Практика: Ору. передачи в парах. уч игра.

Занятие 33-36. Беговые упр. Передача мяча двумя руками от головы во время ходьбы и бега .Уч игра

Теория: правила игры. Передачи во время бега.

Практика: Бег, передачи во время бега.

Занятие 37-40. Кроссовая подготовка. Передача мяча с отскоком от пола. Уч. Игра

Теория: Правило 2ное ведение. Отскок от пола Передача.

Практика: Бег на выносливость, передачи в парах. игра

Занятие 41-44. Упр на развитие прыгучести. Ведение мяча в разных стойках на месте, правой, левой рукой со снижением.

Теория: ведение разной высоты.

Практика: Прыжки. ведение. уч игра

Занятие 45-48. Ведение мяча обводка. Уч игра.

Теория: Особенности ведения

Практика: Эстафеты, игра.

Занятие 49-52. Ведение мяча обводка, Эстафеты с обводкой. Уч игр

Теория: Особенности ведения пр., лев руками

Практика: Эстафеты вокруг стоек

Занятие 53-54. Передача двумя руками от груди после ведения. Уч.игра

Теория: Зрительный контроль

Практика: Эстафеты с ведением и передачами

Занятие 55-58. Изменение скорости передвижения во время ведения. Уч игра по упрощенным правилам.

Теория: Ведение.

Практика: Бег, ведение, Пятнашки с ведением.

Занятие 59-62. Броски одной рукой от плеча, с места Акробатические упражнения.

Теория: Броски.

Практика: кувырки, стойка на лопатках. Броски.

Занятие 63-66. Ору со скакалкой. Броски одной рукой от плеча, с места Бег. Бег на дистанции 100, 400

Теория: Броски одной рукой. Положение ног.

Практика: Прыжки, Броски. Бег

Занятие 67-70. Штрафные броски. Спортивные игры. Волейбол, футбол.

Теория: Расстановка игроков, правила штрафного Броска.

Практика: Бросок. Игры.

Занятие 71-74. Броски одной рукой от плеча. Штрафные броски Судейство. уч игра в баскетбол.

Теория: Судейство. Подбор мяча.

Практика: Уч игра ,Бег Броски.

Занятие 74-78 Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение. Подтягивания из виса. Эстафеты.

Теория: Понятие Финт.

Практика: упр с финтами. подтягивания.

Занятие 79-82. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

Теория: Остановка после ведения.

Практика: Бег, Эстафеты.

Занятие 83-86. Встречная передача. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение.

Теория: Встречная передача. Финт.

Практика: Передачи в колоннах. Финты.

Занятие 87-90. Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов,

Теория: расстановка игроков. упр. гимнастические.

Практика: Подтягивание. Нападающие действия.

Занятие 91-94. Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки

Теория: Кувырки. Нападающие действия.

Практика: кувырки, Эстафеты.

Занятие 95-98. Нападение быстрым прорывом. Бег. Бег на дистанции 100.

Теория: Нападение быстрым прорывом.

Практика: Бег. Эстафеты.

Занятие 99-102. Учебная игра в баскетбол. упр на развитие силы мышц плеч. Пояса

Теория: Упр на силу. судейство.

Практика: Игра, упр с отягощением.

Занятие 103-106. Упр в парах, нападение против одного защитника, двух. Уч игра.

Теория: Расстановка игроков при нападении.

Практика: Эстафеты. Упр в группах.

Занятие 107-110. Заслон, расстановка игроков, перемещение игроков при заслоне. уч игра

Теория: Правило 3 секунды, расстановка игроков.

Практика: Эстафеты, игра

Занятие 111-114. Ведение с последующей остановкой прыжком. эстафеты. Уч игра.

Теория: Остановка прыжком.

Практика: Остановка прыжком в группах. Игра.

Занятие 115-118 Ведение с последующей остановкой двумя шагами. Уч игра.

Теория: остановка двумя шагами.

Практика: Прыжки. Эстафеты. Остановка двумя шагами.

Занятие 119-122. ОРУ. Кросс 500м. Передача мяча от головы во время ходьбы и бега. уч игра.

Теория: Бег на средние дистанции. Передачи от головы.

Практика: Бег, передачи в эстафетах.

Занятие 123-126. Учебная игра с судейством. Жесты судьи

Теория: судейство, жесты

Практика: Судейство, игра.

Занятие 127-130. Судейство соревнований. Составление таблиц, учебная игра с судейством.,

Теория: Судейство.

Практика: Судейство игры

Занятие 131-134. Упр с набивными и теннисными мячами Уч игра

Теория: передачи теннисных мячей

Практика: Упр с отягощением

Занятие 135-138. Сдача нормативов

Теория: Правила сдачи нормативов.

Практика: Сдача нормативов.

Занятие 139-142. Уч игра. Судейство

Практика: Уч игра

Занятие 143-144. Подведение итогов. Уч игра

Теория: Подведение итогов и результатов года.

Практика: Уч игра

Оценочные и методические материалы (УМК):

Педагогические технологии обучения: Педагогические технологии обучения: видеоматериал, практические упражнения.

Методы и методики обучения: Словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к учащимся. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к

изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятии используются все известные виды наглядности: показ, рассказ, книг, фотографий, , демонстрация технических приёмов, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности. В процессе работы с инвентарём педагог постоянно напоминает о правилах пользования и соблюдении техники безопасности.

Дидактические материалы:

1. Индивидуальные комплексы упражнений. 2. Фотографии и схемы; фильмы;

Книги по баскетболу и методички. 4 Интернет ресурсы.

Информационные источники:

Список литературы для педагогов

«Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие / Д. И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»

«Физическая культура» Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон, В. И. Лях - М.: Просвещение, 2004

Настольная книга учителя физической культуры» Г. И. Погадаев ФиС, 2000 8. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»

Список литературы для обучающегося и родителей

«Физическая культура » Н. В. Решетников Ю. Л. Кислицын Р. Л. Палтикевич Г. И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008

«Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.: ИД «Форум» , 2007

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 г. - 62

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 г. - 134 с.

Интернет-ресурсы:

С

а

Система контроля результативности:

и

Способы контроля:

р

тестовые упражнения.

о

зачеты

б

выполнение обще-развивающих упражнений.

с

конкуренция.

е

к концу 1 – го года обучения учащиеся должны уметь овладевать техническими приёмами.

в

ловладение перемещениями в стойке баскетболиста, владение ведением правой, левой рукой, передачами двумя руками одной, в движении, на месте. Умение бросать в кольцо 2 , 1 рукой с

места и после ведения и 2ух шагов. Уметь делать остановки прыжком , 2мя шагами. Уметь судить по упрощенным правилам. Уметь применять изученное в игре.

з

г

и

Подведение итогов реализации программы:

Итоги реализации программы дополнительного образования проводятся в форме открытых занятий для друзей, одноклассников, родителей; в форме игр.