



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №165
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы №165
(протокол от 30.08. 2024 года № 1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы №165
от 30.08. 2024 года № 182 –ДОП

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей
(законных представителей) несовершеннолетних
обучающихся
(протокол от 30 августа 2024 г. № 1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«ЮНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ»

Возраст обучающихся: 10-12 лет
Год обучения: первый

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Смирнова Алена Романовна

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.

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 182 -ДОП от 30.08.2024 г.

«30» августа 2024 г.

Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Юный баскетболист»
на 2024-2025 учебный год

| № п/ п | Дата проведения | | Тема занятия | Количество часов |
|--------------|-----------------|----------|--|------------------|
| | По плану | По факту | | |
| 1. | 04.09.2024 | | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. | 1 |
| 2. | 06.09.2024 | | Игры с элементами баскетбола | 1 |
| 3. | 06.09.2024 | | Игры с элементами баскетбола | 1 |

| | | | | |
|-----|-------------|--|--|---|
| 4. | 11.09.2024 | | Комплекс ОРУ в движении Правила игры. Приём мяча, передача двумя от груди. | 1 |
| 5. | 13. 09.2024 | | Комплекс ОРУ в движении Разновидности прыжков с мячом | 1 |
| 6. | 13.09.2024 | | Комплекс ОРУ в движении Разновидности прыжков с мячом | 1 |
| 7. | 18. 09.2024 | | Упражнения с набивными мячами. Игры на развитие ловкости. | 1 |
| 8. | 20. 09.2024 | | Передача мяча от груди в движении. Игра «баскетбол» | 1 |
| 9. | 20.09.2024 | | Передача мяча от груди в движении. Игра «баскетбол» | 1 |
| 10. | 25. 09.2024 | | Ведение мяча по кругу с заданиями. «баскетбол» | 1 |
| 11. | 27. 09.2024 | | Упражнения с мячами на развитие координации движений. | 1 |
| 12. | 27.09.2024 | | Упражнения с мячами на развитие координации движений. | 1 |
| 13. | 02. 10.2024 | | Ведение мяча на месте ,в движении. | 1 |
| 14. | 04.10.2024 | | Комплекс ОРУ. Броски по кольцу после ведения с 2х шагов. | 1 |
| 15. | 04.10.2024 | | Комплекс ОРУ. Броски по кольцу после ведения с 2х шагов. | 1 |
| 16. | 09. 10.2024 | | Комплекс ОРУ. Броски в корзину одной от плеча с места. | 1 |
| 17. | 11.10.2024 | | Комплекс ОРУ. Передача мяча одной от плеча, двумя от груди. Тестирование. | 1 |
| 18. | 11.10.2024 | | Комплекс ОРУ. Передача мяча одной от плеча, двумя от груди. Тестирование. | 1 |
| 19. | 16.10.2024 | | Комплекс ОРУ в движении. Передвижение по площадке в стойке баскетболиста с изменением направлений. | 1 |
| 20. | 18.10.2024 | | Комплекс ОРУ. Передвижение игрока без мяча. Передача мяча в движении. | 1 |

| | | | | |
|-----|------------|--|--|---|
| 21. | 18.10.2024 | | Комплекс ОРУ. Передвижение игрока без мяча. Передача мяча в движении. | 1 |
| 22. | 23.10.2024 | | Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направлений. Броски по кольцу. | 1 |
| 23. | 25.10.2024 | | Комплекс ОРУ. Обучение защитным действиям игроков. Броски по корзине после ведения с 2х шагов. | 1 |
| 24. | 25.10.2024 | | Комплекс ОРУ. Обучение защитным действиям игроков. Броски по корзине после ведения с 2х шагов. | 1 |
| 25. | 30.10.2024 | | Борьба за мяч с отскока от щита. Броски по корзине из под щита. | 1 |
| 26. | 01.11.2024 | | Борьба за мяч с отскока от щита. Броски по корзине из под щита. | 1 |
| 27. | 01.11.2024 | | Борьба за мяч с отскока от щита. Броски по корзине из под щита. | 1 |
| 28. | 06.11.2024 | | ОРУ в движении. Выбивание, вырывание мяча. Броски в корзину из под щита. | 1 |
| 29. | 08.11.2024 | | Комплекс ОРУ. Техника атаки. Проход под щит с преодолением сопротивления. | 1 |
| 30. | 08.11.2024 | | Комплекс ОРУ. Техника атаки. Проход под щит с преодолением сопротивления. | 1 |
| 31. | 13.11.2024 | | Ведение мяча с изменением направлений. Броски по корзине после ведения с 2х шагов. | 1 |
| 32. | 15.11.2024 | | Действия игрока в нападении. Обманные действия (финт). | 1 |

| | | | | |
|-----|------------|--|--|---|
| 33 | 15.11.2024 | | Действия игрока в нападении. Обманные действия (финт). | 1 |
| 34. | 20.11.2024 | | Комплекс ОРУ. Ведение мяча, передача мяча в движении. Игровые упражнения 1x1, 2x1. | 1 |
| 35. | 22.11.2024 | | Челночный бег. Передача мяча, ловля в прыжке. Отбор мяча. | 1 |
| 36. | 22.11.2024 | | Челночный бег. Передача мяча, ловля в прыжке. Отбор мяча. | 1 |
| 37. | 27.11.2024 | | Комплекс ОРУ. Броски по корзине после ведения с 2х шагов. Прием мяча в движении. | 1 |
| 38. | 29.11.2024 | | Правила безопасности на занятиях. Постановка блока. Передача мяча на среднее и дальнее расстояние. | 1 |
| 39 | 29.11.2024 | | Правила безопасности на занятиях. Постановка блока. Передача мяча на среднее и дальнее расстояние. | 1 |
| 40. | 04.12.2024 | | Действие игрока в защите. Постановка блока. | 1 |
| 41. | 06.12.2024 | | Броски в кольцо со штрафной линии.Игра «10 передач» | 1 |
| 42. | 06.12.2024 | | Броски в кольцо со штрафной линии.Игра «10 передач». | 1 |
| 43. | 11.12.2024 | | .Ведение мяча с изменением направлений. Передача, прием мяча в движении. Броски по корзине. | 1 |
| 44. | 13.12.2024 | | Комплекс ОРУ. Броски по корзине после ведения с 2х шагов. Игровые упражнения. | 1 |
| 45. | 13.12.2024 | | Комплекс ОРУ. Броски по корзине после ведения с 2х шагов. Игровые упражнения. | 1 |

| | | | | |
|-----|------------|--|---|---|
| 46. | 18.12.2024 | | Правила по технике безопасности на тренировке по баскетболу. Броски по корзине. Игровые упражнения. | 1 |
| 47. | 20.12.2024 | | Ведение мяча (дриблинг). Игра «баскетбол». | 1 |
| 48. | 20.12.2024 | | Ведение мяча (дриблинг). Игра «баскетбол». | 1 |
| 49. | 25.12.2024 | | Игровые задания 1x1, 2x1, 2x2. Броски по корзине после ведения с преодолением сопротивления. | 1 |
| 50. | 27.12.2024 | | Борьба за мяч под щитом. Ведение мяча, прием мяча, передача в движении. | 1 |
| 51. | 27.12.2024 | | Борьба за мяч под щитом. Ведение мяча, прием мяча, передача в движении. | 1 |
| 52. | 10.01.2025 | | Ведение мяча (дриблинг). Игра «баскетбол» | 1 |
| 53. | 10.01.2025 | | Ведение мяча (дриблинг). Игра «баскетбол» | 1 |
| 54. | 15.01.2024 | | Ловля мяча, проход, обводка, передача в прыжке. Игровые упражнения. Игра. | 1 |
| 55. | 17.01.2025 | | Прыжки по координационной лестнице, бег змейкой, ведение мяча змейкой. | 1 |
| 56. | 17.01.2025 | | Прыжки по координационной лестнице, бег змейкой, ведение мяча змейкой. | 1 |
| 57. | 22.01.2025 | | Игровые задания 1x1, 2x1, 2x2. Броски по корзине после ведения с преодолением сопротивления | 1 |
| 58. | 24.01.2025 | | Ведение мяча (дриблинг). Игра «баскетбол». | 1 |
| 59. | 24.01.2025 | | Ведение мяча (дриблинг). Игра «баскетбол». | 1 |
| 60. | 29.01.2025 | | Ведение мяча с изменением направлений. Броски по корзине после ведения с 2х шагов. | 1 |

| | | | | |
|-----|------------|--|---|---|
| 61. | 31.01.2025 | | Броски в кольцо со штрафной линии.Игра «10 передач». | 1 |
| 62. | 31.01.2025 | | Броски в кольцо со штрафной линии.Игра «10 передач». | 1 |
| 63. | 05.02.2025 | | Борьба за мяч, отскочивший от щита, подбор мяча. Броски мяча по корзине после ведения. Игра «стритбол». | 1 |
| 64. | 07.02.2025 | | Комплекс ОРУ. Броски мяча по корзине после ведения. Игра «стритбол». | 1 |
| 65. | 07.02.2025 | | Комплекс ОРУ. Броски мяча по корзине после ведения. Игра «стритбол». | 1 |
| 66. | 12.02.2025 | | Прыжки по координационной лестнице, бег змейкой, ведение мяча змейкой. | 1 |
| 67. | 14.02.2025 | | Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменение ритма и направления движения. Игровые задания 1x1, 1x2. | 1 |
| 68. | 14.02.2024 | | Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменение ритма и направления движения. Игровые задания 1x1, 1x2. | 1 |
| 69. | 19.02.2025 | | Комплекс ОРУ. Действие игрока в защите, в нападении. Постановка заслона. Игра. | 1 |
| 70. | 21.02.2025 | | Ведение мяча (дриблинг). Игра «баскетбол». | 1 |
| 71 | 21.02.2025 | | Ведение мяча (дриблинг). Игра «баскетбол». | 1 |
| 72. | 26.02.2025 | | ОРУ в движении. Игра в нападении 2x1, 2x2. Броски по корзине после дриблинга. | 1 |
| 73. | 28.02.2025 | | ОРУ. Борьба за мяч, отскочивший от щита, подбор мяча. Броски мяча по корзине после ведения. Игра. | 1 |
| 74. | 28.02.2025 | | ОРУ. Борьба за мяч, отскочивший от щита, подбор мяча. Броски мяча по корзине после ведения. Игра. | 1 |

| | | | | |
|-----|------------|--|---|---|
| 75. | 05.03.2025 | | ОРУ. Ведение мяча, прием мяча, передача в движении. Игровые упражнения 1x1,2x1,2x2. | 1 |
| 76. | 07.03.2025 | | Броски в кольцо со штрафной линии.Игра «10 передач». | 1 |
| 77. | 07.03.2025 | | Броски в кольцо со штрафной линии.Игра «10 передач». | 1 |
| 78. | 12.03.2025 | | ОРУ. Броски по корзине после дриблинга. Игра. | 1 |
| 79. | 14.03.2025 | | Передача, прием мяча в движении. Броски по корзине. Игровые задания 1x1,2x1. | 1 |
| 80. | 14.03.2025 | | Передача, прием мяча в движении. Броски по корзине. Игровые задания 1x1,2x1. | 1 |
| 81. | 19.03.2025 | | Ловля мяча, проход, обводка, передача в прыжке. Игра. | 1 |
| 82. | 21.03.2025 | | Комплекс ОРУ. Игровые задания 1x1, 1x2, 2x2. Игра. | 1 |
| 83. | 21.03.2025 | | Комплекс ОРУ. Игровые задания 1x1, 1x2, 2x2. Игра. | 1 |
| 84. | 26.03.2025 | | Ведение мяча (дриблинг). Игра «баскетбол» | 1 |
| 85. | 28.03.2025 | | Передача, прием мяча в движении. Броски по корзине после дриблинга. Игра 1x1. | 1 |
| 86. | 28.03.2024 | | Передача, прием мяча в движении. Броски по корзине после дриблинга. Игра 1x1. | 1 |
| 87. | 02.04.2025 | | Действие игроков в защите, нападении. Борьба за мяч под щитом. Игровые задания 1x1. | 1 |
| 88. | 04.04.2025 | | Передвижение игроков без мяча (открывание). Прием мяча в движении. Игра 3x3. | 1 |
| 89. | 04.04.2025 | | Передвижение игроков без мяча (открывание). Прием мяча в движении. Игра 3x3. | 1 |
| 90. | 09.04.2025 | | Прыжки по координационной лестнице, бег змейкой, ведение мяча змейкой. | 1 |
| 91. | 11.04.2025 | | Ведение мяча с изменением направлений. Игровые задания 1x1,2x2. Игра. | 1 |
| 92. | 11.04.2024 | | Ведение мяча с изменением направлений. Игровые задания 1x1,2x2. Игра. | 1 |

| | | | | |
|------|------------|--|--|---|
| 93. | 16.04.2025 | | Броски по корзине после ведения с преодолением сопротивления. Игра | 1 |
| 94. | 18.04.2025 | | Борьба за мяч, отскочивший от щита, подбор мяча. Броски мяча по корзине после ведения. | 1 |
| 95. | 18.04.2024 | | Борьба за мяч, отскочивший от щита, подбор мяча. Броски мяча по корзине после ведения. | 1 |
| 96. | 23.04.2025 | | Передача, прием мяча в движении. Броски по корзине после дриблинга. Игра 1x1. | 1 |
| 97. | 25.04.2025 | | Броски в кольцо со штрафной линии.Игра «10 передач». | 1 |
| 98. | 25.04.2024 | | Броски в кольцо со штрафной линии.Игра «10 передач». | 1 |
| 99. | 30.04.2025 | | Ведение мяча (дриблинг). Игра «баскетбол» | 1 |
| 100. | 02.05.2025 | | Броски по корзине после ведения с преодолением сопротивления. Игра. | 1 |
| 101. | 02.05.2024 | | Броски по корзине после ведения с преодолением сопротивления. Игра. | 1 |
| 102. | 07.05.2025 | | Ведение мяча с изменением направлений. Игровые задания 1x1,2x2. Игра. | 1 |

| | | | | |
|------|------------|--|--|---|
| 103. | 09.05.2025 | | Броски по корзине после ведения с 2х шагов. Игра «стритбол». | 1 |
| 104. | 09.05.2024 | | Броски по корзине после ведения с 2х шагов. Игра «стритбол». | 1 |
| 105. | 14.05.2025 | | Передвижение без мяча. Ловля мяча, проход, обводка, передача в прыжке. Игра. | 1 |
| 106. | 16.05.2025 | | Броски по корзине после ведения с 2х шагов. Игровые задания 1х1,2х2. | 1 |
| 107. | 16.05.2024 | | Броски по корзине после ведения с 2х шагов. Игровые задания 1х1,2х2. | 1 |
| 108. | 21.05.2025 | | Игровые задания 1х1,2х2. Игра двухсторонняя. | 1 |
| | | | Всего 108ч. | |

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда – 1 час.

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.

2. Общая физическая подготовка – 15 часов.

Теория – 3 часа:

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

Практика – 12 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 – 15 часов.

Теория – 2 часа:

- Подбор упражнений для развития быстроты.

Практика – 13 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 – 40 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 – 30 часов:

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

5. Интегральная подготовка – 11 часов.

Теория – 1 час :

- 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 – 10 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 отскочивших отита 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 – 15 часов.

Теория – 1 час:

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

Практика – 14 часов:

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

7. Соревновательная деятельность – 10 часов.

Теория – 1 час:

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

Практика – 9 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 «Юный баскетболист».
- Вручение наград и поощрений.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения обучающимся дополнительной общеразвивающей программы

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

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

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 тестовый 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"> ➤ Опрос ➤ Тестовое задание ➤ Контрольные упражнения ➤ Контрольная игра в | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Грамоты ➤ Дипломы ➤ Протоколы соревнований ➤ Фотографии | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Контрольные игры ➤ Открытые занятия ➤ Соревнования |
| <ul style="list-style-type: none"> баскетбол ➤ Календарные игры ➤ Контрольные зачеты ➤ Соревнования | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 меча.

- 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.:
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.

Интернет-ресурсы:

1. https://basketball-training.org.ua/about_site
2. <http://www.slamdunk.ru>
3. <http://спортстатьи.рф/metody-obucheniya-basketbolu/>
4. <http://www.iprbookshop.ru/5911>