

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 536 ИМЕНИ Т.И. ГОНЧАРОВОЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ школа №536 Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 8 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №135/3-ш от 30.08.2024 г.
Директор ГБОУ школа №536
Московского района Санкт-Петербурга
_____ Д.В. Дремин

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-15 лет

Разработчик:
Бабаян Давид Эдуардович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

Адресат: обучающие 7-15 лет.

Актуальность: соответствие заказу обществу и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и их родителей

Уровень освоения- общекультурный

Объем и срок освоения - Объем - 72 часа. Срок освоения – 1 год

Цель:

Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), формирование здорового образа жизни, искоренение вредных привычек учащихся. **Задачи**

ДОП:

Обучающие:

обучить основам знаний физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

обучить правилам игры;

уметь выполнять функции игроков различных амплуа;

владеть индивидуальными и коллективными навыками действий с мячом и без него;

обладать определёнными техническими и тактическими навыками.

Развивающие:

-совершенствовать функциональные способности организма, воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности,

-обучить основам знаний физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

-формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных занятий футболом с различной функциональной направленностью;

Воспитательные:

воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности;

воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам и судьям.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы «Баскетбол» является формирование следующих умений:

а) определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

б) в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

а) *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее- самостоятельно;

б) *проговаривать* последовательность действий;

в) уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

г) средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

д) учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку*

деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Предметные:

а) добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

б) перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

а) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

б) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

в) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

а) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно- оздоровительные мероприятия;

б) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Организационно- педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ- русском языке.

Формы обучения: очная.

Особенности реализации ДОП- в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом

Условия формирования групп. Группы обучения в основном разновозрастные.

Формы организации занятий. Занятия проводятся по группам.

Формы проведения занятий- групповая в виде тренировочных занятий

Материально-техническое оснащение

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения	/шт/
Спортивный зал – игровой (24х14 м)	1
Стадион школьный (70х35 м) с б/б фермами	1/2
Кольца баскетбольные со щитами	7
Ворота гандбольные (2х3м)	2
Ворота универсальные пластмассовые (2х1,2 м)	2
Мячи футбольные	25
Мячи для мини-баскетбола	10
Мячи баскетбольные	15
Мячи для футзала	2
Мячи волейбольные	15
Стенка гимнастическая	10
Гимнастические маты	15
Скамейка гимнастическая	9
Фишки вспомогательные (колпачки)	30
Секундомер	3
Свисток	3
Манишки разных цветов	30
Табло	1
Аптечка медицинская	1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		1	Беседа
2	Общая физическая подготовка	10	14	24	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
3	Специальная физическая подготовка	10	14	24	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.

4	Техническая подготовка	10	12	22	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
5	Тактическая подготовка	10	10	20	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
6	Инструкторская практика	2	7	9	Обучение правилам игр, замечания, показ.
7	Контрольные игры и соревнования	1	4	5	Проведение игр, фиксация результатов, разбор.
8	Контрольные испытания, тесты	3	-	3	Выполнение тестов и их фиксирование.
	Всего часов за учебный год	47	61	108	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 536 ИМЕНИ Т.И. ГОНЧАРОВОЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕН
Приказом №135/3-ш от 30.08.2024 г.
Директор ГБОУ школа №536
Московского района Санкт-Петербурга
_____Д.В. Дремин

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год						3 раза в неделю
1 группа	02.09.24	23.05.25	36	108	108	по 1 часу
2 группа	02.09.24	23.05.25				1 час –
3 группа	02.09.24	23.05.25				40 минут

Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса - в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Задачи:

Обучающие:

обучить основам знаний физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

обучить правилам игры;

уметь выполнять функции игроков различных амплуа;

владеть индивидуальными и коллективными навыками действий с мячом и без него;

обладать определёнными техническими и тактическими навыками.

Развивающие:

-совершенствовать функциональные способности организма, воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности,

-обучить основам знаний физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

-формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных занятий футболом с различной функциональной направленностью;

Воспитательные:

воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности;

воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам и судьям

Содержание программы

Разделы. темы	Содержание
1.Общая физическая подготовка	Различные виды ходьбы, бега, прыжковые упражнения. Упражнения для мышц головы, шеи, плечевого пояса, туловища, мышц ног индивидуально и в парах, приседания, переноска партнёра, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, висы на гимнастических стенках с согнутыми руками и ногами, подтягивания.
ОРУ без предметов	
ОРУ с предметами	Упражнения со скакалкой, с отягощениями: набивными мячами- броски и ловля в парах и тройках с поворотами, вращениями и приседаниями. Упражнения с гантелями разного веса: сгибание и разгибание рук и запястий, приседания.
Акробатические упражнения	Перевороты на матах, кувырки вперёд и назад с места и

Подвижные игры и эстафеты	разбега, стойки на лопатках.
Легкоатлетические упражнения	Игры с мячами: с бегом, прыжками, бросками, с сопротивлением, эстафеты встречные и круговые с бросками и ловлей мячей и т.д.
Гимнастические упражнения Упражнения с мячами • Специальная физическая подготовка	Бег на 30, 60, 100 метров, челночный бег на различные дистанции, длительный бег от 1 км (кроссы). Прыжки в длину с места, тройной, пятерной прыжки, прыжки в длину с разбега.
Упражнения для развития силы.	Упражнения на матах и гимнастической стенке, на горизонтальных и наклонных скамейках. Передачи мяча партнёру руками, ногами и головой различными способами и на различные расстояния на месте и в движении, подвижные игры.
Упражнения для развития быстроты	Приседания с отягощениями, подскоки и прыжки после приседа, вис на согнутых руках, отжимания от пола и с ногами на скамье, подъём туловища из положения лёжа и т.д.
Упражнения для развития ловкости	Передвижение на руках в упоре лёжа- партнёр держит ноги. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястном суставе. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа- хлопки ладонями после отталкивания. Сжатие теннисного мяча. Броски и ловля набивного мяча, броски мяча одной рукой на дальность.
Упражнения для развития специальной выносливости	Пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений. Бег с изменением направления, с прыжками, эстафетный бег, бег в рваном темпе, челночный бег лицом, боком и спиной вперёд, бег змейкой и с изменением направлений. Ускорения и рывки с мячом, обводка препятствий.
Упражнения для развития гибкости • Техническая подготовка	
Различные передвижения по площадке	

Ведение мяча различными способами	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом на месте и в движении. Подвижные игры.
Передача мяча различными способами	Длительный бег с ведением мяча в различных направлениях. Двусторонние спортивные игры. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и броски по кольцу, выполняемые 3-10 мин.
Броски по кольцу различными способами	Наклоны, приседания, повороты и развороты с мячом и без мяча, броски по кольцу с места, в прыжке, с разворота Передвижение приставными шагами в различных направлениях без мяча и с мячом. Обучение и совершенствование двух шагов в ходьбе и в движении. Двойной шаг с броском по кольцу справа, слева, по центру.
4. Тактическая подготовка	Ведение мяча на месте с поворотом на опорной ноге. Ведение мяча в шаге по периметру спортивного зала. Ведение мяча в беге с изменением направления.
Индивидуальные тактические действия	Передача мяча двумя руками от груди (на месте, в движении). Ловля мяча двумя руками (на месте, в движении). Передачи одной рукой (из-за головы, от плеча, сбоку с места и в движении). Передачи о стенку на скорость (10 сек)
Командная тактика игры в обороне и нападении	Техника броска одной и двумя руками. Штрафные броски по кольцу. Броски по кольцу со средних дистанций.
5. Инструкторская практика	Броски по кольцу с дальних дистанций (3-х очковые). Броски по кольцу, отскочившему от щита.
Судейство игр	Броски по кольцу в прыжке. Броски по кольцу из-под щита.
6. Контрольные игры и соревнования	
	Прессинг, отбор мяча, начало атаки, отрыв, персональная опека, блок-шоты, дриблинг.
7. Контрольные испытания, тесты	Командная тактика игры в обороне («зонная», индивидуальная). Персональная опека.
	Командная тактика игры в нападении (отрывы,

	позиционное, с блокированием).
	Привлечение к судейству в ходе учебных занятий и игр.
	Соревнования по подвижным и спортивным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам. Игра 3х3 по правилам стритбола. Игры 4х4 по упрощённым правилам. Игра 5х5 по правилам баскетбола.
	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы «Баскетбол» является формирование следующих умений:

а) определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

б) в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

а) *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее- самостоятельно;

б) *проговаривать* последовательность действий;

в) уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

г) средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

д) учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку*

деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Предметные:

а) добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

б) перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

а) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

б) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
в) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

а) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно- оздоровительные мероприятия;

б) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема
1	02.09.2024	Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Развитие баскетбола в России.
2	03.09.2024	Стойка игрока, перемещения, остановки по свистку, передачи в парах.
3	04.09.2024	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной
4	07.09.2024	Режим дня спортсмена. Правила игры
5	09.09.2024	Стойка игрока, перемещения, остановки по свистку, передачи в парах.
6	10.09.2024	Занятие
7	11.09.2024	Стойка игрока, перемещения, остановки по свистку, передачи в парах.
8	14.09.2024	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учебная игра
9	16.09.2024	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учебная игра
10	17.09.2024	Занятие
11	18.09.2024	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учебная игра
12	20.09.2024	Занятие
13	21.09.2024	Ведение мяча на месте; ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра. Практическое занятие. Учебная игра
14	23.09.2024	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра. Практическое занятие. Учебная игра
15	25.09.2024	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра. Практическое занятие. Учебная игра

16	28.09.2024	Передача мяча над собой; ловля мяча. Практическое занятие. Учебная игра
17	30.09.2024	Ведение мяча на месте; ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости. Учебная игра. Практическое занятие.
18	02.10.2024	Ведение мяча на месте; ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости. Учебная игра. Практическое занятие.
19	05.10.2024	Ловля и передача мяча в парах. Практическое занятие
20	07.10.2024	Ловля и передача мяча в парах. Практическое занятие
21	09.10.2024	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
22	12.10.2024	Передачи мяча на месте в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Практическое занятие.
23	14.10.2024	Передачи мяча на месте в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Практическое занятие.
24	16.10.2024	Передачи мяча на месте в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Практическое занятие.
25	19.10.2024	Передачи мяча на месте в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Практическое занятие.
26	21.10.2024	Передачи мяча на месте в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Практическое занятие.
27	23.10.2024	Ведение мяча на месте и в движении.
28	26.10.2024	Ведение мяча на месте и в движении.
29	29.10.2024	Ведение мяча на месте и в движении.
30	30.10.2024	Броски с отскоком от щита. Учебная игра. Практическое занятие.
31	02.11.2024	Броски с отскоком от щита. Учебная игра. Практическое занятие.
32	04.11.2024	Восьмерка в движении, персональная опека
33	06.11.2024	Распасовка в тройке с замещением
34	09.11.2024	Контратака с выходом большинства
35	11.11.2024	отработка длинного паса, скрытый пас
36	13.11.2024	постановка заслона, подбор
37	16.11.2024	постановка заслона с провалом в зону
38	18.11.2024	постановка заслона с выходом на дугу
39	20.11.2024	постановка спины при подборе
40	23.11.2024	выброс мяча из аута через заслон
41	25.11.2024	ведение мяча и обыгрыш с переводом за спиной
42	25.11.2024	выброс мяча из аута из лицевой
43	27.11.2024	евростеп, перевод мяча за спиной
44	30.11.2024	быстрый отрыв
45	02.12.2024	виды фолов - технические, неспортивные, персональные.

46	04.12.2024	контратака, выход 3 на 2
47	07.12.2024	быстрый отрыв
48	09.12.2024	распасовка в треугольнике
49	11.12.2024	скрытый пас, перевод мяча за спиной
50	14.12.2024	техника броска
51	16.12.2024	штрафные броски
52	18.12.2024	персональная защита
53	21.12.2024	построение зонной защиты
54	23.12.2024	подстраховка в защите
55	25.12.2024	двойная подстраховка
56	28.12.2024	товарищеская игра
57	30.12.2024	разбор ошибок
58	11.01.2025	Офп (ускорения, прыжки, челночный бег)
59	13.01.2025	бросковая тренировка
60	15.01.2025	атака после подбора через длинный пас
61	18.01.2025	вынос мяча из аута через заслон
62	20.01.2025	высокий заслон с провалом в зону трех секунд
63	22.01.2025	постановка заслона без мяча
64	25.01.2025	товарищеский спарринг
65	27.01.2025	обыгрыш соперника спиной
66	29.01.2025	персональная защита
67	01.02.2025	блок-шот
68	03.02.2025	челночный бег с ведением
69	05.02.2025	ведение двумя руками
70	08.02.2025	спарринг 3*3
71	10.02.2025	восьмерка в движении
72	12.02.2025	реализация большинства
73	15.02.2025	спарринг 3*3
74	17.02.2025	постановка игры на подборе
75	19.02.2025	упражнения для прыгучести
76	22.02.2025	спарринг 5*5
77	24.02.2025	разбор технических фолов
78	26.02.2025	ускорение с мячом без сопротивления
79	01.03.2025	спарринг 3*3
80	03.03.2025	контратака после подбора
81	05.03.2025	треугольное нападение
82	10.03.2025	бросковая тренировка
83	12.03.2025	дриблинг и обыгрыш
84	14.03.2025	дриблинг и обыгрыш
85	15.03.2025	спарринг 5*5
86	17.03.2025	распасовка мяча в пятерках без кольца
87	19.03.2025	позиция тройной защиты
88	22.03.2025	спарринг 5*5
89	24.03.2025	выход из защиты после подбора
90	26.03.2025	блок-шот
91	27.03.2025	треугольное нападение
92	29.03.2025	контрольная игра

93	31.03.2025	теория и разбор игры
94	02.04.2025	евростеп с переводом мяча за спиной
95	05.04.2025	игра 5*5 , просмотр навыков
96	07.04.2025	быстрый переход в атаку
97	09.04.2025	восьмерка в движении
98	12.04.2025	распасовка в треугольнике
99	19.04.2025	ОФП, прыжки, челнок
100	21.04.2025	Т/б, тестирование по ТП, двусторонние спортивные игры.
101	23.04.2025	Т/б, тестирование по ТП, двусторонние спортивные игры.
102	28.04.2025	Т/б, тестирование по ТП, двусторонние спортивные игры.
103	30.04.2025	Т/б, тестирование по ТП, двусторонние спортивные игры.
104	05.05.2025	Т/б, тестирование по ТП, двусторонние спортивные игры.
105	07.05.2025	Т/б, тестирование по ТП, двусторонние спортивные игры.
106	12.05.2025	Т/б, тестирование по ТП, двусторонние спортивные игры.
107	14.05.2025.	Т/б, подведение итогов учебного года. Спортивные игры по командам.
108	16.05.2025	Т/б, подведение итогов учебного года. Спортивные игры по командам.

Методические и оценочные материалы

Методические и дидактические материалы. Информационные источники:

- Варламова С.И. «Здоровье наших учеников». Ж-л «Начальная школа», 2003г ,№2.
- Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: "Просвещение" 1983
- Веселая З.А. Игра принимает всех. Минск, Полымя. 1985
- Пособие для учителя. М.: "Просвещение". 1981
- Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М.: "ФиС". 1987
- Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. М.: "Просвещение". 1985
- Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: "Просвещение" 1986
- Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М.: "Просвещение". 1984 .
- Осокина Т.И. Физическая культура в школе. М.: "Просвещение". 1978
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: "Просвещение". 1981
- Соловова Н.А. «Здоровье сберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства», Самара, ООО «Глагол», 2007г.
- Гомельский А.Я. «Управление командой в баскетболе»
- Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций , Круглыхин В.А. Разова Е.В.

Для родителей и детей.

- Варламова С.И. «Здоровье наших учеников». Ж-л «Начальная школа», 2003 г, №2.
- Перепелицина Т.А. «О технике безопасности интересно». Ж-л «Начальная школа» 2003г, №10.
- Попова А.И. «Здоровье сохраняющая среда в школе». Ж-л «Начальная школа» ,2004г, №4.

- Соловова Н.А.. «Здоровье сберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства», Самара, 2007г.
- Сулейманова Ф.А, Лезина Н.П. «Уроки здоровья». Ж-л «Начальная школа» 2004г, №7.
- Ухарских Т.В. «Правильное питание – залог успешного учебного процесса». Ж-л «Начальная школа» 2009г ,№9
- Харисова А.М. «Сохранение и укрепление здоровья младших школьников». Ж-л «Начальная школа» 2004г, №7
- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И. Лях – М. «Просвещение», 2006.
- Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М. «Просвещение» Используемые сайты в интернете: www.educom.ru, www.zapartoy.net, www.standart.edu.ru

Использование в процессе работы современных образовательных технологий. Средства:

- а) ИКТ;
- б) здоровьесбережение; в) тренинг;
- г) коучинг
- д) визуализация (дыхательные упражнения, релаксация) .

Практически на каждом занятии идёт речь о правилах техники безопасности, правильном питании, оказании первой помощи при той, или иной травме, правильном дыхании во время выполнения упражнений, о важности повторения технических приёмов для правильности их выполнения, об исправлении ошибок занимающимися для повышения их мастерства.

Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) – это обобщающее понятие, описывающее различные устройства, механизмы, способы обработки информации. Важнейшим современным устройствами ИКТ являются компьютер, снабженный соответствующим программным обеспечением и средства телекоммуникаций вместе с размещенной на них информацией.

Основными категориями программных средств являются системные программы, прикладные программы и инструментальные средства для разработки программного обеспечения.

Для более успешной работы своих групп дополнительного образования, использую:

- а) электронную почту, списки рассылки, группы новостей;
- б) видеотрансляции лучших матчей чемпионатов Европы, мира и ОИ по баскетболу, Лиги Чемпионов, ЧРоссии; NBA;
- в) видеофильмы о лучших игроках мира и истории баскетбола:
- г) рекомендую для чтения книги (в том числе в электронном виде), рассказывающие о звёздах баскетбола, истории игры, технических приёмов и т.п. (Белов Сергей Александрович «Движение вверх» 2011г, Гомельский А.Я. «Управление командой в баскетболе» 1976г и т.д.)

Оценочные материалы

Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения		пол	Показатели						
			9 лет			12 лет			
			5	4	3	5	4	3	
Бег 60 м (с)		м	10,1	10,6	11,1	9,8	10,3	10,8	
		ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0	
Челночный бег 4х10 м (с)		м	11,5	12,0	12,5	10,9	11,4	11,9	
		ж	11,7	12,2	12,7	11,2	11,7	12,2	
Прыжок в длину с места (см)		м	170	160	150	175	165	155	
		ж	160	150	145	166	158	150	
Контрольные упражнения		пол	Показатели						
			9 лет			12 лет			
			5	4	3	5	4	3	
Бег 60 м (с)		м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0	
		ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5	
Челночный бег 6х10 м (с)		м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2	
		ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1	
Прыжок в длину с места (см)		м	195	185	170	205	190	175	
		ж	170	160	150	175	165	155	
Контрольные упражнения	пол	Показатели							
		15 лет			16 лет			17- 18 лет	
		5	4	3	5	4	3	5	4
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5
Челночный бег 10х10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0

Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175

Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
7 - 10 лет		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
12-13 лет		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	1-3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3

Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам баскетбола	+	+
Знание правил игры	+	+

Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
14лет		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	2-4

Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в квалификационных соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

Учебные нормативы

	Юноши	Девушки
15 лет		
Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	22-35	20-30
Броски со штрафной линии (5 попыток)	3-5	3-5
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	3-5	3-5
Ведение мяча "змейкой" с последующим попаданием в кольцо (3 попыт)	1-3	1-3
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности	+	+
Знание правил игры и организация судейства	+	+

В конце каждого полугодия проводятся испытания, сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, выполнению норм ГТО, спортивные соревнования на первенство школы и т.д., что фиксируется в протоколах, таблицах, отчётах