

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 358  
Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА  
на Педагогическом Совете  
ГБОУ СОШ № 358  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол педсовета № 12  
от 26.05. 2023 г

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 530 о/д от 09.06.2023  
Руководитель образовательной  
организации  
\_\_\_\_\_ Е.А. Артюхина

ПОДПИСЬ

ФИО



Подписано цифровой подписью:  
Директор ГБОУ СОШ №358  
Е.А.Артюхина  
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ  
№358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ  
СОШ №358 Московского района  
Санкт-Петербурга,  
email=school358spb@mail.ru,  
c=RU  
Дата: 2023.09.01 10:45:11 +03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**БАСКЕТБОЛ**

срок освоения – 1 год

возраст обучающихся- 13-17 лет

Разработчик - Конченков А.С.педагог  
дополнительного образования

## Пояснительная записка

### Основные характеристики ДОП

**Направленность ДОП** - физкультурно-спортивная.

**Адресат ДОП:** обучающие 13- 17 лет..

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

**Уровень освоения**- общекультурный

**Объем и срок освоения ДОП**- Объем - 216 часов. Срок освоения – 1 год

**Цель ДОП.**

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 ДОП**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения	/шт/
Спортивный зал – игровой (24x14 м)	1
Стадион школьный (70x35 м) с б/б фермами	1/2
Кольца баскетбольные со щитами	7
Ворота гандбольные (2x3м)	2
Ворота универсальные пластмассовые (2x1,2 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 первого года обучения

1 группа

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие				
2	Общая физическая подготовка	30	12	20	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
3	Специальная физическая подготовка	45	14	23	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
4	Техническая подготовка	74	12	25	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
5	Тактическая подготовка	24	12	23	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
6	Инструкторская практика	13	11	20	Обучение правилам игр, замечания, показ.
7	Контрольные игры и соревнования	26	12	17	Проведение игр, фиксация результатов, разбор.
8	Контрольные испытания, тесты	4	-	15	Выполнение тестов и их фиксирование.
	<b>Всего часов за учебный год</b>	<b>216</b>	<b>73</b>	<b>143</b>	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 530 о/д от 09.06.2023

Руководитель образовательной организации

\_\_\_\_\_ Е.А. Артюхина

ПОДПИСЬ

ФИО

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» на 2023-2024 уч.год**

**1 группа**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	.09.23	.05.24	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа

## Рабочая программа (2023-2024 учебный год 1 группа 1 год обучения)

**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 (18час)	
ОРУ без предметов	Различные виды ходьбы, бега, прыжковые упр-я. Упр-я 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 с предметами	Упр-я со скакалкой, с отягощениями: набивными мячами- броски и ловля в парах и тройках с поворотами, вращениями и приседаниями.
Акробатические упражнения	Упр-я с гантелями разного веса: сгибание и разгибание рук и запястий, приседания.
Подвижные игры и эстафеты	Перевороты на матах, кувырки вперёд и назад с места и разбега, стойки на лопатках.
Легкоатлетические	Игры с мячами: с бегом, прыжками, бросками, с сопротивлением,

упражнения	эстафеты встречные и круговые с бросками и ловлей мячей и т.д.
Гимнастические упражнения	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 с мячами	
2. Специальная физическая подготовка (25час)	Упр-я на матах и гимнастической стенке, на горизонтальных и наклонных скамейках.
Упражнения для развития силы.	Передачи мяча партнёру руками, ногами и головой различными способами и на различные расстояния на месте и в движении, подвижн.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. 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 ловкости	
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	
3. Техническая подготовка (54час)	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом на месте и в движении. Подвижные игры.
Различные передвижения по площадке	Длительный бег с ведением мяча в различных направлениях. Двусторонние спортивные игры. Игровые упр-я с мячом большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и броски по кольцу, выполняемые 3-10 мин.
Ведение мяча различными способами	Наклоны, приседания, повороты и развороты с мячом и без мяча, броски по кольцу с места, в прыжке, с разворота.
Передача мяча различными способами	
Броски по кольцу различными способами	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.

<p>4. Тактическая подготовка (14час)</p> <p>Индивидуальные тактические действия</p> <p>Командная тактика игры в обороне и нападении</p> <p>5. Инструкторская практика (3час)</p> <p>Судейство игр</p> <p>6. Контрольные игры и соревнования (26час)</p> <p>7. Контрольные испытания, тесты (4час)</p>	<p>Ведение мяча на месте с поворотом на опорной ноге. Ведение мяча в шаге по периметру спортивного зала. Ведение мяча в беге с изменением направления.</p> <p>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)</p> <p>Техника броска одной и двумя руками. Штрафные броски по кольцу. Броски по кольцу со средних дистанций. Броски по кольцу с дальних дистанций (3-х очковые). Броски по кольцу, отскочившему от щита. Броски по кольцу в прыжке. Броски по кольцу из-под щита.</p> <p>Прессинг, отбор мяча, начало атаки, отрыв, персональная опека, блок-шоты, дриблинг.</p> <p>Командная тактика игры в обороне («зонная», индивидуальная). Персональная опека.</p> <p>Командная тактика игры в нападении (отрывы, позиционное, с блокированием).</p> <p>Привлечение к судейству в ходе учебных занятий и игр.</p> <p>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.</p> <p>Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.</p>
---	---

## 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.



УТВЕРЖДЕН  
 Приказ № 530 о/д от 09.06.2023  
 Руководитель образовательной организации  
 \_\_\_\_\_ Е.А. Артюхина

ПОДПИСЬ

ФИО

### Календарно-тематическое планирование.

1 год обучения

№	Дата проведения	Факт	Тема занятия	Теория	Практика
1			Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу(Т/б), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП). Тренировочные спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
2			Т/б, ОФП, спортивные двусторонние игры.	0,5 час	2,5 час
3			Т/б, СФП, техническая подготовка, спортивные игры, баскетбол 4х4, 5х5.		3 часа
4			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
5			Т/б, ОФП, СФП, судейство соревнований, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
6			Т/б, спортивные двусторонние игры.	0,5 час	2,5 час
7			Т/б, СФП, техническая подготовка, двусторонние игры.		3 часа
8			Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по стритболу.		3 часа
9			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.		3 часа
10			Т/б, спортивные игры, баскетбол 4х4, 5х5.	0,5 час	2,5 час
11			Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.	0,5 час	2,5 час
12			Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа (центровые, разыгрывающие, защитники, атакующие защитники, нападающие).	0,5 час	2,5 час
13			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.		3 часа
14			Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.	0,5 час	2,5 час
15			Т/б, специальная техническая подготовка, спорт. и подвижные игры		3 часа
16			Т/б, спортивные и подвижные игры.		3 часа

17		Т/б, ОФП, СФП, судейство соревнований, контрольные испытания	0,5 час	2,5 час
18		Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
19		Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по стритболу.		3 часа
20		Т/б, спортивные игры, баскетбол 4х4, 5х5.		3 часа
21		Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры	0,5 час	2,5 час
22		Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.	0,5 час	2,5 час
23		Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа.	0,5 час	2,5 час
24		Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
25		Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры		3 часа
26		Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.		3 часа
27		Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по баскетболу.		3 часа
28		Т/б, ОФП, тестирование по ОФП и СФП, двусторонние спортивные игры.		3 часа
29		Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.	0,5 час	2,5 час
30		Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры.		3 часа
31		Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
32		Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.		3 часа
33		Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по баскетболу.		3 часа
34		Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры.		3 часа
35		Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа.	0,5 час	2,5 час
36		Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
37		Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.	0,5 час	2,5 час
38		Т/б, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.		3 часа
39		Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по баскетболу.		3 часа

40			Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры		3 часа
41			Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа.	0,5 час	2,5 час
42			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
43			Т/б, спортивные игры, баскетбол 4х4, 5х5.	0,5 час	2,5 час
44			Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по баскетболу.		3 часа
45			Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.		3 часа
46			Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры		3 часа
47			Т/б, проведение чемпионата школы по баскетболу.		3 часа
48			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
49			Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.	0,5 час	2,5 час
50			Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по баскетболу.		3 часа
51			Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры		3 часа
52			Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.		3 часа
53			Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа.	0,5 час	2,5 час
54			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
55			Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.	0,5 час	2,5 час
56			Т/б, ОФП, тестирование по ОФП и СФП, двусторонние спортивные игры		3 часа
57			Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по баскетболу.		3 часа
58			Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.		3 часа
59			Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты,		

		спортивные игры.	0,5 час	1,5 час
60		Т/б, спортивные игры, баскетбол 4х4, 5х5.		3 часа
61		Т/б, проведение чемпионата школы по баскетболу.		3 часа
62		Т/б, ОФП, тестирование по ОФП и СФП, двусторонние спортивные игры.		3 часа
63		Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.		3 часа
64		Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.	0,5 час	2,5 час
65		Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
66		Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа.	0,5 час	2,5 час
67		Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры.		3 часа
68		Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.	0,5 час	2,5 час
69		Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.		3 часа
70		Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.	0,5 час	2,5 час
71		Т/б, тестирование по ТП, двусторонние спортивные игры.		3 часа
72		Т/б, подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на летние каникулы. Спортивные игры по командам.	0,5 час	2,5 час

### **Методические и оценочные материалы**

Методические и дидактические материалы.

Информационные источники:

1. Варламова С.И. «Здоровье наших учеников». Ж-л «Начальная школа», 2003г, №2.
2. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: "Просвещение" 1983
3. Веселая З.А. Игра принимает всех. Минск, Полымя. 1985
4. Пособие для учителя. М.: "Просвещение". 1981
5. Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М.: "ФиС". 1987
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. М.: "Просвещение". 1985
8. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: "Просвещение" 1986
9. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М.: "Просвещение". 1984.
10. Осокина Т.И. Физическая культура в школе. М.: "Просвещение". 1978

11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: "Просвещение". 1981
12. Соловова Н.А.. «Здоровье берегающая деятельность педагога: формы, методы, средства», Самара, ООО «Глагол», 2007г.
13. Гомельский А.Я. «Управление командой в баскетболе»
14. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций , Круглыхин В.А. Разова Е.В.

Для родителей и детей.

1. Варламова С.И. «Здоровье наших учеников». Ж-л «Начальная школа» , 2003г ,№2.
2. Перепелицина Т.А. «О технике безопасности занимательно». Ж-л «Начальная школа» 2003г, №10.
3. Попова А.И. «Здоровье сохраняющая среда в школе». Ж-л «Начальная школа» ,2004г,№4.
4. Соловова Н.А.. «Здоровье берегающая деятельность педагога: формы, методы, средства», Самара, 2007г.
5. Сулейманова Ф.А, Лезина Н.П. «Уроки здоровья». Ж-л «Начальная школа» 2004г, №7.
6. Ухарских Т.В. «Правильное питание – залог успешного учебного процесса». Ж-л «Начальная школа» 2009г ,№9
7. Харисова А.М. «Сохранение и укрепление здоровья младших школьников». Ж-л «Начальная школа» 2004г, №7
8. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.
9. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение»

Используемые сайты в интернете: [www.educom.ru](http://www.educom.ru), [www.zapartoy.net](http://www.zapartoy.net), [www.standart.edu.ru](http://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 4x10 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 6x10 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	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10x10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

### Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
<b>9 - 12 лет</b>		
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
<b>13 - 14 лет</b>		
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
<b>15 лет</b>		
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
<b>16 – 18 лет</b>		
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