

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От 29.08.2023 №66-ахд

_____ И.Т. Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 10-15 лет

Разработчик:
Мусорин Виктор Петрович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность:

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы:

Данная программа предназначена для учащихся в возрасте от 10 до 15 лет.

Актуальность:

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, включаются в профилактику асоциального поведения.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). Посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Отличительные особенности/новизна программы:

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Двухлетний период обучения позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объём и срок освоения: 288 часов, 2 года.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

воспитательные:

- сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи,
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Обучающие:

- обучение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- обучение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

- познакомить учащихся с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

- расширять спортивный кругозор детей.

Планируемые результаты реализации образовательной программы:

Личностные результаты:

- Установка на безопасный, здоровый образ жизни.
- Сформированная потребность сотрудничества со сверстниками.
- Доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение.
- Готовность обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- Сформированное умение поиска сведений о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

Регулятивные:

- Целеполагание, как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- Планирование - определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- Прогнозирование - предвосхищение результата, в том числе уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция - внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;
- оценка - выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;
- саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Коммуникативные:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания, интереса и уважения к собеседнику;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

Предметные результаты:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;
- Расширенный спортивный кругозор;
- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Наличие приобретенного опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Знание правила игры в баскетбол, основ техники и тактики игры;
- Сформированность умения правильно выбирать технику защиты и нападения в баскетболе;
- Знание причин травматизма, техники безопасности и правил поведения в спортивном зале на занятиях по баскетболу;
- Сформированность практических навыков игры в баскетбол и умения правильно выбирать тактику и стиль игры в разных ситуациях;
- Владение техникой защиты, техникой нападения, техникой передвижения;
- Сформированность умения организовывать соревнования по баскетболу;
- Проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- Сформированное умение судить игру сверстников.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы:

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 программа реализуется на государственном языке РФ (русский язык).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Особенности организации образовательного процесса для различных категорий учащихся характеризуются учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие.

Условия формирования групп: группа разновозрастная. Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения на основе просмотра. Учащиеся допускаются до занятий при наличии справок от врача

Количество обучающихся в группе:

Списочный состав групп формируется с учетом санитарных норм, по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек.

Формы организации занятий:

Программой предусмотрены аудиторные занятия

Формы проведения занятий:

Основной формой организации деятельности является традиционное учебное занятие. Кроме того используется игра, соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ упражнений, объяснение т.п.);
- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *коллективная*: организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми детьми одновременно);
- *индивидуальная*: организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально- техническое обеспечение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ:

1. С баскетбольной разметкой площадки – 1 шт.;
2. Баскетбольное кольцо – 8 шт.;
3. Баскетбольных мячей - 15 шт.;
4. Набивных мячей – 20 шт.;
5. Стоек для обводки – 10 шт.;
6. Гимнастических матов – 15 шт.;
7. Гимнастических скакалок – 15 шт.;
8. Турник – 5 шт.;
9. Шведская стенка – 10 шт.;
10. Секундомер - 1 шт.

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
1-ого года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Педагогическое наблюдение Анализ выполнения практических заданий педагога
2	Общая физическая подготовка	26	2	24	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
3	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
4	Техническая и тактическая подготовка	58	3	55	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
5	Игровая подготовка	12	6	6	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
6	Соревнования	8	2	6	Зачётные игры. Судейство игр.
7	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Выполнение контрольных заданий.
		144	19	125	

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
2-ого года обучения**

Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие.	2	2		Педагогическое наблюдение Анализ выполнения практических заданий педагога
Общая физическая подготовка	26	2	24	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
Специальная физическая подготовка	34	4	30	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
Техническая и тактическая подготовка	50	3	47	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
Игровая подготовка	12	6	6	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
Соревнования	16	2	14	Зачётные игры. Судейство игр.
Контрольные и итоговые занятия	4		4	Выполнение контрольных заданий.
	144	19	125	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От

_____ И.Т. Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
на _____ учебный год

Год обучения группа №	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения группа №			36	72	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа

Режим работы в период школьных каникул
Занятия проводятся по расписанию

Рабочая программа первого года обучения

Цель программы: создание условий для физического развития и укрепления здоровья посредством приобщения к занятиям баскетболом.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать у детей трудолюбие, самостоятельность;
- воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества, доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.

Развивающие:

- развивать координацию, память, внимание;
- создать условия для формирования правильной осанки;
- выработать у воспитанников умения самостоятельных занятий баскетболом и организации собственной тренировки;
- научить осознанному владению собственным телом;
- развивать физические возможности тела, быстроту реакции;
- развивать у детей устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей ребёнка.

Обучающие:

- дать ребятам основы теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре и спорте.
- выработать у детей элементарные физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- дать основы базовых знаний, базовые умения и навыки игры в баскетбол.
- научить ориентироваться в пространстве.
- научить понимать и пользоваться спортивной терминологией.
- научить элементарному разбору игр, выработать элементарные умения судейства в игре баскетбол.

Планируемые результаты реализации образовательной программы:

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.
- воспитание чувства ответственности.
- участие в школьной и общественной жизни в пределах возрастных компетенции.
- личностные результаты отражаются в готовности к саморазвитию в процессе освоения учебного курса

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;
- владение основами рациональной организации свободного времени, формирование стойкого интереса к занятиям.

Познавательные:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

- понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
Регулятивные:

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

Коммуникативные:

- владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

Предметные результаты:

- знать основные правила игры в баскетбол;

- уметь различать названия физических упражнений и исходных положений тела;

- владеть элементарными основами знаний о гигиенических процедурах, режиме питания, правилах безопасного поведения;

- знать роли и значения физической культуры и спорта для дальнейшей жизни;

- знать основные обязанности судей, проводящих игру;

- знать групповые тактические действия;

- знать правила личной гигиены;

- владеть следующими двигательными действиями: ведением мяча; ловлей мяча обеими руками стоя на месте и с выходом навстречу летящему мячу;

- владеть навыками передачи мяча обеими руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи, от груди двумя руками и одной рукой от плеча с отскоком от пола;

- владеть навыками броска мяча в корзину обеими руками от груди с места, стоя справа и слева от корзины, одной рукой в прыжке с близкого расстояния;

- владеть простейшими приемами действий в нападении и в защите;

- владеть навыками самостоятельно выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности.

- владеть техникой ловли и передачи мяча одной рукой от плеча при параллельном и встречном движении игроков; двумя руками при параллельном движении;

- развитое координация движений ног и рук;

- улучшение состояние здоровья средствами двигательной активности, расширение двигательный диапазон.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория:

Физическая культура и спорт в России. Правила техники безопасности. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

2. Общая физическая подготовка

Теория:

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Физическое развитие и физическая подготовка.

Практика:

Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка

Теория:

Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть

Практика:

Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.

4. Техническая и тактическая подготовка

Теория:

Правила техники безопасности. Тактика игры в защите: персональная защита, зонная защита. Тактика игры в нападении: атака быстрым прорывом, позиционное нападение.

Практика:

Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры

5. Игровая подготовка

Теория:

Правила соревнований. Жесты судьи.

Практика:

Основы тактики командных действий. Соревнования по мини-баскетболу

6. Соревнования

Теория: психологический настрой перед игрой

Практика: участие в соревнованиях

7. Контрольные и итоговые занятия

Практика:

Контрольные игры на проверку усвоение технических приемов в игровой обстановке. Итоговые игры.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения способностей.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- анализ выполнения практических заданий педагога;

Формы фиксации – информационная карта.

Диагностика уровня физического развития и физической подготовленности учащихся. С помощью тестовых заданий:

Бег 30 м.

Прыжок в длину с места.

Сед из положения лёжа за 30 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Челночный бег. 3 по 10 м.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение контрольных тестовых заданий;
- анализ достигнутых результатов
- зачетные игры
- судейство игр.

Формы фиксации: дневник наблюдений.

Промежуточная аттестация предусмотрена в декабре с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы контроля:

- выполнение контрольных заданий.

Формы фиксации результатов:

Информационная карта.

Критерии оценки:

1 – низкий уровень достижений;

2 - средний уровень достижений;

3 - высокий уровень достижений.

Общефизическая подготовка.

Прыжок в длину с места.

Тройной прыжок с места.

Челночный бег 3 по 10 м.

Бег 10 кругов по 50 м в зале.

Специальная техническая подготовка.

Передвижение в защитной стойке на время.

Ведение баскетбольного мяча на время.

Передача двух баскетбольных мячей в стену друг за другом за 30 секунд, от стены мяч ударяется в пол и отскакивает в руки.

Бросок в кольцо из-под щита на количество попаданий за 30 секунд.

Бросок в кольцо со средней дистанции 5 попыток.

Итоговый контроль проводится в мае.

Формы контроля:

- выполнение контрольных заданий.

Формы фиксации результатов:

Информационная карта.

Критерии оценки:

- 1 – низкий уровень достижений;
- 2 - средний уровень достижений;
- 3 - высокий уровень достижений.

Общefизическая подготовка.

Прыжок в длину с места.

Тройной прыжок с места.

Челночный бег 3 по 10 м.

Бег 10 кругов по 50 м в зале.

Специальная техническая подготовка.

Передвижение в защитной стойке на время.

Ведение баскетбольного мяча на время.

Передача двух баскетбольных мячей в стену друг за другом за 30 секунд, от стены мяч ударяется в пол и отскакивает в руки.

Бросок в кольцо из-под щита на количество попаданий за 30 секунд.

Бросок в кольцо со средней дистанции 5 попыток.

Возрастные контрольные испытания.

Челночный бег 3 x 10 м (сек.)

Прыжок в длину с места (см.)

Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)

Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)

Подтягивание на высокой перекладине (раз)

Отжимание в упоре лежа (раз)

Методические материалы

Практики, технологии и методы проведения занятий

Методики, методы и приемы, технологии обучения.

Основными методами обучения являются:

- *Словесные (вербальные) методы обучения:* устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ показа.

- *Наглядные методы обучения:* просмотр видеоматериалов, показ педагога (демонстрация).

- *Практические методы обучения:* выполнение различных заданий с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Высокая результативность работы по программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:

- технология лично-ориентированного обучения (обучение каждого учащегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);

- здоровьесберегающие технологии (использование интересных упражнений для снятия напряжения, повышения эмоционального фона и пр.);

- коммуникативные технологии (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).

Для эффективной реализации программы педагогом могут быть использованы разные формы организации и проведения занятий:

- *теоретические:* через объяснение, лекцию учащиеся получают основные знания по теории; конкретизируют специальные понятия.

- *практические:* являются основной формой работы по программе. На практических занятиях

учащиеся получают знания о правилах игры. Оттачивают навыки.

Информационные источники

Литература для педагога

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М: Советский спорт, 2004, 49 с.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М: Советский спорт, 1997, 54 с.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов . – М: ФиС, 1972
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов. - Минск, 1970
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения - Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М: Издательство НЦ Энас, 2004, 136 с.
7. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение. – М: ФиС, 1972
8. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС. – М: Медгиз, 1998, 496 с.
9. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения. - М: Академия, 2004, 336 с.
10. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973, 136 с.
11. Садыкова С.Л. Лебедева Е.И. Физическая культура 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время.- М.:, Изд. «Учитель», 2007, 86 с.
12. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др. – М.: Медгиз, 1957, 376 с.
13. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе/ авт.-сост. Белоножкина О.В. и др. - Волгоград:Учитель, 2006, 173 с.
14. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М: ФиС, 1967, 126 с.
15. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. - Самара 2002, 53 с.
16. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М: ФиС, 1985, 48 с.

Литература для учащихся:

17. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М: Советский спорт, 1997
18. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов . – М: ФиС, 1972
19. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М: ФиС, 1967
20. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М: ФиС, 1985

Интернет-источники

1. Гомельский А.Я. Стратегии и тактики в баскетболе
<https://dussh-5.ru/sport/basketbol/literatura/311-a-ya-gomelskij-o-strategii-i-taktike>
(Дата обращения к сайту 30.08.2022)
2. Лосин Б.Е. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ РУЧНОЙ И ТЕЛЕСНОЙ ЛОВКОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ
http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//dissertation/diss/dissertaciya_al_anssari.pdf (Дата обращения к сайту 30.08.2022)
3. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы спортивной тренировки.
<https://repository.ldufk.edu.ua> > Гандельсман А..pdf (Дата обращения к сайту 30.08.2022)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От

_____ И.Т. Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №

**Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»**

для группы №__, 1 года обучения
педагога: _____

Сентябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие							
1.			Физическая культура и спорт в России. Правила техники безопасности. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.	2	2		
Общая физическая подготовка							
2.			Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Эстафеты без предметов и с мячами.	2	1	1	
3.			Физическое развитие и физическая подготовка. Эстафеты без предметов и с мячами.	2	1	1	
4.			Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
5.			Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы	2		2	
Специальная физическая подготовка							
6.			Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2	1	1	
7.			Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2	1	1	
8.			Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Всего часов				16	6	10	

Октябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Специальная физическая подготовка							
9.			Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2	1	1	
Общая физическая подготовка							
10.			Упражнения для развития силы. Упражнения для развития	2		2	

			скоростно				
11.			Эстафеты без предметов и с мячами.	2		2	
12.			Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
13.			Эстафеты без предметов и с мячами.	2		2	
Игровая подготовка							
14.			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
15.			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
16.			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
Всего часов				16	3	13	

Ноябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Специальная физическая подготовка							
17.			Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Эстафеты.	2	1	1	
Техническая и тактическая подготовка							
18.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
19.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
20.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
21.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Общая физическая подготовка							
22.			Упражнения для развития силы	2		2	
23.			Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы.	2		2	
24.			Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
Всего часов				16	1	15	

Декабрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	

Техническая и тактическая подготовка							
25.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Общая физическая подготовка							
26.			Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2		2	
27.			Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2		2	
Специальная физическая подготовка							
28.			Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Игровая подготовка							
29.			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий. Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
30.			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий. Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
Соревнования							
31.			психологический настрой перед игрой участие в соревнованиях	2	1	1	
Контрольные и итоговые занятия							
32			Контрольные игры на проверку усвоение технических приемов в игровой обстановке.	2		2	
Всего часов				16	3	13	

Январь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
33.			Правила техники безопасности. Тактика игры в защите: персональная защита, зонная защита. Передачи.	2	1	1	
Специальная физическая подготовка							
34.			Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
35.			Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
36.			Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
37.			Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча.	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
38.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
39.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
40			Передачи. Остановки прыжком.	2		2	

			Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры				
Всего часов				16	1	15	

Февраль

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
41.			Тактика игры в нападении: атака быстрым прорывом, позиционное нападение	2	1	1	
Специальная физическая подготовка							
42.			Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
43.			Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
44.			Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
45.			Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
46.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
47.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
48.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Всего часов				16	1	15	

Март

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
49.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Соревнования							
50.			психологический настрой перед игрой участие в соревнованиях	2	1	1	
Техническая и тактическая подготовка							
51.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
52.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
53.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Специальная физическая подготовка							
54.			Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	

55.			Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
56.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Всего часов				16	1	15	

Апрель

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Соревнования							
57.			участие в соревнованиях	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
58.			Тактика игры в защите: персональная защита, зонная защита.	2	1	1	
59.			Подвижные игры	2		2	
60.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
61.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
62.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
63.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
64.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Всего часов				16	1	15	

Май

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
65.			Подвижные игры	2		2	
66.			Подвижные игры	2		2	
67.			Подвижные игры	2		2	
68.			Подвижные игры	2		2	
Специальная физическая подготовка							
69.			Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Игровая подготовка							
70.			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
Соревнования							
71.			участие в соревнованиях	2		2	
Контрольные и итоговые занятия							
72.			Итоговые игры.	2		2	
Всего часов				16	1	15	
Всего часов по программе				144	19	125	

Рабочая программа второго года обучения

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

воспитательные:

- сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи,
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Обучающие:

- обучение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- обучение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;
- познакомить учащихся с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- расширять спортивный кругозор детей.

Планируемые результаты реализации образовательной программы:

Личностные результаты:

- Установка на безопасный, здоровый образ жизни.
- Сформированная потребность сотрудничества со сверстниками.
- Доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение.
- Готовность обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- Сформированное умение поиска сведений о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

Регулятивные:

- Целеполагание, как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;

- Планирование - определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- Прогнозирование - предвосхищение результата, в том числе уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция - внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;
- оценка - выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;
- саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Коммуникативные:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания, интереса и уважения к собеседнику;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

Предметные результаты:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;
- Расширенный спортивный кругозор;
- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Наличие приобретенного опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Знание правила игры в баскетбол, основ техники и тактики игры;
- Сформированность умения правильно выбирать технику защиты и нападения в баскетболе;
- Знание причин травматизма, техники безопасности и правил поведения в спортивном зале на занятиях по баскетболу;
- Сформированность практических навыков игры в баскетбол и умения правильно выбирать тактику и стиль игры в разных ситуациях;
- Владение техникой защиты, техникой нападения, техникой передвижения;
- Сформированность умения организовывать соревнования по баскетболу;
- Проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- Сформированное умение судить игру сверстников.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория:

Физическая культура и спорт в России. Правила техники безопасности. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

2. Общая физическая подготовка

Теория:

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Физическое развитие и физическая подготовка.

Практика:

Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка

Теория:

Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть

Практика:

Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.

4. Техническая и тактическая подготовка

Теория:

Правила техники безопасности. Тактика игры в защите: персональная защита, зонная защита. Тактика игры в нападении: атака быстрым прорывом, позиционное нападение.

Практика:

Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры

5. Игровая подготовка

Теория:

Правила соревнований. Жесты судьи.

Практика:

Основы тактики командных действий. Соревнования по мини-баскетболу

6. Соревнования

Теория: психологический настрой перед игрой

Практика: участие в соревнованиях

7. Контрольные и итоговые занятия

Практика:

Контрольные игры на проверку усвоение технических приемов в игровой обстановке. Итоговые игры.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний и умений, физической подготовки. Возможно зачисление учащихся на второй год по итогам прохождения диагностики уровня физического развития и физической подготовленности.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- беседа.

Формы фиксации – информационная карта.

Диагностика уровня физического развития и физической подготовленности учащихся для зачисления на второй год обучения.

Тестовые задания:

Бег 30 м.

Прыжок в длину с места.

Сед из положения лёжа за 30 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Челночный бег. 3 по 10 м.

Критерии оценки:

1 – низкий уровень достижений (учащийся выполняет меньше 50% от поставленных задач, в медленном темпе, требуется достаточно много времени для отдыха);

2 - средний уровень достижений (учащийся выполняет упражнения, но в медленном темпе, требуется время для отдыха);

3 - высокий уровень достижений (учащийся выполняет поставленные задачи с легкостью, в хорошем темпе, физически развит).

Формы фиксации результатов:

Информационная карта.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- тестовые упражнения;
- практические упражнения;

Формы фиксации: дневник наблюдений.

Промежуточная аттестация предусмотрена в декабре, с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы контроля:

- практическое задание;
- соревнования;
- игры.

Формы фиксации результатов:

Информационная карта.

Критерии оценки:

1 – низкий уровень достижений;

2 - средний уровень достижений;

3 - высокий уровень достижений.

Общезначительная подготовка.

Прыжок в длину с места.

Тройной прыжок с места.

Челночный бег 3 по 10 м.

Бег 10 кругов по 50 м в зале.

Специальная техническая подготовка.

Ведение баскетбольного мяча змейкой на время.

Передача двух баскетбольных мячей в стену друг за другом за 30 секунд, от стены мяч ударяется в пол и отскакивает в руки.

Бросок в кольцо из-под щита на количество попаданий за 30 секунд.

Бросок в кольцо в движении после выполнения двух шагов справа и слева по 5 попыток.

Итоговый контроль проводится в мае.

Формы контроля:

- практическое задание;
- соревнования;
- игры.

Формы фиксации результатов:

Информационная карта.

Критерии оценки:

- 1 – низкий уровень достижений;
- 2 - средний уровень достижений;
- 3 - высокий уровень достижений.

Общефизическая подготовка.

Прыжок в длину с места.

Тройной прыжок с места.

Челночный бег 3 по 10 м.

Бег 10 кругов по 50 м в зале.

Специальная техническая подготовка.

Ведение баскетбольного мяча змейкой на время.

Передача двух баскетбольных мячей в стену друг за другом за 30 секунд, от стены мяч ударяется в пол и отскакивает в руки.

Бросок в кольцо из-под щита на количество попаданий за 30 секунд.

Бросок в кольцо в движении после выполнения двух шагов справа и слева по 5 попыток.

Методические материалы

Практики, технологии и методы проведения занятий

Словесные методы: объяснения, рассказ, замечание, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, пособий.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Разучивание упражнений: в целом и по частям.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Беседы, лекции, игры, практические занятия, работ, участие в районных, городских конкурсах.

Информационные источники

Литература для педагога

21. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М: Советский спорт, 2004, 49 с.
22. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М: Советский спорт, 1997, 54 с.
23. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов . – М: ФиС, 1972

24. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов. - Минск, 1970
25. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
26. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М: Издательство НЦ Энас, 2004, 136 с.
27. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение. – М: ФиС, 1972
28. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС. – М: Медгиз, 1998, 496 с.
29. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения. - М: Академия, 2004, 336 с.
30. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973, 136 с.
31. Садыкова С.Л. Лебедева Е.И. Физическая культура 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. - М.:, Изд. «Учитель», 2007, 86 с.
32. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др. – М.: Медгиз, 1957, 376 с.
33. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе/ авт.-сост. Белоножкина О.В. и др. - Волгоград:Учитель, 2006, 173 с.
34. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М: ФиС, 1967, 126 с.
35. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. - Самара 2002, 53 с.
36. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М: ФиС, 1985, 48 с.

Литература для учащихся:

37. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М: Советский спорт, 1997
38. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов . – М: ФиС, 1972
39. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М: ФиС, 1967
40. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М: ФиС, 1985

Интернет-источники

4. Гомельский А.Я. Стратегии и тактики в баскетболе
<https://dussh-5.ru/sport/basketbol/literatura/311-a-ya-gomelskij-o-strategii-i-taktike>
(Дата обращения к сайту 30.08.2022)
5. Лосин Б.Е. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ РУЧНОЙ И ТЕЛЕСНОЙ ЛОВКОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ
http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//dissertation/diss/dissertaciya_al_anssari.pdf (Дата обращения к сайту 30.08.2022)
3. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы спортивной тренировки.
<https://repository.ldufk.edu.ua> > Гандельсман А..pdf (Дата обращения к сайту 30.08.2022)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От

_____ И.Т. Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №

**Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»**

для группы № __, 2 года обучения
педагога: _____

Сентябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие							
1.			Физическая культура и спорт в России. Правила техники безопасности. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.	2	2		
Общая физическая подготовка							
2.			Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Эстафеты без предметов и с мячами.	2	1	1	
3.			Физическое развитие и физическая подготовка. Эстафеты без предметов и с мячами.	2	1	1	
4.			Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
5.			Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы	2		2	
Специальная физическая подготовка							
6.			Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2	1	1	
7.			Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2	1	1	
8.			Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Всего часов				16	6	10	

Октябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Специальная физическая подготовка							
9.			Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2	1	1	
Общая физическая подготовка							
10.			Упражнения для развития силы. Упражнения для развития	2		2	

			скоростно				
11.			Эстафеты без предметов и с мячами.	2		2	
12.			Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
13.			Эстафеты без предметов и с мячами.	2		2	
Игровая подготовка							
14.			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
15.			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
16.			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
Всего часов				16	3	13	

Ноябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Специальная физическая подготовка							
17.			Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Эстафеты.	2	1	1	
Техническая и тактическая подготовка							
18.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
19.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Соревнования							
20.			участие в соревнованиях	2		2	
21.			участие в соревнованиях	2		2	
Общая физическая подготовка							
22.			Упражнения для развития силы	2		2	
23.			Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы.	2		2	
24.			Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
Всего часов				16	1	15	

Декабрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
25.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски	2		2	

			в кольцо. Подвижные игры				
Общая физическая подготовка							
26.			Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2		2	
27.			Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2		2	
Специальная физическая подготовка							
28.			Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Игровая подготовка							
29.			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий. Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
30.			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий. Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
Соревнования							
31.			психологический настрой перед игрой, участие в соревнованиях	2	1	1	
Контрольные и итоговые занятия							
32			Контрольные игры на проверку усвоение технических приемов в игровой обстановке.	2		2	
Всего часов				16	3	13	

Январь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
33.			Правила техники безопасности. Тактика игры в защите: персональная защита, зонная защита. Передачи.	2	1	1	
Специальная физическая подготовка							
34.			Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
35.			Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
36.			Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
37.			Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча.	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
38.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
39.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Соревнование							
40			участие в соревнованиях	2		2	
Всего часов				16	1	15	

Февраль

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
41.			Тактика игры в нападении: атака быстрым прорывом, позиционное нападение	2	1	1	
Специальная физическая подготовка							
42.			Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
43.			Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
44.			Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
45.			Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
46.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
47.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
48.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Всего часов				16	1	15	

Март

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
49.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Соревнования							
50.			психологический настрой перед игрой участие в соревнованиях	2	1	1	
Техническая и тактическая подготовка							
51.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
52.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
53.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Специальная физическая подготовка							
54.			Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
55.			Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
56.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски	2		2	

			в кольцо. Подвижные игры				
Всего часов				16	1	15	

Апрель

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Соревнования							
57.			участие в соревнованиях	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
58.			Тактика игры в защите: персональная защита, зонная защита.	2	1	1	
59.			Подвижные игры	2		2	
60.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
61.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
62.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
63.			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Соревнования							
64			участие в соревнованиях	2		2	
Всего часов				16	1	15	

Май

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
65.			Подвижные игры	2		2	
66.			Подвижные игры	2		2	
67.			Подвижные игры	2		2	
68.			Подвижные игры	2		2	
Специальная физическая подготовка							
69.			Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Игровая подготовка							
70.			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий. Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
Соревнования							
71.			участие в соревнованиях	2		2	
Контрольные и итоговые занятия							
72.			Итоговые игры.	2		2	
Всего часов				16	1	15	
Всего часов по программе				144	19	125	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От 29.08.2023 №66-ахд

_____ И.Т. Морари

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

**Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»**

для группы №1, 2 года обучения
педагога: Мусорина Виктора Петровича

Сентябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие							
1.	01.09		Физическая культура и спорт в России. Правила техники безопасности. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.	2	2		
Общая физическая подготовка							
2.	06.09		Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Эстафеты без предметов и с мячами.	2	1	1	
3.	08.09		Физическое развитие и физическая подготовка. Эстафеты без предметов и с мячами.	2	1	1	
4.	13.09		Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
5.	15.09		Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы	2		2	
Специальная физическая подготовка							
6.	20.09		Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2	1	1	
7.	22.09		Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2	1	1	
8.	27.09		Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
9.	29.09		Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2	1	1	
Всего часов				18	7	11	

Октябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка							
10.	04.10		Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно	2		2	
11.	06.10		Эстафеты без предметов и с	2		2	

			мячами.				
12.	11.10		Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
13.	13.10		Эстафеты без предметов и с мячами.	2		2	
Игровая подготовка							
14.	18.10		Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
15.	20.10		Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
16.	25.10		Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
Специальная физическая подготовка							
17.	27.10		Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Эстафеты.	2	1	1	
Всего часов				16	4	12	

Ноябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
18.	01.11		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
19.	03.11		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Соревнования							
20.	08.11		участие в соревнованиях	2		2	
21.	10.11		участие в соревнованиях	2		2	
Общая физическая подготовка							
22.	15.11		Упражнения для развития силы	2		2	
23.	17.11		Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы.	2		2	
24.	22.11		Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
25.	24.11		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Общая физическая подготовка							
26.	29.11		Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2		2	
Всего часов				18		18	

Декабрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка							
27.	01.12		Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2		2	
Специальная физическая подготовка							
28.	06.12		Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Игровая подготовка							
29.	08.12		Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
30.	13.12		Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
Соревнования							
31.	15.12		психологический настрой перед игрой участие в соревнованиях	2	1	1	
Контрольные и итоговые занятия							
32	20.12		Контрольные игры на проверку усвоение технических приемов в игровой обстановке.	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
33.	22.12		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Специальная физическая подготовка							
34.	27.12		Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
35.	29.12		Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
Всего часов				18	3	15	

Январь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
36.	10.01		Правила техники безопасности Тактика игры в защите: персональная защита, зонная защита. Передачи.	2	1	1	
37.	12.01		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Специальная физическая подготовка							
38.	17.01		Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча.	2		2	
39.	19.01		Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Соревнование							
40.	24.01		участие в соревнованиях	2		2	

Техническая и тактическая подготовка							
41.	26.01		Тактика игры в нападении: атака быстрым прорывом, позиционное нападение	2	1	1	
Специальная физическая подготовка							
42.	31.01		Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Всего часов				14	1	13	

Февраль

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Специальная физическая подготовка							
43.	02.02		Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
44.	07.02		Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
45.	09.02		Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
46.	14.02		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
47.	16.02		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
48.	21.02		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
49.	28.02		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Всего часов				14		14	

Март

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Соревнования							
50.	01.03		психологический настрой перед игрой участие в соревнованиях	2	1	1	
Техническая и тактическая подготовка							
51.	06.03		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
52.	13.03		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
53.	15.03		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Специальная физическая подготовка							
54.	20.03		Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
55.	22.03		Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	

Техническая и тактическая подготовка							
56.	27.03		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Соревнования							
57.	29.03		участие в соревнованиях	2		2	
Всего часов				16	1	15	

Апрель

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
58.	03.04		Тактика игры в защите: персональная защита, зонная защита.	2	1	1	
59.	05.04		Подвижные игры	2		2	
60.	10.04		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
61.	12.04		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
62.	17.04		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
63.	19.04		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Соревнования							
64.	24.04		участие в соревнованиях	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
65.	26.04		Подвижные игры	2		2	
Всего часов				16	1	15	

Май

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
66.	03.05		Подвижные игры	2		2	
67.	08.05		Подвижные игры	2		2	
68.	10.05		Подвижные игры	2		2	
Специальная физическая подготовка							
69.	15.05		Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Игровая подготовка							
70.	17.05		Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий. Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
Соревнования							
71.	22.05		участие в соревнованиях	2		2	
Контрольные и итоговые занятия							
72.	24.05		Итоговые игры.	2		2	
Всего часов				16	1	15	
Всего часов по программе				144	19	125	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От 29.08.2023 №66-ахд

_____ И.Т. Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения группа №	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год обучения группа №1 (Мусорин В.П.)	01.09	24.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа
2 год обучения группа №1 (Суворов Д.Д.)	01.09	21.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа

Режим работы в период школьных каникул
Занятия проводятся по расписанию

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От 29.08.2023 №66-ахд

_____ И.Т. Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

**План воспитательной работы.
План работы с родителями.
дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»**

для группы №1, 2 года обучения
педагога: Мусорина Виктора Петровича

План воспитательной работы объединения

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
	Соревнования. Товарищеская встреча.	ноябрь	Спортивный зал	
	Соревнования.	декабрь	Спортивный зал	
	Соревнования.	январь	Спортивный зал	
	Соревнования. Товарищеская встреча.	май	Спортивный зал	
	Анализ спортивных итогов учащихся.	май	Спортивный зал	
	Выездные соревнования Первенство района по баскетболу	В течение года		
	Выездные соревнования Первенство района по стритболу	В течение года		

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
	Родительское собрание	сентябрь	Актовый зал	
	День открытых дверей	октябрь	Спортивный зал	
	Индивидуальные консультации	ежемесячно в первую среду	Кабинет учителей физкультуры	
	Соревнования. Товарищеская встреча.	декабрь	Спортивный зал	
	Соревнования.	декабрь	Спортивный зал	
	Родительское собрание	декабрь	Он-лайн	
	Соревнования.	Январь	Спортивный зал	
	Соревнования. Товарищеская встреча.	Май	Спортивный зал	
	Родительское собрание	Май	Он-лайн	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От 29.08.2023 №66-ахд

_____ И.Т. Морари

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

**Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»**

для группы №2, 2 года обучения
педагога: Суворова Дмитрия Дмитриевича

Сентябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие							
1.	01.09		Физическая культура и спорт в России. Правила техники безопасности. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.	2	2		
Общая физическая подготовка							
2.	05.09		Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Эстафеты без предметов и с мячами.	2	1	1	
3.	08.09		Физическое развитие и физическая подготовка. Эстафеты без предметов и с мячами.	2	1	1	
4.	12.09		Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
5.	15.09		Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы	2		2	
Специальная физическая подготовка							
6.	19.09		Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2	1	1	
7.	22.09		Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2	1	1	
8.	26.09		Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
9.	29.09		Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2	1	1	
Всего часов				18	7	11	

Октябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка							
10.	03.10		Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно	2		2	
11.	06.10		Эстафеты без предметов и с	2		2	

			мячами.				
12.	10.10		Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
13.	13.10		Эстафеты без предметов и с мячами.	2		2	
Игровая подготовка							
14.	17.10		Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
15.	20.10		Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
16.	24.10		Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
Специальная физическая подготовка							
17.	27.10		Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Эстафеты.	2	1	1	
Техническая и тактическая подготовка							
18.	01.11		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Всего часов				18	4	14	

Ноябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
19.	03.11		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Соревнования							
20.	07.11		участие в соревнованиях	2		2	
21.	10.11		участие в соревнованиях	2		2	
Общая физическая подготовка							
22.	14.11		Упражнения для развития силы	2		2	
23.	17.11		Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы.	2		2	
24.	21.11		Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
25.	24.11		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Общая физическая подготовка							
26.	28.11		Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2		2	
Всего часов				16		16	

Декабрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка							
27.	01.12		Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2		2	
Специальная физическая подготовка							
28.	05.12		Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Игровая подготовка							
29.	08.12		Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий. Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
30.	12.12		Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий. Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
Соревнования							
31.	15.12		психологический настрой перед игрой, участие в соревнованиях	2	1	1	
Контрольные и итоговые занятия							
32	19.12		Контрольные игры на проверку усвоение технических приемов в игровой обстановке.	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
33.	22.12		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Специальная физическая подготовка							
34.	26.12		Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
35.	29.12		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Всего часов				18	3	15	

Январь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
36.	09.01		Правила техники безопасности. Тактика игры в защите: персональная защита, зонная защита. Передачи.	2	1	1	
Специальная физическая подготовка							
37.	12.01		Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча.	2		2	
38.	16.01		Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
39.	19.01		Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Соревнование							

40.	23.01		участие в соревнованиях	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
41.	26.01		Тактика игры в нападении: атака быстрым прорывом, позиционное нападение	2	1	1	
Специальная физическая подготовка							
42.	30.01		Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Всего часов				14	2	12	

Февраль

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Специальная физическая подготовка							
43.	02.02		Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
44.	06.02		Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
45.	09.02		Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
46.	13.02		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
47.	16.02		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
48.	20.02		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
49.	27.02		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Всего часов				14		14	

Март

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Соревнования							
50.	01.03		психологический настрой перед игрой участие в соревнованиях	2	1	1	
Техническая и тактическая подготовка							
51.	05.03		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
52.	12.03		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
53.	15.03		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Специальная физическая подготовка							
54.	19.03		Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
55.	22.03		Прыжки. Ловля, броски мяча.	2		2	

			Передача мяча. Эстафеты.				
Техническая и тактическая подготовка							
56.	26.03		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Соревнования							
57.	29.03		участие в соревнованиях	2		2	
Всего часов				16	1	15	

Апрель

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
58.	02.04		Тактика игры в защите: персональная защита, зонная защита.	2	1	1	
59.	05.04		Подвижные игры	2		2	
60.	09.04		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
61.	12.04		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
62.	16.04		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
63.	19.04		Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
Соревнования							
64.	23.04		участие в соревнованиях	2		2	
Техническая и тактическая подготовка							
65.	26.04		Подвижные игры	2		2	
66.	30.04		Подвижные игры	2		2	
Всего часов				18	1	17	

Май

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
Техническая и тактическая подготовка							
67.	03.05		Подвижные игры	2		2	
68.	07.05		Подвижные игры	2		2	
Специальная физическая подготовка							
69.	10.05		Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
Игровая подготовка							
70.	14.05		Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий. Соревнования по мини-баскетболу	2	1	1	
Соревнования							
71.	17.05		участие в соревнованиях	2		2	
Контрольные и итоговые занятия							
72.	21.05		Итоговые игры.	2		2	
Всего часов				12	1	11	
Всего часов по программе				144	19	125	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района
Санкт-Петербурга
От 29.08.2023 №66-ахд

_____ И.Т. Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №1 от 29.08.2023

**План воспитательной работы.
План работы с родителями.
дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»**

для группы №2, 2 года обучения
педагога: Суворова Дмитрия Дмитриевича

План воспитательной работы объединения

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
	Соревнования. Товарищеская встреча.	ноябрь	Спортивный зал	
	Соревнования.	декабрь	Спортивный зал	
	Соревнования.	январь	Спортивный зал	
	Соревнования. Товарищеская встреча.	май	Спортивный зал	
	Анализ спортивных итогов учащихся.	май	Спортивный зал	
	Выездные соревнования Первенство района по баскетболу	В течение года		
	Выездные соревнования Первенство района по стритболу	В течение года		

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
	Родительское собрание	сентябрь	Актальный зал	
	День открытых дверей	октябрь	Спортивный зал	
	Индивидуальные консультации	ежемесячно в первую среду	Кабинет учителей физкультуры	
	Соревнования. Товарищеская встреча.	декабрь	Спортивный зал	
	Соревнования.	декабрь	Спортивный зал	
	Родительское собрание	декабрь	Актальный зал	
	Соревнования.	Январь	Спортивный зал	
	Соревнования. Товарищеская встреча.	Май	Спортивный зал	
	Родительское собрание	Май	Актальный зал	