

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №49  
Приморского района Санкт-Петербурга  
197082, Санкт-Петербург, Богатырский пр., д.55, корп.3, лит  
А, Тел./Факс +7 (812) 246-1898, E-mail:  
[info.gim49@obr.gov.spb.ru](mailto:info.gim49@obr.gov.spb.ru)

### **СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим Советом  
ГБОУ гимназии № 49  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2023 г.  
№ 1  
Председатель  
педагогического совета  
Ф.Ф. Сёмочкина

### **УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора ГБОУ  
гимназии № 49  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Приказ от 31.08.2023 г.  
№ 115  
Директор гимназии  
Ф.Ф. Сёмочкина

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Баскетбол»**

Возраст учащихся: 8-9 лет  
Срок освоения: **12 занятий**

Разработчики программы:

педагог дополнительного  
образования  
**Коданева Юлия Денисовна**

## Оглавление

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>4</b>
Основные характеристики программы.....	4
Направленность программы .....	4
Адресат программы .....	4
Актуальность программы .....	4
Отличительные особенности программы.....	4
Уровень освоения программы.....	4
Объем и срок освоения программы .....	5
Цель программы .....	5
Задачи программы .....	5
Планируемые результаты освоения учащимися программы.....	6
Организационно-педагогические условия реализации программы .....	6
Язык реализации.....	6
Форма обучения.....	6
Особенности организации образовательного процесса .....	6
Условия набора учащихся.....	6
Условия формирования групп.....	6
Количество детей в группах.....	7
Формы обучения .....	7
Формы проведения занятий.....	7
Формы организации деятельности учащихся на занятии .....	7
Материально-техническое оснащение программы.....	7
Кадровое обеспечение программы.....	7
<b>Учебный план.....</b>	<b>8</b>
<b>Рабочая программа.....</b>	<b>8</b>
Задачи обучения.....	9
Планируемые результаты обучения.....	9
<b>Методические и оценочные материалы .....</b>	<b>9</b>
Методические материалы .....	9
Методики, методы и приемы, технологии обучения .....	9
Формы проведения занятий.....	9
Особенности построения занятий.....	11
Перечень дидактических средств .....	10
Список литературы для использования педагогом .....	10
Оценочные материалы .....	11
Формы контроля.....	11
Сроки проведения .....	11
Критерии, параметры и показатели оценки .....	12
Формы фиксации результатов.....	14
<b>Календарный учебный график.....</b>	<b>15</b>
<b>Календарно-тематический план.....</b>	<b>16</b>

## **Пояснительная записка**

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 7-8 лет. Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования.

## **Основные характеристики программы**

### ***Направленность программы***

Направленность программы – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей в возрасте 7-8 лет. Программа рассчитана на 12 занятий.

### ***Адресат программы***

Программа адресована учащимся 7-8 лет без ограничений, имеющим базовые навыки игры «Баскетбол».

### ***Актуальность программы***

Актуальность программы заключается в занятиях, позволяющих освоить навыки и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения навыками игры, в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Приобщение воспитанников к здоровому образу жизни, профилактика асоциального поведения, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей.

### ***Отличительные особенности программы***

Отличительной особенностью программы является короткий срок ее освоения. Организация учебно – тренировочного процесса в соответствии с возрастом обучающихся, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех учащихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

***Уровень освоения программы***

Уровень освоения программы – стартовый.

***Объем и срок освоения программы***

Программа реализуется в течение 12 занятий

***Цель программы***

- Создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

***Задачи программы***

- *Образовательные*

Поэтапное обучение техническим приёмам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

Повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;

Обучать правилам игры, правилам судейства, дополнять знания, умения и навыки, получаемые на уроках физической культуры.

- *Развивающие*

Развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приёмов, взаимодействия партнеров;

Развивать физические способности учащихся;

Скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;

Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм.

- *Воспитательные*

Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

Воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;

Формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки. Воспитание волевых качеств.

Пропагандировать здоровый образ жизни,

Способствовать социализации обучающихся.

***Планируемые результаты освоения учащимися программы -***

По окончании обучения программы по спортивно- оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- Характеристику и правила игры;
- Технику выполнения двигательных действий;
- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- Основные приёмы самоконтроля;
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- Влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Должны уметь:

- Овладеть основными техническими и тактическими приемами баскетболиста.
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Заботиться о своем здоровье;
- Соблюдать правила гигиены при занятиях физическими упражнениями и после их;
- Отвечать за свои поступки;
- Адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

***Язык реализации***

Язык реализации программы – русский.

***Форма обучения***

Форма обучения - очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

При обучении используются возможности информационно-телекоммуникационных сетей и базы данных учебно-методического комплекса программы.

**Условия набора учащихся**

Для обучения по программе принимаются учащиеся в возрасте 7-8 лет, имеющие желание заниматься спортивной игрой «Баскетбол», на основании собеседования с ребенком, а также заявления родителей (законных представителей) ребенка.

#### ***Условия формирования групп***

Группы формируются из детей 7-8 лет.

#### ***Количество детей в группах***

Количество детей в группе 15 - 25 человек.

#### **Форма обучения:**

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

#### **Формы проведения занятий:**

Формы проведения занятий: тренировка, комплексные занятия, тематические занятия, объяснение, рассказ, показ, игра, контрольные испытания, тестирование.

#### **Форма организация деятельности учащихся на занятии:**

Формы организации деятельности: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, первые номера и пятые) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные баскетболисты получают самостоятельные задания.

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

#### ***Материально-техническое оснащение программы***

Для реализации программы требуется оборудованный спортивный зал и следующий инвентарь:

- Щиты с баскетбольными кольцами 2шт.
- Баскетбольные мячи 7шт.
- Конусы для обводки 10шт.
- Фишки 10шт.
- Координационная лестница 2шт.
- Скакалки 10шт.

#### ***Кадровое обеспечение программы***

Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования»,

знать особенности работы с учащимися школьного возраста, иметь опыт работы в спортивных секциях, а также опыт работы с мячами.

**Учебный план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Баскетбол»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля
1	История и развитие баскетбола. Правила игры.	1	Тестирование
2	Общая физическая подготовка.	3	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка.	4	Тестирование
4	Техническая подготовка.	2	Тестирование
5	Тестирование по технико-тактическим элементам.	2	Тестирование
Всего		12	

**Рабочая программа  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Баскетбол»**

**Задачи обучения**

- 1) Укрепление здоровых учащихся, содействие гармоническому физическому развитию, всесторонне физической подготовленности;
- 2) Подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов,
- 3) Повышение тренировочных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки.

**Содержание обучения**

**Тема 1.** История и развитие баскетбола. Правила игры. - 1 час.

1.1. Знакомство. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности в игре, при работе с инвентарём. Гигиена спортсмена, спортивная форма, спортивная обувь. Введение. Теоретическая подготовка (История возникновения игры в баскетбол, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, разметка). Обучение стойке баскетболиста.

**Тема 2.** Общая физическая подготовка.

- 3 часа.

2.1. ОРУ. Действия без мяча. Изучение и отработка стойки баскетболиста. Техника передвижения приставным шагом в стойке баскетболиста. Подвижная игра.

2.2. ОРУ. Прыжки толчком с двух ног/одной. Ловля мяча от пола. Остановки после рывка. Подвижная игра.

2.3. ОРУ. Действия без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком в стойке баскетболиста. Остановки. Передача двумя руками от груди, с отскоком от пола. Способы ловли мяча. Подвижные игры.

**Тема 4.** Специально-физическая подготовка. – 4 часа.

3.1. ОРУ. Разучивание ведения мяча на месте. Передвижения в стойке баскетболиста без мяча. Передача и ловля мяча в парах. Спортивные игры.

3.2. ОРУ. Ведение мяча в движении одной рукой. Техника перемещения по площадке. Разучивание техники выполнения броска в кольцо. Спортивные игры.

3.3. ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача, ловля мяча одной/двумя руками. Спортивные игры.

3.4. ОРУ. Бросок двумя руками от груди в кольцо. Ведение мяча на месте с чередованием правой и левой руки.

**Тема 4.** Техническая подготовка. – 2 часа.

4.1. ОРУ. Разучивание взаимодействий двух игроков «Передай мяч и выходи», передача мяча от груди в тройках. Подвижные игры.

4.2. ОРУ. Круговая тренировка. Заслон. Ведение мяча с переводом в правую/левую руку. Техника ведения мяча с изменением направления. Бросок в кольцо с близкого расстояния.

**Тема 5.** Тестирование по технико-тактическим элементам. -2 часа

5.1. ОРУ. Показ техники стойки баскетболиста. Закрепление броска с трёхсекундной зоны. Учебная игра.

5.2. ОРУ. Ведение мяча в стойке баскетболиста. Действия без мяча (Выполнение двух шагов, остановки и имитация броска в кольцо). Подвижные игры.

**Планируемые результаты обучения**

- *личностные:*

В совершенстве владеть техническими приемами:

- Ведение мяча правой, левой рукой;
  - Передача мяча от груди;
  - Ловля мяча;
  - Бросок мяча в корзину двумя руками.
- *метапредметные:*
- Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;
  - умение ставить цели и решать задачи;
  - адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;
  - навыки самостоятельной работы и работы в команде.
- *предметные*
- называть игру и формулировать их правила;
  - организовывать места занятий физическими упражнениям и подвижными играми;
  - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
  - осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведение подвижных игр;
  - умение управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
  - проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.

## **Методические и оценочные материалы**

### **Методические материалы**

#### ***Методики, методы и приемы, технологии обучения***

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие технологии:

- информационно-коммуникационная технология;
- технология развития критического мышления;
- технология развивающего обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология проблемного обучения;
- игровые технологии.

#### ***Формы проведения занятий***

Программа предполагает проведение занятий с применением разнообразных технологий (форм и методов работы) в рамках 12 занятий.

-Личностно – ориентированные технологии позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении. Они предусматривают выбор темы, объем материала с учетом сил, способностей и интересов ребенка, создают ситуацию сотрудничества для общения с другими членами коллектива.

-Игровые технологии помогают ребенку в форме игры освоить необходимые знания и приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес детей к выполняемой работе.

-заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной деятельности, игровой деятельности детей.

### ***Особенности построения занятий***

Программа реализуется в очном формате раз в неделю по одному учебному часу.

Учебный материал подаётся в форме. Формы проведения занятий: тренировка, комплексные занятия, тематические занятия, объяснение, рассказ, показ, игра, тестирование.

### ***Перечень дидактических средств***

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дидактический материал</b>
1.	История и развитие баскетбола. Правила игры.	Фотографии, видеофильмы.
2.	Общая физическая подготовка.	Спортивный инвентарь
3.	Специальная физическая подготовка.	Спортивный инвентарь
4.	Техническая подготовка.	Спортивный инвентарь
5.	Тестирование по технико-тактическим элементам.	Игровая форма

### ***Список литературы для использования педагогом***

1. Белов С.А. Секреты баскетбола. - М.: 1982.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2014
3. Гомельский А.А. Будни баскетбола. - М.: 1964.
4. Гомельский А.А. Тактика баскетбола. - М.: 1966.
5. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
6. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия».2008.
9. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988.

10. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

### **Оценочные материалы**

Предметом диагностики и контроля являются внешние образовательные способности детей, а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам курса.

Основой для оценивания деятельности учеников являются результаты практического тестирования по навыкам владения мячом и физической подготовленности.

#### ***Формы контроля***

Предметом диагностики и контроля являются внешние физические качества учащихся, а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам курса.

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

-Педагогическое наблюдение (решение задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях.)

-Мониторинг (ведение журнала учета)

Основой для оценивания деятельности учащихся является результаты анализа его развития. Оценка имеет различные способы выражения – устные утверждения педагога, письменные качественные характеристики. Оценке подлежит в первую очередь уровень достижения обучающимся минимально необходимых результатов, обозначенных в целях и задачах курса. Учитель выделяет и поясняет критерии оценки, учит детей формулировать эти критерии в зависимости от поставленных целей и особенностей физического развития.

Проверка достигаемых учениками образовательных результатов производится в следующих формах:

- текущий рефлексивный самоанализ, контроль и самооценка учащимися выполняемых заданий;
- взаимооценка учащимися работ друг друга или работ, выполненных в группах;
- итоговая оценка индивидуальной деятельности учащихся выполняется в форме тестирования

#### ***Сроки проведения***

Входной контроль осуществляется на первом занятии в форме беседы для определения начальных знаний и умений учащихся.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в форме опроса, наблюдения, анализа выполнения заданий, беседы.

Подведение итогов реализации программы осуществляется на последнем занятии в форме анализа достижения планируемых предметных, метапредметных и личностных результатов.

***Критерии, параметры и показатели оценки***

Оценка проводится по трехуровневой системе.

Оценка проводится по трехуровневой системе.

Критерии оценки **предметных** результатов:

Объект наблюдения	Критерии оценки		
	Низкий уровень освоения материала	Средний уровень освоения материала	Высокий уровень освоения материала
Теоретические знания	Учащийся не знает терминологии, не может правильно ответить больше, чем на один вопрос.	Учащийся неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов, необходимы подсказки педагога.	Учащийся правильно использует термины, отвечает без сомнений и правильно на все вопросы, уверенно чувствует себя при беседе.
Практические умения	Учащийся не правильно выполняет технику базовых навыков, требуются подсказки и помощь.	Учащийся допускает ошибки в выполнении базовых навыков, но знает правильную последовательность выполнения двигательного действия.	Учащийся без ошибок, с правильной техникой выполняет двигательные действия.

Критерии оценки **метапредметных** результатов:

Объект наблюдения	Критерии оценки		
	Низкий уровень освоения материала	Средний уровень освоения материала	Высокий уровень освоения материала
Умение разъяснять и аргументировать высказывания. Умение правильно задавать вопросы и слышать объяснение техники.	Учащийся не учитывает возможность разных оснований для оценки одного и того же предмета или выбора, исключает возможность разных точек зрения.	Учащийся понимает возможность разных подходов к оценке предмета или ситуации и допускает, что разные мнения по-своему справедливы либо ошибочны, но не может обосновать свои ответы.	Учащийся демонстрирует понимание относительности оценок и подходов к выбору, учитывает различие позиций и может высказать и обосновать свое собственное мнение.

Учебное целеполагание	Предъявляемое требование осознается лишь частично. Включаясь в работу, быстро отвлекается или ведет себя хаотично. Может принимать лишь простейшие цели (не предполагающие промежуточные целитребования). - Принимает и выполняет только практические задачи (но не теоретические), в теоретических задачах не ориентируется	Принимает и выполняет только практические задачи, в теоретических задачах не ориентируется. - Принятая познавательная цель сохраняется при выполнении учебных действий и регулирует весь процесс их выполнения; четко выполняется требование познавательной задачи.	Столкнувшись с новой практической задачей, самостоятельно формулирует познавательную цель и строит действие в соответствии с ней. - Самостоятельно формулирует познавательные цели, выходя за пределы требований программы.
Умение самостоятельно ставить и решать учебные задачи, разрабатывать пути их решения, а также контролировать и оценивать свои достижения	Характеризуется стремлением понять, запомнить и воспроизвести знания, овладеть способом его применения по образцу (автоматическое восприятие, иногда без понимания).	Характеризуется стремлением учащегося к выявлению смысла изучаемого содержания, стремлением познать связи между явлениями и процессами, овладеть способами применения знаний в измененных условиях.	Характеризуется интересом и стремлением не только проникнуть глубоко в сущность явлений и их взаимосвязей, но и найти для этой цели новый способ.
Ответственность	На занятиях отвлекается, не выполняет задания полностью, разбрасывает вещи, не готов к самостоятельной работе и обучению.	На занятиях периодически отвлекается, не всегда завершает работу, невнимателен к сохранению своих вещей, небрежно относиться к чужим вещам и работам.	Всегда завершает начатое, бережно относиться к своим работам и работам других учащихся, не пропускает занятий, на занятиях внимателен и активен, проявляет инициативу. Ответственность при выполнении поручений.

### Критерии оценки личностных результатов

Объект наблюдения	Критерии оценки		
	Низкий уровень освоения материала	Средний уровень освоения материала	Высокий уровень освоения материала
Аккуратность	На рабочем месте всё перепутано, не может выдержать алгоритм	На рабочем столе творческий беспорядок, не может	Содержит рабочее место в чистоте и порядке, четко выдерживает алгоритм
Объект наблюдения	Критерии оценки		
	Низкий уровень освоения материала	Средний уровень освоения материала	Высокий уровень освоения материала

	действий из-за невнимательности и рассеянности, не соблюдает границ рисунка, небрежен в работе.	найти нужные вещи, не запоминает или нарушает порядок действий, небрежен в мелких деталях.	действий, работы отличаются четкостью линий и заливок, всегда доводит начатое до конца, стремиться к совершенству.
Художественный вкус	Не умеет отличать удачные варианты от неудачных.	Пугается в определении хорошего и плохого.	Четко отличает удачные варианты.
Социальная активность	Не интересуется общими делами, не требователен к себе, не рвется помогать другим.	В общественной работе не проявляет инициативы, не вызывается самостоятельно на помощь другим, лидерские и организаторские способности проявляет только при собственном интересе.	Проявляет интерес к общественной работе; проявляет требовательность к себе и товарищам. Проявляет готовность помочь другим. Демонстрирует наличие организаторских способностей.

### *Формы фиксации результатов*

Протоколы, таблица наблюдений, учебная игра

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №49  
 Приморского района Санкт-Петербурга  
 197082, Санкт-Петербург, Богатырский пр., д.55, корп.3, лит  
 А, Тел./Факс +7 (812) 246-1898, E-mail:  
[info.gim49@obr.gov.spb.ru](mailto:info.gim49@obr.gov.spb.ru)

**«УТВЕРЖДЕН»**

Приказом директора ГБОУ  
 гимназии № 49  
 Приморского района  
 Санкт-Петербурга  
 Приказ от 31.08.2023 г.  
 № 115  
 Директор гимназии  
 Ф.Ф. Сёмочкина

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

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов*	Режим занятий
1			12		12	1 раз в неделю по 1 часу

\* – Продолжительность учебного часа 45 минут.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №49  
 Приморского района Санкт-Петербурга  
 197082, Санкт-Петербург, Богатырский пр., д.55, корп.3, лит  
 А, Тел./Факс +7 (812) 246-1898, E-mail:  
[info.gim49@obr.gov.spb.ru](mailto:info.gim49@obr.gov.spb.ru)

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим Советом  
 ГБОУ гимназии № 49  
 Приморского района  
 Санкт-Петербурга  
 Протокол от 30.08.2023 г.  
 № 1  
 Председатель  
 педагогического совета  
 Ф.Ф. Сёмочкина

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора ГБОУ  
 гимназии № 49  
 Приморского района  
 Санкт-Петербурга  
 Приказ от 31.08.2023 г.  
 № 115  
 Директор гимназии  
 Ф.Ф. Сёмочкина

**Календарно-тематический план**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Баскетбол»**  
 на 2023-2024 учебный год  
 для группы № 1  
 педагога Коданевой Юлии Денисовны

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Прим.
	план	факт				
1			История и развитие баскетбола. Правила игры.	1.1 Теоретическая подготовка (История возникновения игры в баскетбол, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, разметка). Обучение стойки баскетболиста.: Знакомство. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности в игре, при работе с инвентарём. Гигиена спортсмена, спортивная форма, спортивная обувь. Отслеживание самочувствия. Изучение разметки баскетбольного поля, названия линий, правила игры в баскетбол.	1	

2			Общая физическая подготовка.	2.1. ОРУ. Действия без мяча. Техника передвижения приставным шагом в стойке баскетболиста. Подвижная игра.  Проведение общих развивающих упражнений. Изучение и отработка стойки баскетболиста. Применение стойки баскетболиста в передвижении приставным шагом.	3	
---	--	--	------------------------------	---	---	--

				<p>Подвижная игра «Догонялки».</p> <p>2.2. ОРУ. Прыжки толчком с двух ног/одной. Ловля мяча от пола. Остановки после рывка. Подвижная игра.</p> <p>2.3. ОРУ. Действия без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком в стойке баскетболиста.</p> <p>Остановки. Передача двумя руками от груди, с отскоком от пола.</p> <p>Способы ловли мяча.</p> <p>Подвижные игры.</p>		
3			<p>Специальная физическая подготовка.</p>	<p>3.1. ОРУ. Разучивание ведения мяча на месте. Передвижения в стойке баскетболиста без мяча. Передача и ловля мяча в парах. Спортивные игры.</p> <p>3.2. ОРУ. Ведение мяча в движении одной рукой. Техника перемещения по площадке. Разучивание техники выполнения броска в кольцо. Спортивные игры.</p> <p>3.3. ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача, ловля мяча одной/двумя руками. Спортивные игры.</p> <p>3.4. ОРУ. Бросок двумя руками от груди в кольцо. Ведение мяча на месте с чередованием правой и левой руки.</p>	4	
4			<p>Техническая подготовка.</p>	<p>4.1. ОРУ. Разучивание взаимодействий двух игроков «Передай мяч и выходи», передача мяча от груди в тройках. Подвижные игры.</p> <p>4.2. ОРУ. Круговая тренировка. Заслон. Ведение мяча с переводом в правую/левую руку. Техника ведения мяча с</p>	2	

				изменением направления. Бросок в кольцо с близкого расстояния.		
5			Тестирование по техничко-тактическим элементам.	5.1. ОРУ. Показ техники стойки баскетболиста. Закрепление броска с трёхсекундной зоны. Учебная игра. 5.2. ОРУ. Ведение мяча в стойке баскетболиста. Действия без мяча (Выполнение двух шагов, остановки и имитация броска в кольцо). Подвижные игры.	2	
				<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 49 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Семочкина Фариды Фаридовны, Директор

23.10.23 11:38 (MSK)

Сертификат 3A57D79CE6AE4E1B1876D75D6657705C