

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 16

ПРИНЯТО:

Решение методического объединения  
учителей спортивно-оздоровительных  
дисциплин

Руководитель ШМО Соф /Созина А.Л./  
Протокол от «28» августа 2025 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

МАОУ СОШ №16

Алексеева О.Г.

«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директором

МАОУ СОШ №16

Кнор О.В.

Приказ от «29» августа 2025 г.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе основного общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«БАСКЕТБОЛ»**  
на уровне **основного** общего образования  
срок освоения программы: 3 года (5,6,8 класс)

Разработчик программы:  
Созин Д.А., учитель  
физической культуры

МО Карпинск, 2025 г.

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми, актуализированного в здоровом стиле их жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

### **Новизна Программы**

Программа курса «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

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 веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в 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.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

В основу данной программы положен системно-деятельностный подход к образованию, направленный на воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям построения современного российского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения его многонационального состава. Важными аспектами системно-деятельностного подхода являются ориентация на результаты образования и гарантированность их достижения; признание решающей роли содержания образования; разнообразие способов и форм организации образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося, развитие его творческого потенциала, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

### **Цель Программы:**

- обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию;
- развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся.

### **Задачи Программы**

Программа направлена на решение следующих **задач** физического воспитания учащихся:

- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья;

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма и неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления о спортивных играх, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В основу программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля). Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных средств и нагрузок,

направленных на решение определенной педагогической задачи. Соблюдаены принципы наглядности, доступности, систематичности.

## **Формы и методы обучения**

Основные формы организации образовательного процесса — тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

**Формы организации обучения:** командная, малыми группами, индивидуальная.

### **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Для достижения поставленной цели и решения задач программы используются современные методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга. Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.

К общепедагогическим методам, применяемым на уроке физической культуры, относятся следующие:

- 1) Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, распоряжения, команды, указания);
- 2) Методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность; направленного прочувствования двигательного действия; срочной информации).

### **Специальные методы:**

- 1) Методы строго регламентированного упражнения:
  - методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия);
  - методы воспитания физических качеств (методы стандартного упражнения; методы переменного упражнения, круговой метод);
- 2) Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с

обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

### **Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы**

#### **«Баскетбол для всех»**

Срок реализации программы «Баскетбол» составляет 2 года. Продолжительность учебного года составляет 34 недели, один раз в неделю по одному часу. Нормативный срок освоения – 34 часа в год.

Программа предназначена для детей 11-17 лет.

В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий баскетболом. Набор производится с 1 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей по каким-либо причинам.

### **2. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

№ п/п	Виды подготовки	1 модуль	2 модуль
		1 год	2 год
1	Теоретическая	4	4
2	Общефизическая подготовка	4	4
3	Специальная подготовка	4	4
4	Техническая подготовка	3	3
5	Тактическая подготовка	6	6
6	Игровая подготовка	9	9
7	Контрольные и календарные игры	2	2
8	Контрольные испытания	2	2
9	Медицинское обследование (вне сетки часов)	-	-
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>34</b>	<b>34</b>

#### **Тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания,	Специальная литература, справочные	Вводный, положение о соревнованиях по

		фронтальная	объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе	баскетболу
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестируирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестируирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, Индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестируирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	учебная игра, соревнование
6	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7	Контрольные и календарные игры	коллективно-групповая	Учебная игра, товарищеская встреча, соревнования	Дидактические карточки, литература, схемы, плакаты, видеозаписи	Учебная игра, соревнование
8	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, объяснение нового материала,	схемы, мячи на каждого обучающего, баскетбольные щиты, конусы, секундометры	Тестируирование, протоколы, судьи

### 3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

#### 1модуль

#### Содержание программы 1-го года обучения

##### 1. Теоретическая подготовка

- Состояние и развитие баскетбола в России

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Профилактика травматизма в спорте
- Основы техники игры и техническая подготовка
- Физические качества и физическая подготовка
- Спортивные соревнования

## **2. Общеефизическая подготовка**

Общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Подвижные игры

## **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения

броска

- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

## **4. Техническая подготовка**

- Прыжок толчком двух ног, одной ноги
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места
- Передача мяча одной рукой с места
- Ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем
- Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.
- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу.

- Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- Броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту

## **5. Тактическая подготовка**

### Тактика нападения

- Выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»

### Тактика защиты

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины

## **6. Игровая подготовка**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой

## **7. Контрольные и календарные игры**

- Участие в первенствах школы по баскетболу
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу
- Участие в товарищеских встречах внутри города
- Приобретение опыта участия в соревнованиях, усвоение этики спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

## **8. Контрольные испытания**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

- 1) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- 2) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;
- 3) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

## **2 модуль** **Содержание программы 2-го года обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

- Состояние и развитие баскетбола в России
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Профилактика травматизма в спорте
- Общая характеристика спортивной подготовки
- Планирование и контроль подготовки
- Основы техники игры и техническая подготовка
- Физические качества и физическая подготовка
- Спортивные соревнования
- Правила по мини-баскетболу
- Установка на игру и разбор результатов игры

### **2. Общефизическая подготовка**

Общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Подвижные игры

### **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
  - Упражнения для развития игровой ловкости
  - Упражнения для развития специальной выносливости

#### **4. Техническая подготовка**

- Прыжок толчком двух ног, одной ноги
- Остановка прыжком, двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении
- Ловля мяча двумя руками при встречном, поступательном движении, при движении сбоку
  - Ловля мяча одной рукой на месте, в движении
  - Передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, в движении, в прыжке, встречные
  - Передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу, с места, в движении
  - Ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля
  - Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.
  - Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
  - Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

#### **5. Тактическая подготовка**

##### Тактика нападения

- Выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- Розыгрыш мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»
- Наведение, пересечение

##### Тактика защиты

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины

- Подстраховка
- Система личной защиты

## **6. Игровая подготовка**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)
  - Освоение терминологии, принятой в баскетболе
  - Овладение командным языком, умение отдать рапорт
  - Проведение упражнений по построению и перестроению группы
  - В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
  - Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой

## **7. Контрольные и календарные игры**

- Участие в первенствах школы по баскетболу
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу
- Участие в товарищеских встречах внутри города
- Участие сборной команды в первенстве города по баскетболу
- Приобретение опыта участия в соревнованиях, усвоение этики спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств

## **8. Контрольные испытания**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

- 1) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- 2) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;
- 3) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

#### **4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

##### **Личностные результаты освоения программы:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

##### **Метапредметные результаты:**

###### **Познавательные УУД:**

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы).

###### **Коммуникативные УУД:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

**Регулятивные УУД:**

- принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.

**Ожидаемые результаты 1 года обучения**

**К концу первого года дети должны:**

**Знать**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

**Уметь**

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

**К концу первого года обучения учащиеся:**

- овладеют техникой передвижения
- овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча
- смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи»
- овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

## **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

### **К концу второго года обучения:**

#### **Знать**

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

#### **Уметь**

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

### **К концу второго года обучения учащиеся:**

- овладеют техникой передвижения
- овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча
  - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
  - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
  - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»
  - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
  - успешно выполнят контрольные нормативы по ОФП, СФП и

технической подготовке.

### **Ожидаемые результаты 3 года обучения**

#### ***К концу третьего года обучения учащиеся:***

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку
- улучшат технико-тактическую подготовку
- улучшат психологическую подготовку
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
- научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»
- научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
- смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2x1)
- смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3x1, 3x2)
- смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях
- освоят систему, научатся действовать в защите при выходе двух нападающих противодного защитника (1x2)
- научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1x3, 2x3)
- успешно выполнят контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

#### **5. Оценочные материалы дополнительной обще развивающей программы**

##### **«Баскетбол»**

###### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в октябре и в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных тестов и упражнений;
- учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **6. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

*Обеспечение программы методической продукцией:*

### **1. Дидактические материалы**

- картотека упражнений по баскетболу
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе
- правила игры в баскетбол
- правила судейства в баскетболе
- положение о соревнованиях по баскетболу
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

### **2. Методические рекомендации**

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу
- инструкции по охране труда

### **3. Информационное обеспечение**

- учебная литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет

## **7. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами.

Наличие баскетбольных мячей для каждого ученика. Наличие набивных, футбольных, волейбольных и теннисных мячей стоеч для обводки, гимнастических скамеек и матов, гимнастических палок и скакалок, гантелей, барьеров, обручей, секундомеров и рулеток, каната.

## **8. Список литературы**

1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина, 2004 г.
2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П. Патрик, 2007 г.
3. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И. Портных, 1996 г.
4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский, 2004 г.
5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е.А. Чернова, 2002 г.
6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010 г.
7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 1997 г.
8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В. Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС, 1999 г.

## КТП 5,6,8 класс

<b>Тема занятия</b>	
1.	Состояние и развитие баскетбола в России
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом Профилактика травматизма в спорте
4.	Основы техники игры и техническая подготовка
5.	Физические качества и физическая подготовка Спортивные соревнования
6.	Упражнения для всех групп мышц
7.	Упражнения для развития силы
8.	Упражнения для развития гибкости
9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
10.	Упражнения для развития ловкости
11.	Упражнения для развития общей выносливости
12.	Упражнения для развития быстроты движения
13.	Упражнения для развития игровой ловкости
14.	Упражнения для развития специальной выносливости
15.	Прыжок толчком двух ног, одной ноги
16.	Повороты вперед, назад
17.	Ловля мяча двумя руками на месте
18.	Передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди
19.	Передача мяча одной рукой с места
20.	Ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем
21.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
22.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.
23.	Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу.
24.	Выход для получения мяча, для отвлечения мяча
25.	Атака корзины «Передай мяч и выходи»
26.	Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
27.	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты

28.	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста	
29.	Освоение терминологии, принятой в баскетболе Овладение командным языком, умение отдать рапорт	
30.	Проведение упражнений по построению и перестроению группы	
31.	Проведение упражнений по построению и перестроению группы	
32.	Остановка двумя шагами	
33.	Приобретение опыта участия в соревнованиях, усвоение этики спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.	
34.	Приобретение опыта участия в соревнованиях, усвоение этики спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.	

## **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002 г.
2. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007 г.
3. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006 г.
4. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002 г.
5. «Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д.Леонов, А.А.Малый, Киев, 1989 г.
6. «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Кузнецов В.С., Москва, 2003 г.
7. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Москва, 2001 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428801

Владелец Кнор Ольга Владимировна

Действителен с 24.10.2024 по 24.10.2025