ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106
620085, г. Екатеринбург, ул. Титова, 28а, тел(факс) 210-84-40

ПРИНЯТО: на педагогическом совете
МАОУ СОШ № 106
Протокол № 1 от «29 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ СОШ № 106
М.Ю. Полякова
Приказ № 130-О от « 29» августа 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивная направленность

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст: 12-17 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Хурсан Татьяна Алексеевна
учитель физической культуры

Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка ……. 3-6 стр

1.2. Цели и задачи программы ……. 6-7 стр

1.3. Содержание программы ……. ... 7-8 стр

1.4. Планируемые результаты ……..... 8-10 стр

1.5. Комплекс основных характеристик по годам обучения……. 10-20 стр

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график…….. 20 стр

2.2. Условия реализации программы ……..... 21 стр

2.3. Форма аттестации/контроля ……. 22стр

2.4. Оценочные материалы …… 22-23 стр

2.5. Методические материалы ……..... 23стр

2.4. Список литературы …….23-24стр

Приложения

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Баскетбол” имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа дополнительного образования «Баскетбол» составлена на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол», авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г. Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы. Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые. Набор детей в группы 1 года обучения может проводится с конца августа. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа. Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения или вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт участия в баскетбольных соревнованиях, таким образом, программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 14 человек.

2-й год обучения – 11 чел.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

1-й год обучения – 12-15 лет;

2-й год обучения – 15-17 лет.

Актуальность программы.

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что

создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнение и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы

предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Адресат программы. Данная программа составлена для учащихся 13-18 лет (5-11) классов общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

Объем программы: программа рассчитана на 2 года обучения для обучающихся 5-11 классов. Количество учебных часов – 153.

Сроки освоения программы. Первый год обучения - 34 учебных недели. Второй год обучения - 34 учебных недели.

Режим занятий: Первый год обучения – два раза в неделю по 1 часу. Второй год обучения – два раза в неделю по 1,25 часа.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Основные задачи, которые решает этот курс:

<u>образовательные</u>

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

<u>воспитательные</u>

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- совершенствовать навыки и умения игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- содействовать физическому развитию.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3. Содержание программы

Учебный план на 2 года обучения

N п/п	Содержание программы	Количество часов			Формы деятельности
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	16	16		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	4	4	0	Предварительный
1.2	Форма одежды	2	2	0	Оперативный
1.3	Общефизические и специальные упражнения баскетболиста	4	4	0	Оперативный
1.4	Тактика	4	4	0	Оперативный
1.5	Правила соревнований, судейство	2	2		Оперативный
2.	**Практическая подготовка**	137		137	
2.1	Передача мяча.	8	0	8	Текущий, коррекционный
2.2	Ведение мяча	18	0	18	Текущий,

					коррекционный
2.3	Броски мяча	19	0	19	Текущий, коррекционный
2.4	Игра в нападении	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.5	Игра в защите	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.6	Игровая деятельность.	14	0	14	Текущий, коррекционный
2.7	Общая физическая подготовка	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.8	Специальная физическая подготовка	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.9	Техническая подготовка	12	0	12	Текущий, коррекционный
2.10	Тактическая подготовка	12	0	12	Текущий, коррекционный
2.11	Учебная игра, соревнования	12	0	12	Текущий, коррекционный
	Выполнение контрольных нормативов	2	0	2	Констатирующий
ИТОГО:		153	16	137	

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся будут знать и уметь:

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, совершенствовать навыки, умения игры и использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты.

Учащиеся будут уметь:

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.

- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Получат возможность.

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности.

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

1.5. Комплекс основных характеристик по годам обучения

1 год обучения

Цель на первый год обучения:

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

Задачи:

Обучающие:

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правила Т/Б;
- развивать физические качества с учётом специфики баскетбола;
- воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по мини-баскетболу).

Развивающие:

- развивать разностороннюю физическую подготовленность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать технике перемещений и стоек, бросков, ведения и передач мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановки;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность;
- коллективизм;

- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту;

Учебно-тематический план

N п/п	Содержание программы	Количество часов			Формы деятельности
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	8	8		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	2	2		Предварительный
1.2	Форма одежды	1	1		Оперативный
1.3	Общефизические и специальные упражнения баскетболиста	2	2		Оперативный
1.4	Тактика	2	2		Оперативный
1.5	Правила соревнований, судейство	1	1		Оперативный
2.	**Практическая подготовка**	60		60	
2.1	Передача мяча.	8	0	8	Текущий, коррекционный
2.2	Ведение мяча	8	0	8	Текущий, коррекционный
2.3	Броски мяча	9	0	9	Текущий, коррекционный
2.4	Игра в нападении	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.5	Игра в защите	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.6	Игровая деятельность.	14	0	14	Текущий, коррекционный
2.7	Выполнение контрольных нормативов	1	0	1	Констатирующий
ИТОГО:		68	8	60	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема №1.1: Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы. (2 ч.)

Теория. История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Тема № 1.2: Форма одежды (1 ч.)

Теория. Гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол.

Тема № 1.3: Общефизические и специальные упражнения баскетболиста (2 ч.)

Теори. Комплекс специальных упражнений для обучения технике элементов баскетбола. Упражнения направлены на формирование основных приемов в баскетболе, а так же на развитие быстроты и ловкости на баскетбольной площадке. Эти упражнения для баскетбола мы разделим на 2 категории:

1-я категория упражнений и эстафет будет направлена на оттачивание наиболее частых приемов, которые используются в баскетболе.

2-я категория упражнений поможет вам развивать ловкость и скорость на площадке, вы будете двигаться и думать гораздо быстрее, когда освоите все описанные маневры.

Тема № 1.4: Тактика (2ч.)

Теория. Тактика игры – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения максимального результата.

Тема № 1.5: Правила соревнований, судейство (1.ч)

Теория. Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Раздел 2. Практическая подготовка.

Тема № 2.1: Передача мяча (8.ч)

Практика: а) передача одной рукой от плеча; б) двумя руками от груди; в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; г) передачи на месте и в движении; д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник; е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ж) ситуационная техника передач.

Тема № 2.2: Ведение мяча (8.ч)

Практика: а) стойка при высоком и низком ведении; б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом; в) изменения направления движения; г) вышагивание, скрестный шаг, поворот; д) перевод мяча перед собой и за спиной; е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; ж) перевод мяча между ногами.

Тема № 2.3: Броски мяча (9.ч)

Практика: а) основные характеристики бросков; б) бросок двумя руками от груди; в) техника выполнения точностных бросков в движении; 16 г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-13лет); е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12-14 лет); ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14-17 лет); з) броски одной рукой в движении сверху и снизу; и) корректировка техники бросков; к) подбор и добивание мяча.

Тема № 2.4: Игра в нападении (10.ч)

Практика: а) взаимодействие двух и трех нападающих; б)ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях); в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с

изменением направления движения; рывок за спиной защитника; г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего; д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.

Тема № 2.5: Игра в защите (10.ч)

Практика: а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; б) противодействие заслонам; в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; д) защита в численном меньшинстве.

Тема № 2.6: Игровая деятельность (14.ч)

Практика: а) применение полученных знаний в игре; б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

Тема № 2.7: Выполнение контрольных нормативов (1.ч)

Практика: Осуществляется через сдачу индивидуальных контрольных нормативов. (см. Приложение 2)

Планируемые результаты освоения 1 года обучения

Знать:
- правила поведения на площадке;
- правила ТБ;
- правила игры в баскетбол;
- правила поведения на соревнованиях;
- способы ведения, бросков и передач мяча;
- стойки и перемещения;
- начальные тактические действия.

Уметь:
- вести себя в коллективе;
- выполнять ведение, броски, передачи;
- перемещаться по площадке;
- правильно реагировать на трудности.

2 год обучения

Цель на второй год обучения:

Освоить технико-тактическую и физическую подготовку. Воспитывать соревновательные качества.

Задачи:

Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности;
- обучать техническим и тактическим действиям;
- приучать к соревновательным условиям;
- определение каждому обучающемуся игровой функции;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

Развивающие:

- развивать специальные физические способности;
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность и настойчивость, дисциплинированность;
- воспитание высоконравственной личности.

Учебно-тематический план

N п/п	Содержание программы	Количество часов			Формы деятельности
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	8	8		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	2	2		Предварительный
1.2	Форма одежды	1	1		Оперативный
1.3	Общефизические и специальные упражнения баскетболиста	2	2		Оперативный
1.4	Тактика	2	2		Оперативный
1.5	Правила соревнований, судейство	1	1		Оперативный
2.	**Практическая**	77	77		

	подготовка				
2.1	Ведение мяча	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.2	Броски	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.3	Общая физическая подготовка	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.4	Специальная физическая подготовка	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.5	Техническая подготовка	12	0	12	Текущий, коррекционный
2.6	Тактическая подготовка	12	0	12	Текущий, коррекционный
2.7	Учебная игра, соревнования	12	0	12	Текущий, коррекционный
2.8	Выполнение контрольных нормативов	1	0	1	Констатирующий
ИТОГО:		85	8		

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема №1.1: Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы. (2 ч.)

Теория. История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Тема № 1.2: Форма одежды (1 ч.)

Теория. Гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

Тема № 1.3: Общефизические и специальные упражнения баскетболиста (2 ч.)

Теория. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и уход за ним. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Самоконтроль, предупреждение травматизма. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Тема № 1.4: Тактика (2ч.)

Теория. Тактика игры – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения максимального результата.

Тема № 1.5: Правила соревнований, судейство (1.ч)

Теория. Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Раздел 2. Практическая подготовка.

Тема № 2.1: Ведение мяча (10.ч)

Практика: а) стойка при высоком и низком ведении; б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом; в) изменения направления движения; г) вышагивание, скрестный шаг, поворот; д) перевод мяча перед собой и за спиной; е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; ж) перевод мяча между ногами.

Тема № 2.2: Броски мяча (10.ч)

Практика: а) основные характеристики бросков; б) бросок двумя руками от груди; в) техника выполнения точностных бросков в движении; 16 г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-13лет); е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12-14 лет); ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14-17 лет); з) броски одной рукой в движении сверху и снизу; и) корректировка техники бросков; к) подбор и добивание мяча.

Тема № 2.3: Общая физическая подготовка (10.ч)

Практика. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки

одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега. Спортивные и подвижные игры.

Тема № 2.4: Специальная физическая подготовка (10.ч)

Практика. Связочный аппарат.

1. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения, лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

2. Упражнения, направленные на развитие силы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

4. Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для ног: Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

5. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости Упражнения для развития всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

6. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).

Тема № 2.5: Тактическая подготовка (12.ч)

Практика.

- Развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней, и быстро применять любой технический приём или игровое действие.

- Овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры.

- Овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру).

- Освоение систем игры и типичных для них комбинаций.

- Умение переключиться с одной системы игры на другую.

Принято тактику баскетбольной игры делить на тактику нападения и тактику защиты с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Тема № 2.6: Техническая подготовка (12.ч)

Практика. Прием - бросок мяча в корзину; способ выполнения - одной рукой сверху; разновидность - с отклонением туловища; условия выполнения - в прыжке после остановки, со средней дистанции. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений. Ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спинной вперед, быстро изменять направление и скорость бега. Прыжки толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца.

Тема № 2.7: Учебная игра, соревнования (12.ч)

Практика: а) применение полученных знаний в игре; б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

Тема № 2.8: Выполнение контрольных нормативов (1.ч)

Практика. Осуществляется через сдачу индивидуальных контрольных нормативов. (см. Приложение 2).

Планируемые результаты освоения 2 года обучения

Предполагаемый результат второго года обучения.

Знать:

- правила поведения на площадке;
- правила ТБ;
- правила игры в баскетбол;
- свои игровые функции;
- тактические действия своих игровых функций;
- правила гигиены и самоконтроля.

Уметь:

- вести себя в коллективе;
- правильно выполнять свои игровые функции;
- вести себя на соревнованиях;
- владеть приемами самоконтроля;
- следить за личной гигиеной

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1 Календарный учебный график на год

Учебный период	Дата		Количество учебных недель
	Начало	Окончание	
I четверть	02.09.2019	26.10.2019	8
II четверть	05.11.2019	28.12.2019	8
III четверть	13.01.2020	21.03.2020	10
IV четверть	30.03.2020	31.05.2020	8
Итого в учебном году:			34

2.2.Условия реализации программы

Техническое оснащение занятий:

Спортивный зал

- набивные мячи
- баскетбольные мячи;
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- скакалки;
- стойки;
- щиты с кольцами;
- насос.

Требования к оснащенности учебного процесса

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательные оборудования:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- диафильмы;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;
- кинофильмы.

2.3. Форма аттестации/контроля
Способы диагностики и контроля результатов.

Диагностика	Содержание	период	способ
Первичная	Степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям	сентябрь	наблюдение
Промежуточная	Тестовый контроль	ноябрь	индивидуальный
Итоговая	Тестовый контроль	апрель	индивидуальный

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

- контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- тестирование на знание теоретического материала;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- проведение товарищеских встреч, участие в районных, городских соревнованиях;
- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы (см из приложений по пунктам 2.3.4.5).

2.Требование к уровню подготовки первого, второго года обучения. Техническая подготовка.

3. Система оценивания (таблица заполнения личных результатов).

4. Карта личностного роста.

5. Основы знания (тест 1, 2).

2.5. Методические материалы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.

3. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,

4. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.

5. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.

6. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

2.Конвенция ООН «О правах ребенка». – М., 2010.

3.Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844

4.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008.

Основная литература:

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.

2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р.

Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.

3. НестеровскийД.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.- М.: Академия, 2008 .-75 с.

4. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ * Астрель 2007.-307с.

5. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с. 9.Орлан И.В.Баскетбол:Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК,Волгоград,2011.-42с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола.
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола.
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола.
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России.
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги.
6. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ.
7. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный график

(1 год обучения, 6-9 класс)

№ занятия	Содержание (разделы, темы)	Форма занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1	История возникновения баскетбола, медленный бег. Разминка с мячами.	Комбеированное (беседа, учебно-тренировочное)	1	Наблюдение
2	Развитие баскетбола. Опорные прыжки с мостика или с трамплина.	Комбеированное (беседа, учебно-тренировочное)	1	Наблюдение
3	Инструктаж занимающихся по охране труда на занятиях баскетбола. Стойка игрока.	Комбеированное (беседа, учебно-тренировочное)	1	Наблюдение
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Беседа	1	Наблюдение
5	Развитие физических качеств.	Комбеированное (беседа, учебно-тренировочное)	1	Наблюдение
6	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.	Беседа	1	Наблюдение
7	Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических способностей.	Беседа	1	Наблюдение
8	Бег со сменой направления по зрительному сигналу.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
9	Ловля и передачи мяча двумя руками в парах от груди.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
10	Упражнения на развитие двигательных качеств.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
11	Подвижная игра «Салки спиной к щиту», эстафеты.	Игровое	1	Наблюдение
12	Передачи мяча в парах одной рукой от плеча.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
13	Упражнения на развитие координационных способностей.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
14	Упражнения на развитие скоростных качеств.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
15	Передачи мяча в парах двумя руками с отскоком.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
16	Ведение мяча правой, левой рукой с высоким и низким отскоком от пола.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение

17	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
18	Упражнение на развитие точности броска мяча в кольцо.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
19	Подвижные игры «Вызов номера», «Слушай сигнал».	Игровое	1	Наблюдение
20	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
21	Ведение мяча с изменением направления	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
22	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
23	Упражнения на развитие общей выносливости. Кросс 500 -2000 м.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
24	Тактика свободного нападения.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
25	Остановка двумя шагами и прыжком.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
26	Бросок мяча после ведения два шага.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
27	Совершенствование поворотов на месте и в движении	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
28	Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
29	Ловля и передачи мяча в тройках на месте и в движении.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
30	Бросок одной рукой от плеча с места.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
31	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
32	Бросок мяча после ловли и ведения.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
33	Штрафной бросок.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
34	Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
35	Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
36	Нападение быстрым прорывом (1:0) .	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
37	Нападение быстрым прорывом (2:1).	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
38	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение

39	Личная защита (1:1).	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
40	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
41	Судейство игры в баскетбол. Жесты судей.	Комбеированное (беседа, учебно-тренировочное)	1	Наблюдение
42	Бросок после остановки.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
43	Броски мяча одной рукой от плеча со средней дистанции.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
44	Вырывание и выбивание мяча.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
45	Защитные действия 1х1.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
46	Индивидуальные защитные действия.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
47	Комбинации из освоенных элементов.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
48	Развитие координационных способностей.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
49	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
50	Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
51	Подвижная игра «Круговая охота».	Игровое	1	Наблюдение
52	Передача мяча со сменой мест в движении.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
53	Бросок мяча с низу после ведения.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
54	Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении через заслон.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
55	Совершенствование бросков с места и в движении.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
56	Развитие физических способностей: силовых, скоростно-силовых, скоростных.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
57	Подвижная игра «Бегуны», «Переправа»	Игровое	1	Наблюдение
58	Действия против игрока с мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
59	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение

60	Подвижная игра «Кто сильнее».	Игровое	1	Наблюдение
61	Игра с выполнением технических заданий.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
62	Развитие физических способностей: выносливости	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
63	Командные тактические действия в защите и нападении.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
64	Отвлекающие приемы: финты без мяча и с мячом.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
65	Игра с выполнением тактических заданий.	Игровое	1	Наблюдение
66	Пробегание отрезков 40, 60 метров.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
67	Личная защита.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
68	Контрольные нормативы	Контрольное	1	Тестирование
		Всего:	68 часов	

2 год обучения, 10-11 класс

№ занятия	Содержание (разделы, темы)	Форма занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1	Инструктаж занимающихся по охране труда на занятиях баскетбола. Стойка игрока.	Комбеированное (беседа, учебно-тренировочное)	1	Наблюдение
2	Бег со сменой направления по зрительному сигналу.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
3	Упражнения на развитие двигательных качеств.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
4	Упражнения на развитие скоросто-силовых качеств.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
5	Упражнение на развитие точности броска мяча в кольцо.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
6	Бег со сменой направления по зрительному сигналу.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
7	Ловля и передачи мяча двумя руками в парах от груди.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
8	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
9	Упражнения на развитие общей выносливости. Кросс 500 -2000 м .	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
10	Тактика свободного нападения.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
11	Бросок мяча после ведения два шага.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение

12	Нападение быстрым прорывом (2:1).	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
13	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
14	Личная защита (1:1).	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
15	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
16	Судейство игры в баскетбол. Жесты судей.	Комбеированное (беседа, учебно-тренировочное)	1	Наблюдение
17	Бросок после остановки.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
18	Броски мяча одной рукой от плеча со средней дистанции.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
19	Вырывание и выбивание мяча.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
20	Защитные действия 1х1.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
21	Индивидуальные защитные действия.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
22	Комбинации из освоенных элементов.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
23	Развитие координационных способностей.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
24	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
25	Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
26	Подвижная игра «Круговая охота».	Игровое	1	Наблюдение
27	Передача мяча со сменой мест в движении.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
28	Бросок мяча с низу после ведения.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
29	Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении через заслон.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
30	Совершенствование бросков с места и в движении.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
31	Развитие физических способностей: силовых, скоростно-силовых, скоростных.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
32	Подвижная игра «Бегуны», «Переправа»	Игровое	1	Наблюдение
33	Действия против игрока с мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
34	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
35	Подвижная игра «Кто сильнее».	Игровое	1	Наблюдение
36	Игра с выполнением технических заданий.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
37	Развитие физических способностей:	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение

	выносливости			
38	Командные тактические действия в защите и нападении.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
39	Отвлекающие приемы: финты без мяча и с мячом.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
40	Игра с выполнением тактических заданий.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
41	Пробегание отрезков 40, 60 метров. Личная защита.	Комбеированное (беседа, учебно-тренировочное)	1	Наблюдение
42	Контрольные нормативы	Контрольное	1	Тестирование
43	Психологическая подготовка.	Беседа	1	Наблюдение
44	Подвижные игры, спортивные игры и эстафеты с баскетбольным мячом.	Игровое	1	Наблюдение
45	Соревнования среди классов.	Соревоватльная	1	Наблюдение
46	Двусторонняя игра.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
47	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
48	Повторные рывки с максимальной скоростью.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
49	Метание мяча в движущуюся цель	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
50	Ускорения из различных исходных положений.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
51	Парные и групповые упражнения с сопротивлением.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
52	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
53	Остановки двумя шагами и прыжком.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
54	Стартовые рывки с места	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
55	Ведение мяча правой и левой рукой	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
56	Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
57	Передачи мяча в стену двумя руками от груди на скорость.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
58	Передачи мяча в стену одной рукой на скорость.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
59	Ведение с изменением направления.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
60	Передачи мяча двумя руками от головы.	Игровое	1	Наблюдение
61	Перехват мяча.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
62	Защитные действия игроков с мячом и без мяча.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
63	Комбинации из освоенных элементов.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение

64	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
65	Рывки из различных исходных положений	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
66	Стартовые рывки с мячом, вдогонку за летящим мячом.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
67	Броски мяча после ловли и ведения с разных позиций.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
68	Учебная игра 3х3.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
69	Учебная игра 4х4.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
70	Учебная игра 5х5.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
71	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
72	Тактические действия игроков в нападении.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
73	Тактические действия игроков в защите.	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
74	Амплуа игроков на площадке.	Комбеированное (беседа, учебно-тренировочное)	1	Наблюдение
75	Индивидуальные защитные действия	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
76	Упражнения с отягощением.		1	Наблюдение
77	Товарищеская игра.	Соревоватльная	1	Наблюдение
78	Развитие выносливости. Фартлек	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
79	Тестирование уровня физического развития.	Контрольное	1	Тестирование
80	Тестирование технической подготовленности.	Контрольное	1	Тестирование
81	Двухсторонняя игра 5х5	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
82	Двухсторонняя игра 5х5, судейство	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
83	Товарищеские игры	Соревоватльная	1	Наблюдение
84	Двухсторонняя игра 5х5 на свежем воздухе	Учебно-тренировочное	1	Наблюдение
85	Товарищеские игры на свежем воздухе	Соревоватльная	1	Наблюдение

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Требование к уровню подготовки первого года обучения.

№ п/п	Содержание требований	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5,6	5,2
2.	Бег 30 м, 6х5 (сек.)	12,5	12,0
3.	Бег 92 м. с изменением направления	32,7	31,0
4.	Прыжок в длину с места (см.)	160	200
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	30	35
6.	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.)	35	40
7.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), сидя.	3,5	4,0
8.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), стоя.	5,0	7,0
9.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), в прыжке с места.	5,5	6,0

Техническая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований	Количественный показатель
1.	Бросок с ближней дистанции за 1 мин.	20 попаданий
2.	Ведение мяча с изменением направления без ошибок на скорость.	10х15-55 сек.
3.	Ведение два шага бросок без ошибок за 30 сек.	4 попаданий

Требование к уровню подготовки второго года обучения.

№ п/п	Содержание требований	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м, 6х5 (сек.)	11,9	11,2
3.	Бег 92 м. с изменением направления	30,0	28,0
4.	Прыжок в длину с места (см.)	180	220
5.	Становая сила (кг.)	60	80
6.	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.)	35	45
7.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), сидя.	5,0	6,0
8.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), в прыжке с места.	7,5	9,5

Техническая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований	Количественный показатель
1.	Бросок с ближней дистанции за 1 мин.	30 попаданий
2.	Ведение мяча с изменением направления без ошибок на скорость.	10х15-45 сек.
3.	Ведение правой левой рукой с финтами	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Система оценивания

№ п/п	Знания и умения учащихся	теория	практика	Уровень подготовленности
		баллы	баллы	
1.	Знать и выполнять инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу			
2.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, ведение мяча в движении и на месте.			
3.	Корректировать движение при ловле и передаче мяча, технику ведения мяча			
4.	Уметь применять в игре защитные действия, владеть мячом в игре, бросать мяч в корзину с двух шагов			
5.	Знать правила игры в баскетбол			

№ п/п	ФИО	Содержание требований									
		Бег 30 м		Бег 6*5 м		Бег 92 м.		Прыжок в длину		Становая сила	
		балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

№ п/п	ФИО	Содержание требований									
		Прыжок в вверх		Бросок мяча сидя		Бросок мяча в прыжке					
		балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

КАРТА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА
Ф.И.О._____
Класс _____

Год обучения	Дата обследования	Физическое развитие					МПК	
		Рост см	Масса тела, кг	Длина стопы см	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	Мл/мин/кг	Мл/мин/кг
1 год обучения								
2 год обучения								

Год обучения	Физическая подготовленность								Тренировочная и соревновательная деятельность	
	общая				специальная					
	60 м	прыжок	челнок						Тренировочных дней/занятий	Соревнований кол.
1 год обучения										
2 год обучения										

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Тест № 1 «БАСКЕТБОЛ»

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

1) 1861г.
2) 1891г.
3) 1824г.
4) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?

1) США
2) Испания
3) Англия
4) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?

1) Джон Вуден
2) Джеймс Нейсмит
3) Тед Тернер
4) Бетр Лесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

1) 8 игроков
2) 6 игроков
3) 5 игроков
4) 10 игроков

5. Назовите размеры баскетбольной площадки

1) 9 х 18 м
2) 10 х 15 м
3) 20 х 40 м
4) 26 х 14 м

6. Чему равен вес баскетбольного мяча?

1) 300 - 400 г
2) 480 - 520 г
3) 1 кг - 1кг 200г
4) 600г - 650г

7. Высота баскетбольного кольца равна:

1) 2 м 50 см
2) 3 м 50 см
3) 4 м
4) 3 м 5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

1) с 4 по 15
2) с 1 по 12
3) с 1 по неограниченно

4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

1) 1
2) 2
3) 3
4) 4

10. Что такое "фол"?

1) перерыв в игре
2) персональное замечание игроку или тренеру
3) заброшенный мяч с игры
4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?

1) 2 тайма по 20 мин.
2) 2 тайма по 30 мин.
3) четыре четверти по 15 мин.
4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

1) 1 очко
2) 2 очка
3) 3 очка
4) пол очка

13. Может ли в игре быть ничейный счет?

1) да
2) нет
3) может быть в финальной части турнира
4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

1) один
2) два
3) три
4) четыре

15. Что такое “тайм-аут”?

1) минутный перерыв в игре
2) окончание игры
3) замена игроков
4) штрафной бросок

16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?

1) 2 в одном тайме
2) 2 в игре
3) 4 в одном тайме
4) неограниченное количество

17. Что такое “прессинг”?

вид замены игроков в игре
вид личной активной защиты

вид попадания на кольцо
вид быстрого прорыва

18) Что такое правило “трех секунд"?

1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
2) время для исполнения штрафного броска
3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
4) время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

одно
два
три
четыре

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

один
два
пять
десять

Тест № 2 «БАСКЕТБОЛ»

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

1) 1952г.
2) 1904г.
3) 1956г.
4) 1980г.

2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?

1) Динамо (Москва)
2) Строитель (Самара)
3) ЦСКА (Москва)
4) Жальгирис (Вильнюс)

3. Сколько игроков в баскетбольной команде?

1) 5
2) 10
3) 12
4) 15

4. Размеры баскетбольного щита?

1) 1м х 2м
2) 1м 20см х 1м 80см
3) 1м х 1м 50см

4) 1м 27см х 1м 85см

5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?

1) 45 см
2) 62,5см
3) 38 см
4) 75 см

6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?

1) 6м
2) 8м 52см
3) 4м 75см
4) 7м

7. Что такое "блокировка"?

1) выбивание мяча из рук соперника
2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
4) толчок игрока, владеющего мячом

8. Что такое "дриблинг"?

1) бросок мяча
2) ведение мяча
3) нарушений правил выбрасывания мяча в игру
4) штрафной бросок

9. Что такое “пробежка”?

1) «передвижение» по площадке
2) бег в направлении кольца соперника
3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

10. Можно ли касаться мяча ногой?

1) нет
2) да
3) да, если случайно
4) да, если сделан пас ногой

11. Что такое правило пяти секунд?

1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

12. Что такое зонная защита?

1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

13. Что такое «технический фол»?

1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
3) перерыв в игре по причине травмы игрока
4) неправильное применение атаки игрока

14. Что такое «персональный фол»?

1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
2) бросок мяча со штрафной линии
3) неправильная замена игроков
4) касание мяча соперником

15. Что такое «умышленный фол»?

1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно
3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
4) бросок мяча из-за спины защитника

16. Что такое «обоюдный фол»?

1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд
3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

17. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

1) начало игры
2) окончание игры
3) минутный перерыв
4) удаление игрока с поля

18. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

1) начало игры
2) окончание игры
3) персональное замечание игроку или тренеру
4) минутный перерыв

19. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?

1) персональное замещение
2) предупреждение игрока
3) неправильное ведение мяча
4) замена игрока

20. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?

1) толчок игрока
2) удар игрока
3) блокировка
4) задержка игрока

21. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?

1) толчок игрока
2) столкновение
3) удар по рукам
4) пробежка

22. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?

1) неправильное ведение мяча
2) пробежка
3) замена игрока
4) штрафной бросок

23. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?

1) неправильное ведение мяча
2) пробежка
3) замена игрока
4) штрафной бросок

24. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?

1) замена игроков
2) штрафной бросок
3) пробежка
4) обоюдный фол

25. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?

1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
2) спорным броском
3) штрафным броском
4) по усмотрению судьи

26. Что такое “пивот”?

1) штрафной бросок
2) остановка после ведения
3) шаги на месте без отрыва опорной ноги
4) бросок после ведения мяча.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265796

Владелец Полякова Марина Юрьевна

Действителен С 24.12.2025 по 24.12.2026