

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования Бисертского муниципального округа»
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Бисертская средняя школа №1»

Принята на заседании
педагогического совета
МКОУ «Бисертская средняя школа №1»
Протокол № 16 от 31.08.2026 г.

МКОУ «Бисертская средняя школа №1»



Утверждаю:
директор

Копылова Л.А./
Приказ № 42 от 31.08.2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ШКОЛА БАСКЕТБОЛА»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Коротаева Софья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

пгт. Бисерть

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы.....	8
1.4. Содержание программы.....	16
2. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	17
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Формы аттестации/ контроля	18
2.4. Оценочные материалы.....	19
3. Список литературы.....	21
Приложения.....	

РАЗДЕЛ 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа баскетбола» **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность данной программы обусловлена тем, что игра – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития ребенка, и данный факт является приоритетным направлением социально-экономического развития муниципалитета, области, государства.

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время значительно ухудшилось. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка.

Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации для занятий баскетболом. 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 разнообразными подвижными и спортивными играми.

Новизна программы состоит в том, что программа разработана таким образом, что любой ребенок младшего школьного возраста, не зависимо от физической подготовленности может ее освоить, укрепить здоровье, улучшить свои физические возможности, приобрести теоретические знания в области физической культуры.

Отличительные особенности программы

Данная программа отличается от других тем, что включает комплекс упражнений для общей физической подготовки, направленных на развитие двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма. В содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика, легкая атлетика.

Адресат программы

Программа «**Школа баскетбола**» разработана для детей 9-12 лет, проявляющих интерес к спорту и желающих заниматься баскетболом, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющих допуск к занятиям. На занятия допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для данного вида спорта.

Условия набора. Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей обучающемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

Количество обучающихся в каждой группе от 12 до 16 человек.

Организм ребёнка нельзя рассматривать просто как уменьшенную копию организма взрослого и применять к нему нормы для взрослых, лишь уменьшенные пропорционально возрасту, росту и весу.

В младшем школьном возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей различные двигательные навыки, т.е. совершенствовать общую физическую подготовку и обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков старшего возраста. Через три года они достигают такого возраста, который позволяет заниматься с ними специальной физической подготовкой.

Объем и срок освоения программы

Объем программы – **240** часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Обучающиеся будут ориентированы на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в баскетбол.

Режим занятий. Продолжительность одного академического часа – 40 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Расписание утверждается приказом директора школы. Режим занятий соответствует "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Форма обучения – очная.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости предусмотрена форма обучения с применением дистанционных технологий.

Формы организации образовательного процесса

- индивидуальная,
- фронтальная,
- групповая.

Использование педагогических методов:

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Виды занятий: учебно-тренировочное занятие, занятие отработки практических навыков, турниры, соревнования.

Формы обучения

На занятиях используются разные формы организации обучения: вводное занятие; занятие по углублению знаний; практическое занятие; занятие по систематизации и обобщению знаний; занятие по контролю знаний, умений и навыков; комбинированные формы организации занятий; однонаправленные занятия, целостно-игровые занятия, контрольные занятия.

От поставленных целей и задач на каждом занятии зависит сама форма проведения занятия, это может быть в виде: занятия с группой (подгруппой); индивидуальные тренировочные занятия; самостоятельная работа занимающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей; промежуточная аттестация.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольных испытаниях и соревнованиях).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в баскетбол.

Задачи программы:

Обучающие:

1. обучить техническим и тактическим действиям игры в баскетбол;
2. сформировать знания по основным принципам тренировки;
3. сформировать знания и умения в области баскетбола;
4. знания анатомии и физиологии человека.

Развивающие:

1. развивать самостоятельность, ответственность и активность;
2. развить мотивацию к занятиям баскетболом;
3. обучить простейшим способам самоконтроля при физической нагрузке.

Воспитательные:

1. сформировать общественно активную личность ребенка;
2. содействовать в формировании навыков здорового образа жизни;
3. воспитать морально-волевые качества.

1.3. Планируемые результаты программы

Предметные результаты

В результате освоения программы у обучающиеся будут сформированы:

1. навыки технических и тактических действий игры в баскетбол;
2. знания в области баскетбола, основные принципы тренировки;
3. знания в области анатомии и физиологии человека.

Метапредметные результаты

В результате освоения программы обучающиеся:

1. овладеют знаниями простейших способов самоконтроля при физической нагрузке;
2. разовьют мотивацию к занятиям баскетболом;
3. разовьют самостоятельность, ответственность и активность.

Личностные результаты

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы:

1. общественно активная личность ребенка;
2. навыки здорового образа жизни;
3. морально-волевые качества.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела	Часы			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Обязательные предметные области				
1.1	Основы знаний	14	1	15	Опрос
1.2	Общая физическая подготовка		28	28	Сдача нормативов
1.3	Специальная физическая подготовка	1	30	31	Сдача нормативов
1.4	Избранный вид спорта (баскетбол)	-	100	100	Сдача нормативов
2	Вариативные предметные области				
2.1	Развитие творческого мышления	18	-	18	Участие в соревнованиях
2.2	Специальные навыки	1	13	14	Сдача нормативов
2.3	Различные виды спорта и подвижные игры	1	17	18	Участие в мероприятиях
2.4	Самостоятельная работа	-	10	10	Опрос
2.5	Аттестация	2	4	6	Сдача нормативов, зачет
		37	203	240	
	Итого:	240 часов			

Содержание учебного плана

Раздел 1. Обязательные предметные области

1.1. Основы знаний (15 часов)

Вводное занятие 2 часа

Теория. Темы раздела: инструктаж по технике безопасности; история развития баскетбола; роль игры в баскетбол в укреплении организма; влияние общефизических и специальных упражнений на организм занимающихся; основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры в баскетбол; требования к технике безопасности; основные правила самоконтроля; правильный подбор физических упражнений.

1.2. Общая физическая подготовка (28 часов)

Содержанием общей физической подготовки является воспитание

физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка, так или иначе, специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течение всего годичного цикла подготовки.

Теория. В данном разделе отводится на теорию тема правильный подбор физических упражнений.

Практика. В практические занятия по общей физической подготовке входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки). Для мышц рук и плечевого пояса. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях, одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). Для мышц туловища. В различных положениях - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лежа на спине - поднятие и опускание туловища. Для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения, упражнения в беге, прыжках метаниях. Бег: 10 м, 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег по отрезкам, бег с препятствиями, скоростной бег.

1.2. Специальная физическая подготовка (31 час)

Теория: упражнения для повышения уровня физической работоспособности.

Практика.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Круговая тренировка. 6-8 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания, индивидуализированные для каждого обучающегося (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая и скоростно-силовая.

Упражнения для развития силовых способностей. В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения на тренажерах. Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости).

Упражнения для развития скоростных способностей. Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые со скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени. Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования. При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

Упражнения для развития общей выносливости. В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и

продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей.

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач. Наиболее широкую группу средств, для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

1.4. Избранный вид спорта (баскетбол) (100 часов)

Теория. В данном разделе отводятся часы на теорию по темам: всесторонняя подготовка (физическая и техническая) обучающихся; усвоение правил игры, владение основными техническими приемами, применение полученных знаний в игре, формирование первичных навыков судейства; умение обучающихся самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий; самоконтроль.

Практика. Практическая часть раздела направлена на:

Физическая подготовка: укрепление здоровья; увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков; укрепление систем организма, несущих основную нагрузку; развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков; развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

Развитие основных двигательных качеств: развитие силы и скоростно-силовых качеств; развитие быстроты, ловкости; развитие выносливости общей и специальной.

Техническая подготовка

Упражнения без мяча: прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу, передвижение приставными шагами правым

(левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч

после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи на точность.

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность.

Психологическую подготовку: воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждения, поощрения, наказания).

Интегральную подготовку: установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической; применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в баскетболе. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

Подвижные игры и эстафеты с элементами игры баскетбол: игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат подвижные игры. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Контрольные испытания: прием тестов, нормативов, товарищеские турниры, соревнования.

Вариативная предметная область - 66 часов.

1.5. Развитие творческого мышления (18 часов)

Теория тактические действия при страховке своих игроков. В процессе обучения у обучающихся формируется за счёт баскетбольных комбинаций, индивидуальных заданий, соревновательной деятельности творческое и тактическое мышления, чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе.

Практика. В практической части занятия используются упражнения, баскетбольные комбинации, задания на: освоение тактических действий при защите.

1.6. Специальные навыки (14 часов)

Теория умения применять методы страховки и само страховки на занятиях.

Практика. В практической части занятия используются упражнения, задания, волейбольные комбинации на: развитие умения точно и своевременно выполнять задания по технике баскетбола; развитие специальных физических качеств, для игры в баскетбол; умения применять страховку и само страховку на занятиях.

1.7. Различные виды спорта и подвижные игры (18 часов)

Теория соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений, заданий и игр.

Практика. В практической части занятия используются комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонняя тренировочная игра. Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженных воздействий игровой. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу. При проведении занятий с использованием направления данного раздела формируется взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

1.8. Самостоятельная работа (10 часов)

На отработку физических упражнений, элементов игры, развития

физических качеств самостоятельно в течение всего периода обучения отводится 14 часов. Задания, упражнения подбираются с учётом возможностей выполнения и физического состояния обучающихся.

1.9. Аттестация (6 часов)

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по баскетболу.

В конце года обучения предполагается зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, районного.

Ожидаемый результат промежуточной аттестация - овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по баскетболу. Участие в промежуточной аттестации в форме сдачи контрольных упражнений и тестирования. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

В течение всего года ведётся контроль, для фиксирования результатов обучающихся (для контроля их результативности), на основании результатов строится индивидуальная работа с детьми и подбор самостоятельных упражнений, заданий для улучшения их физического состояния.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в виде сдачи нормативов и тестирования.

РАЗДЕЛ 2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027	01 сентября 2026	30 июня 2027	41	240	3 занятие по 2 часа в неделю

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебное помещение: спортивный зал

Мячи набивные

Мячи баскетбольные

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами

Комплекты формы (футболка, трусы)

Наколенники

Фиксаторы голеностопного сустава

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования среднего профессионального или высшего образования по специальности «Физическая культура».

Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение	Дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебного занятия	Формы контроля/аттестации
1	Обязательные предметные области	Фишки, метболы, скамейки гимнастические, скакалки, гимнастические стенки, перекладины для подтягивания, скамьи для отжимания, баскетбольные мячи.	Упражнения, задания	Словесный, наглядный, практический, игровой, поощрение, мотивация	Практические занятия, занятия по обобщению знаний,	Зачетное занятие
2	Вариативные предметные области	Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, карточки для судейства.	Упражнения, задания	Словесный, наглядный, практический, игровой, поощрение, мотивация	Практические занятия, занятия по обобщению знаний,	Зачетное занятие

2.3. Формы аттестации/контроля

Оценка освоения программы обучающимися состоит из комплекса мероприятий:

1. Вступительный зачет
2. Промежуточная аттестация (практический и теоретический раздел)
3. Итоговая аттестация (практика и теория)

Организация вступительного зачета

Вступительный зачет организуется в начале учебного года (сентябрь) в виде сдачи упражнений по общей физической подготовки без оценки. Фиксируется в протоколе «Вступительный зачет».

Организация промежуточной аттестации. Практический раздел

Промежуточная аттестация проводится в декабре месяце. Обучающиеся сдают нормативы по общей и специальной подготовке.

Организация промежуточной аттестации. Теоретический раздел

Обучающие отвечают на вопросы. Оценивает ответы педагог и фиксирует в протоколе.

Итог реализации программы – итоговая аттестация: участие в спортивно-массовых мероприятиях и освоение обучающимися данной программы, выполнение нормативов.

2.4. Оценочные материалы

Таблица №1

Таблица оценки результатов освоения программы

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля промежуточной аттестации	Диагностический инструмент
Личностные результаты	Сформированность общественно активной личности обучающегося	зачет	Текущий контроль	Опрос, собеседование
	Сформированность навыков здорового образа жизни	зачет	Текущий контроль	Опрос, собеседование, участие в мероприятиях школы
	Сформированы морально-волевые качества	зачет	Текущий контроль	Опрос, собеседование, соревнования
Метапредметные результаты	Владение понятиями самостоятельности, ответственности и активности	зачет	Текущий контроль	Опрос, собеседование
	Владение начальными знаниями в области анатомии и физиологии человека	зачет	Промежуточный контроль	Опрос, собеседование
	Сформированы знаниями и умениями в области физической культуры и спорта	зачет	Промежуточный контроль	Опрос, собеседование
	Владение основными принципами тренировки	зачет	Промежуточный контроль	Опрос, собеседование
Промежуточные	Формирование знаний и умений в области баскетбола	зачет	Текущий контроль	Опрос, собеседование

	Формирование знания простейших способов самоконтроля при физической нагрузке	зачет	Промежуточный контроль	Опрос, собеседование
	Знания простейших способов самоконтроля при физической нагрузке	зачет	Промежуточный контроль	Опрос, собеседование
	Мотивация к занятиям баскетболом.	зачет	Текущий контроль	Опрос, собеседование, соревнования

Раздел 3.Список литературы

3.1. Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм». 1.2.3685-21.
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

14. Устав муниципального казённого общеобразовательного учреждения Бисертская средняя школа №1.

3.2. Литература для педагога:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Методики практического обучения: учебник/ Барчуков И. С – М.:КноРус, 2019. – 304с.;
2. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 2017. – 315 с.;
3. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И, 2017.-201с;
4. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2018 – 123 с.;
5. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Из-во «Спорт», 2016 – 252с.;
6. Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2018г.;
7. Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2019 – 337с.;
8. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002 – 108с ;
9. Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2019 – 241с;
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2017 -123 с.;
11. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2017 – 352с.;
12. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2018 – 207 с.

3.3.Литературы для обучающихся и родителей:

1. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 2017. – 187с;
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2018 - 123с;
3. Коростылев Н.К. 50 уроков здоровья.- М.: Детская литература, 2019.- 371 с.

3.4.Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт «Российская Федерация баскетбола» /Электронный ресурс/
<https://russiabasket.ru/>.
2. Официальный сайт «Министерство спорта Российской Федерации» /Электронный ресурс/
<https://minsport.gov.ru/> .

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Контрольные нормативы промежуточной аттестации

Общая физическая подготовка

№ п/п	Упражнение	Показате ль	Возраст					
			10	11	12	13	14	15
1	Бег 30 м, сек	мальчики/юноши						
		высокий	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,6
		средний	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
		низкий	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,8
		девочки/девушки						
		высокий	5,5	5,3	5,1	5,0	5,0	4,9
		средний	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3	5,1
		низкий	7,0	6,8	6,7	6,5	6,4	6,3
2	Челночный бег 3м x 10 м, сек	мальчики/юноши						
		высокий	7,7	7,5	7,3	7,0	6,8	6,6
		средний	8,0	7,9	7,6	7,4	7,3	7,0
		низкий	10,0	9,9	9,7	9,6	9,4	9,3
		девочки/девушки						
		высокий	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
		средний	9,6	9,5	9,3	9,1	9,0	8,9
		низкий	10,5	10,4	10,3	10,2	10,0	9,9
3	Бег 1 км, мин/сек	мальчики/юноши						
		высокий	5,10	4,40	4,28	4,16	4,03	3,57
		средний	5,50	4,55	4,40	4,30	4,15	4,10
		низкий	6,30	5,20	4,52	4,45	4,30	4,25
		девочки/девушки						
		высокий	6,00	5,25	5,11	4,58	4,48	4,39
		средний	6,30	5,40	5,25	5,10	5,00	4,54
		низкий	7,00	6,10	5,50	5,40	5,20	5,15
4	12-ти минутный бег (Тест Купера), м	мальчики/юноши						
		высокий	-	-	-	-	3000	3100
		средний	-	-	-	-	2700	2850
		низкий	-	-	-	-	2200	2350
		девочки/девушки						
		высокий	-	-	-	-	2000	2200
		средний	-	-	-	-	1750	1850
		низкий	-	-	-	-	1200	1300

Контрольные нормативы промежуточной аттестации

Техническая подготовка 9 – 11 лет

№ п\п	Контрольные нормативы	Пол	Показатель		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростное ведение мяча 20 метров, из которых 10 метров правой и 10 метров левой рукой, сек	М	10,0	9,5	9, 0
		Ж	10,2	9,7	9, 3
2	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 5 попыток	М	1	2	3
		Ж	1	2	3

Техническая подготовка 12 – 13 лет

№ п\п	Контрольные нормативы	Пол	Показатель		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростное ведение мяча 20 метров, из которых 10 метров правой и 10 метров левой рукой, сек	М	9, 5	9, 2	8, 8
		Ж	10, 1	9, 6	9, 2
2	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 5 попыток	М	2	3	4
		Ж	2	3	4

ТЕСТ «Основы баскетбола»

Отвечая на вопросы, нужно выбрать один или несколько ответов из предложенных вариантов.

ФИ _____

№п/п	Вопрос	Варианты ответов
1	Что означает слово «баскетбол»?	а) «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч» б) «Бакс (доллар)+мяч» в) «Бас (мужской голос) +мяч» г) «Корзина + мяч»
2	Влияние физических упражнений на организм человека:	а) Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности б) Негативное в) Нейтральное, даже если занимается усердно
3	Какие размеры баскетбольной площадки?	а) 18×9м б) 23,77×10,97м в) 28×15м г) 40×20м
4	Какие цвета щитов разрешены?	а) Белый и чёрный б) Белый и прозрачный в) Жёлтый и прозрачный г) Белый и жёлтый
5	Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:	а) остановки б) пасы в) ловлю
6	Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?	а) Любой игрок-партнёр травмированного б) Капитан команды в) Игрок, заменивший травмированного г) Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии
7	Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?	а) 2 б) 3 в) 4 г) 6
8	Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?	а) спорный мяч б) вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча в) вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч г) вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим
9	Каким жестом судья демонстрирует удачный трёхочковый бросок?	а) Тремя пальцами одной руки

		б) Двумя пальцами одной руки + одним пальцем второй руки в) Тремя пальцами одной руки + тремя пальцами другой руки г) Двумя пальцами одной руки + двумя пальцами другой руки
10	Размеры баскетбольной площадки:	а) 12м x 24м б) 9м x 18м в) 14м x 26м
11	На какой высоте находится баскетбольная корзина:	а) 300 см б) 305 см в) 260 см
12	Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу:	а) 24 сек б) 30 сек в) 20 сек
13	Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:	а) 3 очка б) 2 очка в) 1 очко
14	Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:	а) 5 сек б) 3 сек в) 7 сек
15	Какое наказание неправильно назначено?	а) Удаление игрока за 5 персональных фолов б) Удаление игрока за 3 технических фолы в) Удаление игрока за 2 неспортивных фолы г) Удаление игрока за 1 дисквалифицирующий фол

Ключ к тесту «Основы баскетбола»

№ вопроса и вариант ответа	№ вопроса и вариант ответа	№ вопроса и вариант ответа
1-г	6-в	11-б
2-а	7-в	12-а
3-г	8-а	13-в
4-б	9-в	14-а
5-в	10-в	15-б

Требования техники безопасности на занятиях по баскетболу

Требования безопасности перед началом занятий

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- провести разминку;
- тщательно проветрить спортзал;

Требования безопасности во время занятий

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя;
- строго соблюдать правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
- организованно покинуть место проведения занятий.
- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.