

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Зыбинская средняя школа»
Белогорского района Республики Крым

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

МБОУ «Зыбинская СШ»

Протокол № 3 от «18» мая 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора МБОУ

Муниципальное

бюджетное

общееобразовательное

учреждение «Зыбинская

Средняя школа»

Белогорского района

Республики Крым

В.Д. Пылёва

Приказ № 129 от «29» мая 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
кружка «Баскетбольный клуб»

Направленность: физкультурно-спортивная -

Сроки реализации программы: 34 часа (1 год)

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: от 14 до 17 лет

Разработчик: Запорожченко Николай Ильич

Должность: педагог дополнительного образования

с. Зыбины,
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ №1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	3
1.1. Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи, адресат (возраст), актуальность, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объём и срок освоения программы, формы аттестации/контроля).....	3
РАЗДЕЛ №2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.	7
РАЗДЕЛ №3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.	8
РАЗДЕЛ №4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.	9
РАЗДЕЛ №5. ВОСПИТАНИЕ	10
РАЗДЕЛ №6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.	13
РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	16
РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18
РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ	19
9.1. Оценочные материалы	19
9.2. Методические материалы.....	22
9.3. Календарно-тематическое планирование	25
9.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбольный клуб»	34

РАЗДЕЛ №1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Пояснительная записка

Программа учитывает специфику дополнительного образования, дает возможность заниматься баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбольный клуб» — **физкультурно-спортивная.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбольный клуб» разработана в соответствии со **следующей нормативно-правовой базой:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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”»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 “Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

- от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
 - Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 № 1338-р);
 - Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
 - Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях “Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ”»;
 - Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями) (письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»);
 - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами “Труд (технология)”, “Музыка”, “Изобразительное искусство”, “Физическая культура”»;
 - Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Зыбинская средняя школа» Белогорского района Республики Крым от 07.02.2024 г.
 - Локальные акты МБОУ «Зыбинская СШ» Белогорского района Республики Крым (Положения).

Цель:

формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к баскетбольным тренировкам, соревнованиям.

Задачи:

Образовательные (предметные, обучающие):

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий;
- познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

Метапредметные (развивающие):

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширять спортивного кругозора детей.

Личностные (воспитательные):

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Адресат программы – программа рассчитана на обучающихся от 14 до 17 лет.

Актуальность программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Педагогическая целесообразность данной программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность подготовки игре в баскетбол обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – разновозрастные группы, состав группы – постоянный.

Режим занятий, занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятия не менее 30 мин.; общее количество часов в год – 34 часа.

Уровень программы – стартовый.

Объём и срок освоения программы – 34 часа.

Формы аттестации/ контроля

Входной контроль-диагностика воспитанности позволяет увидеть динамику изменений в личностной сфере воспитанников. По результатам диагностики определяются оптимальные условия для развития каждого подростка с учетом его возрастных особенностей.

Текущий контроль - оперативная и динамическая проверка результатов обучения, сопутствующая процессу формирования знаний, выработки и закрепления умений и навыков учащихся (диагностика, опрос).

Промежуточный контроль - проверка решения заранее определенных задач или программного материала (соревнования, сдача зачетов).

Итоговый контроль - оценка результатов обучения за полугодие, год

Виды деятельности:

- игровая деятельность (тренировки, соревнования);
- парная/групповая работа (отработка навыков игры);

- индивидуальная работа;
- теоретические занятия (правила игры в баскетбол, техника безопасности).

Контрольные упражнения.

Первичная аттестация. Общая физическая подготовка.	
Челночный бег 3х10 метров.	8.6 секунд
Прыжок в длину с места.	160 сантиметров
Сгибании разгибание рук в упоре лежа.	27 раз
Промежуточная аттестация. Специальная физическая подготовка.	
Обводка 5 конусов.	20 секунд
Жонглирование двумя мячами.	10 раз
Штрафной бросок.	5 из 10 метров
Итоговая аттестация. Соревнования по баскетболу между командами.	

РАЗДЕЛ №2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Техника безопасности при организации занятий.	1	1		Первичная аттестация.
2.	История развития баскетбола.	1	1		
3.	Передачи мяча.	6	1	5	
4.	Остановки и перемещения.	5	1	4	Промежуточная аттестация.
5.	Броски в корзину.	7	1	6	
6.	Ведение мяча.	7	1	6	
7.	Игры и соревнования.	7	1	6	Итоговая аттестация. Соревнования между командами.
	ВСЕГО	34	7	27	

РАЗДЕЛ №3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 год обучения	Сентябрь	Май	34	34	34	1 раз в неделю

Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «Зыбинская средняя школа» Белогорского района Республики Крым, исключая каникулы. Календарный учебный график может корректироваться в течение учебного года.

РАЗДЕЛ №4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Техника безопасности при организации занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Первичная аттестация.

Теория: 1 ч.

2. История развития баскетбола (теоретическая подготовка). Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.

Теория: 1ч.

3. Передачи мяча (физическая подготовка). ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Теория: 1ч. Практика 5 ч.

4. Остановки и перемещения (техническая подготовка). Обводка соперника. Ведение, остановка в два шага и прыжком. Броски мячом в корзину с места, после остановки, жонглирование мячом. Промежуточная аттестация.

Теория: 1ч. Практика 4 ч.

5. Броски в корзину (тактическая подготовка). Выход для получения мяча и отвлечения соперника. Атака корзины соперника. Игра один на один в нападении и защите.

Теория: 1ч. Практика 6 ч.

5. Ведение мяча. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Теория: 1ч. Практика 6 ч.

6. Игры и соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно- массовых мероприятий». Итоговая аттестация.

Теория: 1ч. Практика 6 ч.

РАЗДЕЛ №5. ВОСПИТАНИЕ

Цели и задачи воспитания

Воспитательная работа в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбольный клуб» направлена на воспитание у детей любви и преданности к Отечеству; выработку у них высокого сознания общественного долга, дисциплинированности; привитие чувства необходимости овладения военной специальностью, стремления добросовестно выполнять воинские обязанности.

Цель воспитательной работы: создание благоприятных условий для освоения школьниками социально значимых знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи воспитания:

- развивать творческие способности одарённых детей Крыма;
- реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования;
- поддерживать активное участие кружка в жизни школы, муниципальном и республиканском уровне;
- вовлекать школьников в кружки, работающие по школьным программам дополнительного образования, реализовывать их воспитательные возможности, пропагандировать региональный крымоведческий потенциал;
- организовывать для школьников экскурсии и реализовывать их воспитательный потенциал;
- организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Целевые ориентиры воспитания

По завершении обучения по программе у обучающегося предполагается сформированность следующих качеств:

Личностные ориентиры:

- Интерес к юнармейскому движению.
- Уважение к своей стране и её традициям, возвращение патриотических задатков.
- Бережное и ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих (соблюдение ТБ).

Социальные ориентиры:

- Умение работать в коллективе, оказывать помощь товарищу, совместно решать учебные задачи.
- Уважительное отношение к педагогу и другим взрослым.

Деятельностные ориентиры:

- Аккуратность и последовательность при выполнении команд, построения.
- Способность доводить начатое дело до конца (тренировки команд,

смотри).

- Навыки самоорганизации: подготовка рабочего места, уборка после занятия.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и призвана осуществлять важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности. Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно - воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

План воспитательной работы

Таблица 3

№ п/ п	Мероприятие	Уровень	Форма	Срок	Ответственный
1	«Я за ЗОЖ»	школьный	беседа	сентябрь	Запорожченко Н.И.
2	«День учителя»	школьный	поздравительная стенгазета	октябрь	Запорожченко Н.И.
3	«Безопасность школьников в сети Интернет»	школьный	квест	ноябрь	Запорожченко Н.И.
4	«День Конституции»	школьный	викторина	декабрь	Запорожченко Н.И.
5	«Блокада Ленинграда»	школьный	беседа	январь	Запорожченко Н.И.
6	«Пионеры-герои ВОВ»	школьный	беседа	февраль	Запорожченко Н.И.
7	«Крым и Россия – общая судьба»	школьный	плакат	март	Запорожченко Н.И.
8	«День космонавтики»	школьный	викторина	апрель	Запорожченко Н.И.

	»				
--	---	--	--	--	--

№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
Гражданско-патриотическое воспитание			
1	Соревнования по ГТО	Март	Соревнования, сдача нормативов
2	Экскурсия выходного дня	Май	Экскурсия
Культурологическое воспитание, личностно-волевое			
1	Спортивный праздник «День здоровья»	АПРЕЛЬ	Праздник-соревнование
2	Конкурс «Физкультура и спорт-альтернатива пагубным привычкам.»	Апрель- май	Участие в конкурсе
Физическое воспитание, экологическое воспитание			
1	Соревнования по волейболу между классами	Май	Соревнование
Духовно-нравственное воспитание			
1	Соревнование «Папа, мама, я – баскетбольная семья»	Сентябрь-октябрь	Конкурсная программа

РАЗДЕЛ №6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы дополнительного образования обучающиеся

Будут знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире;
2. правила техники безопасности;
3. оказание помощи при травмах и ушибах;
4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
8. основное содержание правил по баскетболу;
9. жесты судьи по баскетболу;
10. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

Будут уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Предметные результаты обучения.

1. Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных баскетболистов.
2. Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм при занятиях баскетболом.
3. Выполнять контрольные упражнения и тесты. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
4. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их

самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.

5. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.

6. Соблюдать правила безопасности.

7. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности.

Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.

Личностные результаты обучения.

1. Определять возможные роли в совместной деятельности;

2. играть определенную роль в совместной деятельности;

3. принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

4. определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

5. строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

6. критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

7. предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии;

8. договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

9. устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Метапредметные результаты обучения.

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные

возможности её решения;

5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

6. понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение:

Кадровое обеспечение - Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, первую квалификационную категорию. Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Основная цель вида профессиональной деятельности: организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени; обеспечение достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Практические занятия на местности должны проходить на стадионе, в кабинете, в парке или в лесу. Просторный светлый спортзал, оснащенный необходимым спортивным инвентарем.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Занятия проводятся очно, допускается проведение занятий в дистанционном формате и в условиях сетевого взаимодействия.

Методы обучения:

словесный метод – метод обучения, при котором источником знания становится устное и печатное слово;

- практический метод – метод, при котором обучающиеся получают знания и вырабатывают умения, выполняя практические действия;

объяснительно-иллюстративный метод – это метод обучения, при котором педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а обучающиеся ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти;

- репродуктивный метод – это метод обучения, суть которого состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию педагога;

игровой метод – это метод обучения, при котором освоение нового материала, его закрепления и отработка происходит во время игр в баскетбол;

- имитативный метод – это метод обучения, предполагающий использование имитации в качестве основного приема при формировании навыков и отработке приемов.

Метод контроля - это способы, с помощью которых определяется результативность деятельности обучающихся.

Методы воспитания.

Убеждение - это такой метод воспитания, который выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношений, норм и правил поведения.

Поощрение – это метод воспитания, стимулирующий деятельность обучающегося. Поощрение вызывает положительные эмоции, способствовавшее возникновению чувства уверенности ребенка в своих силах.

Упражнение - это метод воспитания, который предполагает такую организацию повседневной жизни и учебной деятельности, которая позволяет накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждение с поведением.

Дидактические материалы – картотека упражнений по баскетболу, схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе, правила игры в баскетбол, правила судейства в баскетболе.

Информационно-телекоммуникационное обеспечение:

Информационное обеспечение – видеоматериалы, информационный раздаточный материал, плакаты, интернет-источники.

РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. - 100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
3. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010 г.

Сайты:

1. [Все о баскетболе](#)
2. [Мир баскетбола](#)
3. [Спорт.ру](#)
4. [Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я»](#)
5. [ФизкультУРА](#)
6. [pro-basketball.ru](#)
7. [«Slamdunk.ru»](#) — баскетбольный портал
8. [Sports.ru](#)

Литература для обучающихся и их родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М.Ф и С. 2003.

РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

9.1. Оценочные материалы

Таблица 4

Оценка общей физической подготовленности учащихся 11-15 лет, 16-17 лет по В.И. Ляху

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7
Скоростные	Бег 30м, с	11	М	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
			Д	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	М	6,0	5,8-5,4	4,9
			Д	6,2	6,0-6,4	5,0
		13	М	5,9	5,6-5,2	4,8
			Д	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	М	5,8	5,5-5,1	4,7
			Д	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	М	5,5	5,3-4,9	4,5
			Д	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3·10 м, с	11	М	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
			Д	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	М	9,3	9,0-8,6	8,3
			Д	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	М	9,3	9,0-8,6	8,3
			Д	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	М	9,3	8,7-8,3	8,0
			Д	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	М	8,6	8,4-8,0	7,7
			Д	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
			Д	130	150-175	185
		12	М	145	165-180	200
			Д	135	155-175	190
		13	М	150	170-190	205
			Д	140	160-180	200
		14	М	160	180-195	210
			Д	145	160-180	200
		15	М	175	190-205	220
			Д	155	165-185	205

1	2	3	4	5	6	7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки),	11	М	1 и ниже	4-5	6 и выше
			Д	4	10-14	19
		12	М	1	4-6	7
			Д	4	11-15	20
		13	М	1	5-6	8
			Д	5	12-15	19
		14	М	2	6-7	9
			Д	2	13-15	17

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень		
				низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	М	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже
			Д	6,1	5,0-5,2	4,0

Методика тестирования общей физической подготовленности

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3х10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде

«Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде

«Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Нормативы специальной физической подготовленности

Таблица 5

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)		Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности						
				юноши			девушки			
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков		11-14	8	7	5	7	6	4	
			15-17	9	8	6	8	7	5	
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков		11-14	4	3	2	4	3	2	
			15-17	5	4	3	5	4	2	
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков		11-14	4	3	2	4	3	1	
			15-17	5	4	3	5	4	2	
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с		11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5	
			15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5	

9.2. Методические материалы

Тесты по правилам игры в баскетбол.

1. **Размеры баскетбольной площадки (м):**
а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
2. **Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):**
а) 5; б) 6; в) 8.
3. **Диаметр центрального круга площадки (см):**
а) 300; б) 360; в) 380.
4. **Температура в зале при проведении соревнований:**
а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.
5. **Высота баскетбольной корзины (см):**
а) 300; б) 305; в) 307.
6. **Размеры баскетбольного щита (см):**
а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.
7. **Вес мяча (г):**
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
8. **Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**
а) 4; б) 5; в) 6.
9. **Какой должна быть высота от пола до щита (см):**
а) 270; б) 290; в) 275.
10. **Кто придумал баскетбол как игру:**
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
11. **Капитан команды должен отличаться от других игроков:**
а) другим цветом номера на груди;
б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди; в) иметь повязку на руке.
12. **Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**
а) Разрешается;
б) не разрешается;
в) разрешается под собственную ответственность.
13. **Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**
а) только тренер команды;
б) только главный тренер и капитан;
в) любой игрок, находящийся на площадке.
14. **Встреча в баскетболе состоит из:**
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
15. **Может ли игра закончиться ничейным счетом?**
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

16. Победителем встречи является команда:
а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
17. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20; б) необходимо подождать 15 минут;
в) игра переносится на другой день.
18. Как начинается игра?
а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
19. Запасными игроками считаются те, которые:
а) сидят на скамейке запасных; б) выходят на замену;
в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
20. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
21. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
22. Длительность тайм-аутов (с):
а) 30; б) 45; в) 60.
23. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:
а) уйти с неё;
б) подойти к тренеру;
в) подойти к своей скамейке запасных.
24. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?
а) Автоматически выбывает из игры; б) продолжает играть;
в) может замениться, если хочет.
25. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?
а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
б) назначается дополнительный период в пять минут; в) матч переигрывается на следующий день.
26. Как начинается вторая четверть?
а) Спорным броском;
б) вводом мяча из-за лицевой линии;
в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.
27. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):
а) 5; б) 10; в) 15.
28. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:
а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.
29. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):
а) 5,6; б) 5,8; в) 6.
30. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?
а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
31. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):
а) 30; б) 28; в) 24.

32. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?
а) 10; б) 20; в) 30.
33. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?
а) 8; б) 10; в) 12.
34. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
а) 6; б) 6,15; в) 6,25.
35. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):
а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.
36. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
а) 5; б) 4; в) 3.
37. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:
а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.
38. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:
а) любым игроком;
б) только игроком, против которого нарушили правила; в) тем, кого назначит тренер.
39. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
а) одно очко;
б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
в) три очка.
40. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:
а) три очка;
б) трехочковый бросок;
в) нарушение правил трёх секунд.
41. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:
а) технический фол; б) минутный перерыв; в) замену игрока.
42. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:
а) технический фол; б) минутный перерыв;
в) неправильную игру руками.

9.3. Календарно-тематическое планирование

Таблица 6

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Кол- во часов	УУД	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	1	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности.		
2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	1	выполнять изучаемые упражнения		
3	Техника передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	1	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете		
4	Передача двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	1	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с		

				последующим ведением в движении, передачи от груди		
5	Техника передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	1	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»		
6	Техника броска после ведения мяча	технику броска после ведения	1	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре		
7	Техника поворотам в движении	технику поворотам в движении	1	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине		
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	1	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в		

				движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке		
9	Техника броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	1	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке		
10	Техника броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	1	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке		
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра		

12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре		
13	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	1	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре		
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре		
15	Техника ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	1	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять		

				изучаемые приемы в учебной игре		
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре		
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре		
18	Техника отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	1	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре		

19	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание		выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат		
20	Техника выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	1	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении		
21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	1	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра		
22	Выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	1	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра		
23	Передачи одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	1	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в		

				корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра		
24	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	1	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска		
25	Передачи в движении в парах	технику изучаемых приемов	1	повторить выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.		
26	Передачи в движении	технику изучаемых приемов	1	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра		
27	Техника борьбы за мяч, отскочившего от	технику изучаемых приемов	1	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3;		

	щита			быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра		
28	Техника передач мяча	технику изучаемых приемов	1	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра		
29	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	1	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.		
30	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	1	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра		
31	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	1	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в		

				штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.		
32	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	1	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра		
33	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	1	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра		
34	Итоговое занятие	технику изучаемых приемов	1	Итоговая игра		
	Итого		34			

9.4. Лист корректировки к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбольный клуб»

Таблица 7

[illegible]