

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОРШАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАРКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МОУ «Марковская основная  
общеобразовательная школа»  
Протокол №10 от «01» июля 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «Марковская основная  
общеобразовательная школа»  
Елыбаева А.В.  
Приказ № 50 от 01 июля 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО БАСКЕТБОЛУ**

ID программы: 7819  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Категория и возраст: 2-4 класс (8-11 лет)  
Срок освоения: 1 год  
Объем часов: 144 ч  
Разработчик программы: Столярова Татьяна Геннадьевна, учитель  
физической культуры МОУ «Марковская основная  
общеобразовательная школа»

д. Марково  
2024 г.

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Общая характеристика программы.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Объем программы.....	6
1.4. Содержание программы.....	6
1.5. Планируемые результаты.....	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Учебный план.....	13
2.2. Календарный учебный график.....	15
2.3. Условия реализации программы.....	19
2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации ...	20
2.5. Оценочные материалы.....	20
2.6. Методическое обеспечение программы.....	21
2.7. Воспитательная деятельность.....	22
2.8. Список литературы и электронных источников.....	25

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Общая характеристика программы**

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

**Баскетбол**, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов.

Программа разработана с учетом имеющихся условий, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу разработана в соответствии с законами, нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 2 августа 2019 г. № 1006 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий) Министерства просвещения Российской Федерации и объектов (территорий), относящихся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации, и формы паспорта безопасности этих объектов (территорий)»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерств просвещения России от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 27 июня 2024 г. № 648 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Республике Марий Эл в 2024-2025 учебном году»;

- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановлением 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»;
- Санитарными правилами и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2).
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).
  - Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Оршанский центр физической культуры и спорта»;
  - Методическими рекомендациями «Разработка и проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)» от 2021 г.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в соответствии современными тенденциями развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

**Отличительные особенности программы по баскетболу.**

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в скорости действия, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая

обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей, к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- **Самостоятельность действий.** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнования. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

**Адресат программы:** На базовый уровень зачисляются дети с 8-11 лет, имеющие разрешение врача. Количество обучающихся в группе до 25 человек.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:** базовый

**Особенности организации образовательного процесса:** групповые.

**Формы занятий:**

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- итоговое и промежуточное тестирование;
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях;
- восстановительные мероприятия.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа, в году 34 учебные недели.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей, через занятия баскетболом.

**Задачи:**

- формировать и развивать спортивные способности детей;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в баскетболе;
- привлекать максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в учебно-тренировочных группах;
- способствовать освоению навыков коллективной игры.

### **1.3. Объем программы**

Объем программы предусматривает общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы. Объем программы: 144 часа в год.

### **1.4. Содержание программы**

#### **1. Физическая культура и спорт в России**

*Теоретическая часть.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

*Практическая часть.* Строевые упражнения.

*Форма контроля.* Наблюдение.

#### **2. Состояние и развитие баскетбола в России. Выполнение упражнений**

*Теоретическая часть.* История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

*Практическая часть.* Строевые упражнения.

*Форма контроля.* Наблюдение.

#### **3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая

подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

*Практическая часть.* Упражнения для рук и плечевого пояса.

*Форма контроля.* Наблюдение.

#### **4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

*Практическая часть.* Упражнения для ног.

*Форма контроля.* Наблюдение.

#### **5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение, Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

*Практическая часть.* Упражнения для шеи и туловища.

*Форма контроля.* Наблюдение.

#### **6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Практическая часть.* Упражнение для всех групп мышц.

*Форма контроля.* Наблюдение.

## **7. Планирование и контроль спортивной подготовки. Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов.

*Практическая часть.* Упражнения для развития силы.

*Форма контроля.* Наблюдение.

## **8. Физические способности и физическая подготовка. Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.

*Практическая часть.* Упражнения для развития быстроты и гибкости.

*Форма контроля.* Наблюдение.

## **9. Основы техники игры и техническая подготовка. Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

*Форма контроля.* Наблюдение.

## **10. Спортивные соревнования. Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

*Практическая часть.* Строевые упражнения.

*Форма контроля.* Наблюдение.

## **11. Упражнения для развития гибкости.**

*Практическая часть.* Общеразвивающие упражнения с широкой

амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Форма контроля.* Наблюдение.

**12. Упражнения для развития ловкости.** Строевые упражнения. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **13. Упражнения типа «полоса препятствий»**

*Практическая часть* Строевые упражнения. Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **14. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

*Теоретическая часть.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **15. Упражнения для развития общей выносливости.**

*Практическая часть.* Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **16. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.**

*Практическая часть.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале

дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **17. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

*Практическая часть.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **18. Упражнения для развития игровой ловкости.**

*Практическая часть.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой

ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **19. Упражнения для развития специальной выносливости.**

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **20. Техническая подготовка.**

*Практическая часть.*

**1. Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**2. Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

**3. Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках.

Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

**4. Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча

двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча

**5. Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

**6. Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

### **7. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.**

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **21. Tактической подготовка**

*Практическая часть.*

Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Выход для отвлечения мяча. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Нападение. Пересечение. Малая восьмерка. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Система личной защиты. Система зонной защиты. Игра в большинстве. Игра в

меньшинстве.

*Форма контроля.* Наблюдение

## **20. Игровая подготовка. Игра.**

*Практическая часть.* Отработка упражнений и применение их в игре. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **1.5 Планируемые результаты**

#### **Общие:**

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью).
- Развитие физических и нравственных качеств.

#### **Личностные результаты**

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность:

- Владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в спортивных и подвижных играх.
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально- нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования.
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Предметные результаты**

Учащиеся смогут:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. Выполнение упражнений	2	1	1	Наблюдение

2	Состояние и развитие баскетбола в России. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
3	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1	1	Наблюдение
5	Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	1	1	Наблюдение
7	Планирование и контроль спортивной подготовки. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
8	Физические способности и физическая подготовка. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
9	Основы техники игры и техническая подготовка. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
10	Спортивные соревнования. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
11	Упражнения для развития гибкости.	2	-	2	Наблюдение
12	Упражнения для развития ловкости	2	-	2	Наблюдение
13	Упражнения типа «полоса препятствия»	2	-	2	Наблюдение
14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	-	4	Наблюдение
15	Упражнения для развития общей выносливости	4	-	4	Наблюдение
16	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	4	-	4	Наблюдение
17	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска	6	-	6	Наблюдение
18	Упражнение для развития игровой ловкости	6	-	6	Наблюдение
19	Упражнения для развития специальной выносливости	4	-	4	Наблюдение

20	Техническая подготовка	26	-	26	Наблюдение
21	Тактическая подготовка	14	-	14	Наблюдение
22	Игровая подготовка. Игра	50	-	50	Наблюдение
Итого объем программы		144	10	134	

## 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	4	13.30-15.10	Беседа , тренировка	2	Физическая культура и спорт в России. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение
2.	сентябрь	6	13.30-15.10	Беседа , тренировка	2	Состояние и развитие баскетбола в России. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение
3.	сентябрь	11	13.30-15.10	Беседа , тренировка	2	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся. Выполнение упражнений.	Спорт зал	Наблюдение
4.	сентябрь	13	13.30-15.10	Беседа , тренировка	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Выполнение упражнений.	Спорт зал	Наблюдение
5.	сентябрь	18	13.30-15.10	Беседа , тренировка	2	Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение
6.	сентябрь	20	13.30-15.10	Беседа , тренировка	2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение

7.	сентябрь	25	13.30-15.10	Беседа, тренировка	2	Планирование и контроль спортивной подготовки	Спорт зал	Наблюдение
8.	сентябрь	27	13.30-15.10	Беседа, тренировка	2	Физические способности и физическая подготовка. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение
9.	октябрь	2	13.30-15.10	Беседа, тренировка	2	Основы техники игры и технической подготовки. Выполнение упражнений.	Спорт зал	Наблюдение
10.	октябрь	4	13.30-15.10	Беседа, тренировка	2	Спортивные соревнования. Выполнение упражнений.	Спорт зал	Наблюдение
11.	октябрь	9	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости.	Спорт зал	Наблюдение
12.	октябрь	11	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития ловкости	Спорт зал	Наблюдение
13.	октябрь	16	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения типа «полоса препятствий»	Спорт зал	Наблюдение
14.	октябрь	18	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спорт зал	Наблюдение
15.	октябрь	23	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спорт зал	Наблюдение
16.	октябрь	25	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития общей выносливости	Спорт зал	Наблюдение
17.	ноябрь	6	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития общей выносливости	Спорт зал	Наблюдение
18.	ноябрь	8	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Спорт зал	Наблюдение

19.	ноябрь	13	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития скорости движения и прыгучести	Спорт зал	Наблюдение
20.	ноябрь	15	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнение для развития качеств необходимых для выполнения броска	Спорт зал	Наблюдение
21.	ноябрь	20	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнение для развития качеств необходимых для выполнения броска	Спорт зал	Наблюдение
22.	ноябрь	22	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнение для развития качеств необходимых для выполнения броска	Спорт зал	Наблюдение
23.	ноябрь	27	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнение для развития игровой ловкости	Спорт зал	Наблюдение
24.	ноябрь	29	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнение для развития игровой ловкости	Спорт зал	Наблюдение
25.	декабрь	4	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнение для развития игровой ловкости	Спорт зал	Наблюдение
26.	декабрь	6	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития специальной выносливости	Спорт зал	Наблюдение
27.	декабрь	11	13.30-15.10	Тренировка	2	Упражнения для развития специальной выносливости	Спорт зал	Наблюдение
28.	декабрь	13	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
29.	декабрь	18	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
30.	декабрь	20	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
31.	декабрь	25	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
32.	декабрь	27	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
33.	январь	08	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
34.	январь	10	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение

35.	январь	15	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
36.	январь	17	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
37.	январь	22	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
38.	январь	24	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
39.	январь	29	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
40.	январь	31	13.30-15.10	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
41.	февраль	5	13.30-15.10	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
42.	февраль	7	13.30-15.10	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
43.	февраль	12	13.30-15.10	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
44.	февраль	14	13.30-15.10	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
45.	февраль	19	13.30-15.10	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
46.	февраль	21	13.30-15.10	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
47.	февраль	26	13.30-15.10	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
48.	февраль	28	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
49.	март	5	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
50.	март	7	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
51.	март	12	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
52.	март	14	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
53.	март	19	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение

54.	март	21	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
55.	апрель	2	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
56.	апрель	4	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
57.	апрель	9	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
58.	апрель	11	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
59.	апрель	16	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
60.	апрель	18	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
61.	апрель	23	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
62.	апрель	25	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
63.	апрель	30	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
64.	май	02	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
65.	май	07	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
66.	май	09	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
67.	май	14	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
68.	май	16	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
69.	май	21	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
70.	май	23	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
71.	май	28	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
72.	май	30	13.30-15.10	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение

### 2.3. Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение.* Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям Закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (кабинет, школьный спортзал);

Оборудование:

- Специальный игровой спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- гимнастическая стенка «шведская»;

- гимнастические скамейки (не менее двух);
- перекладина (турник);
- медицинские весы;

#### Инвентарь:

- гимнастические маты для выполнения акробатических упражнений.
- скакалка 15 штук;
- набор гантелей различного веса;
- штанги (не менее двух);
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный).

#### *Информационное обеспечение.*

- [www.basketlessons.net](http://www.basketlessons.net)
- [www.ballplay.narod.ru](http://www.ballplay.narod.ru)
- [mba-basket.ru](http://mba-basket.ru)
- [www.basket.ru](http://www.basket.ru)
- <http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> Яндекс
- <http://www.rambler.ru/> – Рамблер.

*Кадровое обеспечение.* В реализации программы участвует тренер-преподаватель – Столярова Татьяна Геннадьевна, учитель физической культуры МОУ «Марковская основная общеобразовательная школа». Педагог имеет среднее специальное образование, первую квалификационную категорию, стаж работы в образовании – 23 года.

### **2.4. Форма, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации**

В течение всего учебного года, тренером ведется наблюдение и анализ занимающихся. В начале и в конце учебного года проводятся входная и итоговая (переводная) диагностика по ОФП и СФП обучающихся. Основными критериями оценки занимающихся на этапе стартового уровня сложности являются; регулярность посещения занятий, прирост контрольно- переводных нормативов пообщей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

### **2.5. Оценочные материалы (Приложение 1)**

Входящий контроль проводится в начале учебного года с целью выявления уровня знаний и умений, возможностей детей и определенных способностей.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировка процесса обучения.

Критерии оценивания:

- 1- низкий уровень достижений;
- 2- средний уровень достижений;
- 3- высокий уровень достижений.

## **2.6. Методическое обеспечение программы**

В современное время, кроме стандартного правильно оборудованного спортивного зала, большое значение для мотивации учащихся, развития, совершенствования и коррекции результатов неоценимое значение имеет наглядность, обеспечиваемая мною через использование ИКТ – технологий: презентации, работа с Интернет – ресурсами, учебными дисками и программами, а также сравнительной демонстрацией собственных видеосъемок и образцовых элементов.

Для получения биологической обратной связи, формирования стойкого стереотипа правильных действий положительное значение имеет использование ИКТ – ресурсов, представленных: учебными программами, материалами официальных спортивных сайтов, материалов учебных дисков. Данные материалы способствуют улучшению усвоения двигательных навыков игры. (Мы запоминаем 70% того, что видим и делаем), формированию коммуникативной компетенции (через освоение понятия «команда»).

Принципы учебно-тренировочных занятий:

- возрастная адекватность спортивной деятельности;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

-цикличность тренировочного процесса;

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера-преподавателя с отдельными обучающимися;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Методы учебно-тренировочного занятия:

1. Общепедагогические:

-словесные (беседа, рассказ, объяснение, описание, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт);

-наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример, : показ, упражнений и техники баскетбольных приёмов, видеофильмы, DVD, слайды Жестикуляции).

## 2. Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Для укрепления и сохранения здоровья, оптимального развития физических качеств и гармоничного развития физиологических функций - применяют упражнения, которые условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся **соревновательные упражнения**. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят **общеразвивающие упражнения** для всестороннего физического развития обучающегося.

В третью группу входят **подготовительные специальные упражнения**, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят **подвижные игры**.

## 2.7. Воспитательная деятельность

### Общая характеристика программы воспитания

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т.к. формирование личности происходит под влиянием не только семьи, но и образовательных учреждений, среды, средств массовой информации, социально-экономических условий жизни и др.

Дополнительное образование детей, как особая образовательная сфера, имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

Современной парадигмой развития дополнительного образования является формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержание талантов, обеспечение их духовно-нравственного, патриотического, физкультурно-оздоровительного и трудового воспитания, а также оказание помощи в социализации и адаптации обучающихся к жизни в современном обществе.

Все эти направления, так или иначе, предусматриваются в процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

### Рабочая программа воспитания

**Цель:** создание условий для самовыражения личности ребенка через различные виды деятельности, способствующих успешной социализации в современном обществе.

#### **Задачи:**

- воспитывать у обучающихся трудолюбие, ответственность, аккуратность;
- формировать у обучающихся систему нравственных ценностей, личностных

качеств, необходимых для жизни;

- приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали;
- развивать навыки сотрудничества, самоуважения и взаимоуважения;
- воспитывать внутренние потребности обучающегося в здоровом образе жизни.

### **Содержание деятельности**

Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными выступлениями и др.;
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через:

- создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;
- создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;
- использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;
- создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственные</b>
1	Кросс «Золотая осень» (2-9 классы) посвященный Герою Советского Союза Владимирову А.И	Сентябрь	Столярова Т.Г.

2	Общешкольное мероприятие, Спортивное соревнование «Веселые старты» 1-4 кл.	Сентябрь. 2022	Столярова Т.Г.
3	Школьное первенство по мини-футбол. (5-9 кл.)	Октябрь	Столярова Т.Г.
4	Школьный этап муниципальной олимпиады по физкультуре	Октябрь	Столярова Т.Г.
5	Веселые старты (1-4 кл.)	Октябрь	Столярова Т.Г.
6	Первенство школы по мини-футболу (5-9)	Ноябрь	Столярова Т.Г.
7	Первенство школы по баскетболу (6-9 кл.)	Ноябрь	Столярова Т.Г.
8	Зимние эстафеты «Быстрые валенки!»	Декабрь	Столярова Т.Г.
9	Открытие лыжного сезона. Лыжный массовый пробег по дистанции 1 км- 2-4 кл., 2 км-5-9кл.	Декабрь	Столярова Т.Г.
10	Неделя здоровья и спорта, спортивный праздник «Русская зима» 1-9 классы	Январь	Столярова Т.Г.
11	«Веселые старты на снегу» 1-4 классы «Папа, мама, я- спортивная семья !»	Январь	Столярова Т.Г.
12	Выпуск газеты «Зимние забавы»	Январь	Столярова Т.Г.
13	Веселые старты « А ну-ка, мальчики!» 5-9 кл.	Февраль	Столярова Т.Г.
14	Военно-спортивная игра «Зарница» 1-9 классы	Февраль	Столярова Т.Г.
15	Лыжные гонки 4-9 классы (личные)	Февраль	Столярова Т.Г.

16	КТД, посвященный Всемирному дню здоровья	Март	Столярова Т.Г.
17	Сдача норм ГТО	Апрель	Столярова Т.Г.
18	Школьный туристический слет	Май	Столярова Т.Г.

## 2.8. Список литературы и электронных источников

### Нормативно-правовая база:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

2. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 27 июня 2024 г. № 648 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Республике Марий Эл в 2024-2025 учебном году»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утв. Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730.

### Литература:

1. Баскетбол. Механика и техника судейства. Руководство для судей «Физкультура и спорт» - Москва, 1983
2. Баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта - г. Омск, 2004
3. Гомельский, А.Я. Тактика баскетбола «Физкультура и спорт» - Москва, 1966
4. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» - Москва, 1997
5. Губа, В.П., Фомин, С.Г., Чернов, С.В. Особенности отбора в баскетболе «Физкультура и спорт» - Москва, 2006
6. Давыдов, М.Г. «Судейство в баскетболе» Книга предназначена будущими действующим судьям по баскетболу «Рубеж» - Москва, 1988
7. Давыдов, М.Г. Официальные правила игры в баскетбол «Профиздат» - Москва, 1991
8. Железняк, Ю.Д., Водяникова, И.А. и др. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР (УТГ 4 года обучения) - Москва, 1984
9. Железняк, Ю.Д., Водяникова, И.А. и др. Баскетбол. Поурочная учебная

- программа для ДЮСШ, СДЮШОР (ГНП 1 и 2 года обучения) - Москва, 1982
10. Зельдович, Т.А. О методах и организации отбора в спортивные школы по баскетболу «Всесоюзный НИИ физической культуры» - Москва, 1972
  11. Зинин, А.А. Детский баскетбол «Физкультура и спорт» - Москва, 1969
  12. Кожевникова, А.С. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» - Москва, 1971
  13. Кузин, В.В., Полиевский, С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения (2 экз.) «Физкультура и спорт» - Москва, 1999
  14. Нестеровский, И.В. Теория и методика обучения «Академия» - Москва, 2008
  15. Портнов, Ю.М., Башкирова, В.Г. Баскетбол. Примерная программа Спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» - Москва, 2004
  16. Портнов, Ю.М., Башкирова, В.Г. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» - Москва, 2004
  17. Пинчук А.В. Ограничусь баскетболом «Физкультура и спорт» - Москва, 1991
  18. Сысоев, В.И. и др. Особенности специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток и баскетболистов в подготовительном периоде (методические рекомендации) - Сургут, 2000
  19. Яхонтов, Е.Р., Кит, Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста «Физкультура и спорт» - Москва, 1981
  20. Яхонтов, Е.Р. Нападение против зонной защиты в баскетболе Ленинград, 1978
  21. Яхонтов, Е.Р.. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Учебное пособие - Ленинград, 1975

#### Интернет-ресурсы

- Министерство образования и науки РФ. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
- Министерство спорта РФ. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- Российская федерация баскетбола. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)
- <https://infourok.ru>



**Контрольные нормативы**  
**Общефизическая и специальная физическая подготовка**

№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
<b>мальчики</b>				
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
4	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
5	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
<b>девочки</b>				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
4	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
5	Метание в цель с 6 м	4	3	2

**Специальная физическая подготовка учащихся**

Год обучения	Высота подскока (см)			Бег 20 м (с)			Прыжок в длину с места (см)			Бег 300 м (сек)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
мальчики												
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1 – й год	44	36	30	3,7	4,0	4,3	180	165	154	53,9	56,0	58,0
девочки												
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1 – й год	40	34	28	3,8	4,1	4,4	170	155	141	55,0	57,0	59,5

Техника выполнения контрольных упражнений:

*Передача мяча на силу и быстроту.* Игрок с мячом в руках

располагается на расстоянии 2 м от стены спортивного зала. На стене начерчен круг диаметром 30 см с центром 150 см от пола. По сигналу (включается секундомер) баскетболист выполняет передачи мяча поочередно правой и левой рукой в круг и ловит отскочивший от стены мяч, не сходя с места, в течение 30 сек. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки.

*Быстрота передвижений в защитной стойке «Звездочка».* Игрок перемещается в защитной стойке баскетболиста правым-левым боком от точки к точке в течение 30 секунд. Учитывается количество касаний углов «звездочки». За основу «звездочки» берется разметка центрального круга баскетбольной площадки (радиусом 1,8 м).

Год обучения	Атака 2 шага бросок (10 попыток)			Передача мяча на силу и быстроту. (кол-во)			Быстрота передвижений в защитной стойке «Звездочка» (кол-во)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
мальчики									
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1-й год	4	3	2	22	21	20	17	15	13

девочки									
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1-й год	4	3	2	20	19	1 8	16	14	12

### **Контроль в процессе подготовки**

#### Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приемов

Задачи: Определение уровня и учет общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний: контрольно - переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП.

#### **Указания к выполнению контрольных упражнений.**

Описание тестов. Техническая подготовка:

##### *Передвижение в защитной стойке*

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперед в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: 3 стойки

##### *Скоростное ведение*

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение мяча левой

рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца

и начинает движение в обратном направлении, только ведет мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Организационно-методические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Передачи мяча*

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч

в высшей точке и передает его партнеру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передает его партнеру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнера №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- фиксируется общее время выполнения задания и количество

заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

- за выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

*Броски с дистанции*

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

*Штрафные броски*

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5,6, 7

Физическая подготовка:

*Прыжок в длину с места*

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

*Прыжок с доставанием* (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

*Бег 30 метров*

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.