

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Вдохновение»  
(МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»  
«Вдохновение» челядьлы содтöд тöдöмлун сетан шöрин»  
содтöд тöдöмлун сетан муниципальной учреждение

Принято  
Решением Педагогического совета  
МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»  
Протокол № 6  
от «27» мая 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**Баскетбол**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности программы - базовый  
Возраст учащихся: 11-18 лет  
Срок реализации программы: 4 года

Составитель:  
Ракин Алексей Александрович,  
педагог дополнительного образования

Сыктывкар, 2025

## Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебный план .....	7
1.3.2. Содержание учебного плана программы.....	10
1.4. Планируемые результаты.....	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	16
2.1. Условия реализации программы .....	16
2.2. Информационно – методическое обеспечение .....	16
2.3. Методы и технологии обучения и воспитания .....	17
2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации.....	18
2.5. Список литературы.....	19
Приложение 1 .....	21
Приложение 2.....	30
Приложение 3.....	31
Приложение 4.....	40
Приложение 5.....	41

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа «Баскетбол», Программа) разработана в соответствии с **нормативно-правовыми актами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства РК от 11.04.2019 N 185 «О Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;
- Решение Совета МО городского округа «Сыктывкар» от 08.07.2011 N 03/2011-61 «О Стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа «Сыктывкар» до 2035 года» и иными правовыми актами Российской Федерации, Республики Коми и МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение» (далее – Центр, учреждение) в области образования, представленных в списке литературы.

Стратегической целью социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» и Республики Коми в целом является рост качества жизни населения за счет благоустройства города и республики, развитие культурного потенциала и сохранение культурного наследия, модернизации социальной сферы, создания элементов конкурентоспособной инновационной экономики.

Главной ценностью Стратегии является человек. Человек - высшая ценность. Стратегическими целями являются сохранение и укрепление здоровья населения, и создание условий популяризации здорового образа жизни, в том числе через обеспечение доступности и улучшение качества услуг в сфере физической культуры и спорта.

Занятия физической культурой и спортом и распространение приверженности к здоровому образу жизни, увеличение доли физкультурных и спортивных мероприятий являются основными задачами в достижении высокого уровня физической культуры населения города Сыктывкара и Республики Коми в целом.

Программа «Баскетбол» Центра имеет физкультурно-спортивную направленность в системе дополнительного образования и ориентирована на вовлечение детей в спортивную деятельность, обеспечивает интеграцию знаний и умений детей в областях физической культуры, содействует формированию у учащихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды, создает условия для воспитания и развития личности, а также для социализации учащихся.

Программа «Баскетбол» разработана не только с учетом основных приоритетов в области дополнительного образования, но и с учетом запросов родителей и детей, как основных социальных заказчиков и потребителей, предоставляемых дополнительных образовательных услуг.

**Уровень сложности программы – базовый**, т.к. характеризуется формированием базовых основ спортивной игры «Баскетбол», привлечением детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитием здоровьесберегающих, коммуникативных навыков, расширением арсенала двигательных умений и навыков.

Материал программы предполагает повышение уровня общей физической, технической, тактической, психологической подготовленности учащихся, изучение ими правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом по виду «Баскетбол» и их успешное применение во время учебно-тренировочного процесса, изучение теоретических основ баскетбола как вида спорта, а также участие в официальных спортивных

соревнованиях муниципального, республиканского и всероссийского уровней.

#### ***Направленность программы***

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### ***Актуальность***

Актуальность связана с созданием условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности посредством занятий баскетболом.

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных баскетболистов, формирования у учащихся представлений о физической культуре и здоровом образе жизни, о баскетболе как виде спорта, о возможностях повышения работоспособности и улучшении состояния собственного здоровья посредством занятий баскетболом.

В условиях агрессивной информационной среды у учащихся, занимающихся баскетболом, как командным видом спорта, формируются основы психологической устойчивости к воздействию внешних негативных факторов, налаживаются коммуникации со сверстниками, повышается самооценка.

#### ***Новизна***

Новизна заключается в том, что содержание программы реализуется на основе использования современных образовательных технологий: ИКТ, технологии проблемного диалога и другие.

Баскетбол – командный вид спорта, поэтому основными компетенциями, формируемыми на занятиях, являются общекультурная и коммуникативная компетентность. Так как этот вид спорта требует от учащихся не только развития их физического, технического или тактического мастерства, но и навыков позитивного общения, взаимодействия, сотрудничества, соблюдения и выполнения четко разграниченных обязанностей в команде и др.

#### ***Отличительные особенности программы***

Отличительные особенности программы заключаются в том, что, в условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей; существует возможность дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и уровня индивидуальной подготовленности, а также уровня развития его физических и морально-волевых качеств, усиливается реализация воспитательной функции во время занятий спортом.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса двигательных действий, соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства юных баскетболистов.

#### ***Адресат программы***

Программа адресована учащимся 11-18 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом по виду «Баскетбол».

Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>). При приеме в объединение учащийся предъявляет медицинский допуск об отсутствии противопоказаний к занятиям баскетболом.

Количество учащихся в группе – 15 человек.

#### ***Объем и срок освоения программы***

Реализация программы рассчитана на 4 года обучения; реализуется в объеме 576 часов, из них: первый год обучения - 144 часов; второй год обучения - 144 часа, третий год обучения – 144 часа, четвёртый год обучения - 144 часа.

#### ***Форма обучения и реализации программы***

Программа предполагает очную форму обучения; в период невозможности организации учебного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней, отсутствие педагога), может быть организована самостоятельная работа с использованием электронного обучения.

*Формы организации учебного процесса* – коллективные, групповые, парные, индивидуальные.

Виды занятий: учебно-тренировочные, игровые, теоретические, турниры и дружеские встречи, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры игр, контрольные игры.

#### *Режим занятий*

В течение 4-х лет реализации программы, учащиеся посещают два занятия в неделю; продолжительность каждого занятия – два академических часа с 10-минутным перерывом между ними; длительность одного академического часа составляет 40 минут, что соответствует требованиям СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование физически здоровой и волевой личности в процессе занятий баскетболом.

#### **Задачи:**

##### **обучающие:**

1. изучить правила поведения и техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом, в том числе, в процессе занятий баскетболом;
2. приобрести теоретические знания об игре «Баскетбол»;
3. овладеть основными приемами техники и тактическими действиями игры «Баскетбол»;
4. освоить основы инструкторской и судейской деятельности (проектная деятельность);

##### **развивающие:**

1. развить умение извлекать и обрабатывать информацию из разных источников;
2. формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
3. развивать умение взаимодействовать в коллективе;
4. формировать физические и спортивные возможности и способности учащихся;

##### **воспитательные:**

1. развивать навыки здорового образа жизни;
2. формировать нравственные, морально-волевые качества (стремление к победе, настойчивость, упорство, дружелюбное отношение к себе и учащимся, чувство ответственности);
3. воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

### **1 год обучения**

#### **Задачи:**

##### **обучающие:**

- знать правила личной гигиены и техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр; правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях;
- освоить специальную терминологию, принятую в баскетболе;
- освоить основные приёмы техники передвижения, основные тактические действия игры в баскетбол;
- знать и выполнять основные общеразвивающие упражнения для укрепления и сохранения здоровья;

##### **развивающие:**

- развивать физические качества – быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость;
- формировать умение взаимодействовать с партнёрами по команде;
- формировать умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения;

##### **воспитательные:**

- воспитывать стремление к победе и умение переживать победу и поражение;
- воспитывать доброжелательность, уважение и отзывчивость по отношению к окружающим, чувство коллектива;
- формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений.

## **2 год обучения**

### **обучающие:**

- знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом, на тренировочном занятии и во время спортивных игр; правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях;
- продолжить освоение терминологии, принятой в баскетболе;
- повышать общефизическую подготовленность для укрепления и сохранения здоровья;
- содействовать овладению техникой передвижения, основами техники игры; тактики игры.

### **развивающие:**

- развитие физических качеств – быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость;
- формировать умение взаимодействовать с партнёрами по команде;
- формировать умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

### **воспитательные:**

- воспитывать стремление к победе и умение переживать победу и поражение;
- воспитывать доброжелательность, уважение и отзывчивость по отношению к окружающим, чувство коллектива;
- формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений.

## **3 год обучения**

### **обучающие:**

- знать правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр; правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях;
- освоить основные приёмы техники передвижения, основные тактические действия игры в баскетбол; тактики игры в нападении; тактики игры в защите;
- содействовать овладению основами тактики командных действий, индивидуальными и групповыми тактическими действиями;

### **развивающие:**

- развивать умение определять и сопоставлять собственные возможности;
- совершенствовать физические качества – быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость;
- формировать умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения;

### **воспитательные:**

- воспитывать стремление к победе и умение переживать победу и поражение;
- воспитывать доброжелательность, уважение и отзывчивость по отношению к окружающим, чувство коллектива;
- формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений.

## **4 год обучения**

### **обучающие:**

- знать правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр; правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях;
- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча, проведения успешного командного нападения и различных видов защиты;
- применять индивидуальные, групповые и командные действия, как в нападении, так и в защите;

### **развивающие:**

- развивать умение определять и сопоставлять собственные возможности;
- совершенствование физических качеств – быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость;

- формировать умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

**воспитательные:**

- воспитывать стремление к победе и умение переживать победу и поражение;
- воспитывать доброжелательность, уважение и отзывчивость по отношению к окружающим, чувство коллектива;
- формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
- демонстрировать самостоятельность и ответственность в принятии решений.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

##### Учебный план 1 года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение в программу</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
	Спортивные сооружения. Профессия «тренер»	1	1		
	Вводный инструктаж:	2	2		
2.	<b>Текущий контроль</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Текущий - Определение уровня теоретических знаний	2	1	1	Беседа, практическое выполнение
3	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	
	Изучение общих правил баскетбола	2	2		
	Ознакомление с основами правил судейства	2	2		
	Просмотр игр и видеофильмом со спортивной тематикой	2	2		
	История возникновения и развития баскетбола	2	2		
	Ознакомление с разметкой площадки	2	2		
	Изучение физических качеств	2	2		
	Рассказ. Лучшие баскетболисты России	2	2		
	Рассказ. Баскетбол в Республике Коми	2	2		
4.	<b>Подвижные игры</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	
	Изучение подвижных игр на основе баскетбола	15	0	15	
	Тематические эстафеты	6	0	6	
	Баскетбол	30	0	30	
5.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	
6.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	
7.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	
	Остановки	4	0	4	
	Повороты	5	0	5	
	Баскетбольные стойки	5	0	5	
	Ведение мяча	8	0	8	
	Передачи мяча	8	0	8	
	Броски мяча	8	0	8	
8.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Комплекс самостоятельных упражнений
9.	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
10	<b>Промежуточная аттестация. Итоговое занятие</b>	<b>2</b>			Тест Контрольные

					нормативы
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

### Учебный план 2 года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение в программу</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
	Ознакомление со спортивной игрой «Баскетбол». Профессия «тренер»	1	1		
	Вводный инструктаж:	2	2		
2.	<b>Текущий контроль</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Текущий - Определение уровня теоретических знаний	2	1	1	Беседа, практическое выполнение
3	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	
	Изучение общих правил баскетбола	2	2		
	Ознакомление с основами правил судейства	2	2		
	Просмотр игр и видеофильмом со спортивной тематикой	2	2		
	История возникновения и развития баскетбола	2	2		
	Ознакомление с разметкой площадки	2	2		
	Изучение физических качеств	2	2		
	Рассказ. Лучшие баскетболисты России	2	2		
	Рассказ. Баскетбол в Республике Коми	2	2		
4.	<b>Подвижные игры</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	
	Изучение подвижных игр на основе баскетбола	15	0	15	
	Тематические эстафеты	6	0	6	
	Баскетбол	30	0	30	
5.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	
6.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	
7.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	
	Остановки	4	0	4	
	Повороты	5	0	5	
	Баскетбольные стойки	5	0	5	
	Ведение мяча	8	0	8	
	Передачи мяча	8	0	8	
	Броски мяча	8	0	8	
8.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Комплекс самостоятельных упражнений
9.	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
10	<b>Промежуточная аттестация. Итоговое занятие</b>	<b>2</b>			Тест Контрольные нормативы
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

### Учебный план 3 года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	<b>Введение в программу</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
	Ознакомление со спортивной игрой «Баскетбол». Профессия баскетбольного судьи	1	1		
	Вводный инструктаж:	2	2		
2.	<b>Текущий контроль</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Текущий - Определение уровня теоретических знаний	2	1	1	Беседа, практическое выполнение
3	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	
	Изучение общих правил баскетбола	2	2		
	Ознакомление с основами правил судейства	2	2		
	Просмотр игр и видеофильмом со спортивной тематикой	2	2		
	История возникновения и развития баскетбола	2	2		
	Ознакомление с разметкой площадки	2	2		
	Изучение физических качеств	2	2		
	Рассказ. Лучшие баскетболисты России	2	2		
	Рассказ. Баскетбол в Республике Коми	2	2		
4.	<b>Подвижные игры</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	
	Изучение подвижных игр на основе баскетбола	15	0	15	
	Тематические эстафеты	6	0	6	
	Баскетбол»	30	0	30	
5.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	
6.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	
7.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	
	Остановки	2	0	2	
	Повороты	3	0	3	
	Баскетбольные стойки	2	0	2	
	Ведение мяча	4	0	8	
	Передачи мяча	4	0	8	
	Броски мяча	4	0	8	
8.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	
9.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Комплекс самостоятельных упражнений
10.	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
11.	<b>Промежуточная аттестация. Итоговое занятие</b>	<b>2</b>			Тест Контрольные нормативы
Итого		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

#### Учебный план 4 года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение в программу</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
	Ознакомление со спортивной игрой «Баскетбол». Профессия баскетбольного судьи	1	1		
	Вводный инструктаж:	2	2		

2.	<b>Текущий контроль</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	Текущий - Определение уровня физических способностей	2	1	1	Выполнение нормативов
3	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	
	Изучение основных правил баскетбола	2	2		
	Изучение правил судейства и инструкторской деятельностью	2	2		
	Просмотр игр по баскетболу и видеофильмом со спортивной тематикой	2	2		
	История возникновения и развития баскетбола	2	2		
	Ознакомление с разметкой площадки	2	2		
	Изучение физических качеств	2	2		
	Рассказ. Лучшие баскетболисты России	2	2		
	Рассказ. Баскетбол в Республике Коми	2	2		
4.	<b>Игровая подготовка</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	
	Подвижные игры на основе баскетбола	15	0	15	
	Тематические эстафеты	6	0	6	
	Баскетбол	30	0	30	
5.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	
6.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	
7.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	
	Остановка	2	0	2	
	Повороты	3	0	3	
	Баскетбольные стойки	2	0	2	
	Ведение мяча	4	0	8	
	Передачи мяча	4	0	8	
	Броски мяча	4	0	8	
8	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	
9.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Комплекс самостоятельных упражнений
10.	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
11.	<b>Промежуточная аттестация. Итоговое занятие</b>	<b>2</b>			Тест Контрольные нормативы
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана программы

#### Содержание учебного плана 1 года обучения

##### 1. Введение в программу: 3 ч.

*Теория:* Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Профессия «тренер».

Вводный инструктаж: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивных площадках. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарём.

Правила противопожарной безопасности. Правила электробезопасности. Правила дорожного движения.

## **2. Текущий контроль: 2 ч.**

Проверка теоретических и практических знаний и физических способностей ребёнка при помощи специальных тестов.

## **3. Теоретическая подготовка: 16 ч.**

*Теория:* Изучение правил игры «Баскетбол». Изучение основных прав и обязанностей судьи. История возникновения и развития баскетбола. Ознакомление с разметкой площадки. Изучение физических качеств. Рассказ. Лучшие баскетболисты России. Рассказ. Баскетбол в Республике Коми.

## **4. Подвижные игры: 51 ч.**

На их основе решается не только вопрос тактической подготовки: игровое мышление, координация в пространстве, правильность принятия решений, но и происходит общее физическое развитие.

*Практика:* Ознакомление и изучение многообразия подвижных игр на основе баскетбола, их правил и различных их сочетаний: «Снайпер», «Король дриблинга», «10 передач», «Вышибалы», «Самый быстрый», «Лучший ловец», «Баскетбол», в процессе которого решаются вопросы тактической подготовки: 1. Выход для получения мяча. 2. Противодействие получению мяча. 3. «Передай мяч и выходи». Изучение тематических эстафет: с баскетбольными мячами, с теннисными мячами, с конусами.

## **5. Общая физическая подготовка: 13 ч.**

*Практика:* упражнения для развития скоростных способностей; упражнения для развития выносливости; упражнения для развития силовых способностей; упражнения для развития координационных способностей; упражнения для развития гибкости.

## **6. Специальная физическая подготовка: 13 ч.**

*Практика:* Ускорение по прямой. Челночный бег. Прыжки.

## **7. Техническая подготовка: 30 ч.**

*Практика:* Остановка напрыжкой и остановка на 2 такта. Прямой (через грудь) и слепой (через спину) повороты, поворот к мячу. Основная баскетбольная стойка, баскетбольная стойка двойной угрозы, баскетбольная стойка тройной угрозы. Ведение мяча правой и левой рукой. Передачи мяча правой и левой рукой. Броски мяча правой и левой рукой.

## **8. Самостоятельная работа 8 ч.**

Веб сайт. Уроки баскетбола для начинающих: видео для самостоятельных тренировок, источник:

<https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>.

Веб сайт. Уроки баскетбола, источник: <https://nbf.kz/ru/videotraining/lessons/>.

Баскетбольный портал, источник: <http://www.slamdunk.ru/>.

Творческий продукт: Комплекс самостоятельных упражнений.

## **9. Соревновательная деятельность 6 ч.**

Соревновательная деятельность программы представлена в приложении 2.

## **10. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие. 2 ч.**

Промежуточная аттестация:

- Выявление уровня полученных знаний;
- Определение уровня физических способностей.

## **Содержание учебного плана 2 года обучения**

### **1. Введение в программу: 3 ч.**

*Теория:* Что такое игра «Баскетбол». Как я представляю себе игрока-баскетболиста. Профессия «тренер».

Вводный инструктаж: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивных площадках; Техника безопасности при работе со спортивным инвентарём;

Правила противопожарной безопасности; Правила электробезопасности; Правила дорожного движения.

## **2. Текущий контроль: 2 ч.**

Проверка теоретических и практических знаний и физических способностей учащихся при помощи специальных тестов.

## **3. Теоретическая подготовка: 16 ч.**

*Теория:* Изучение правил игры «Баскетбол»; Изучение основных прав и обязанностей судьи. История возникновения и развития баскетбола. Ознакомление с разметкой площадки. Изучение физических качеств. Рассказ. Лучшие баскетболисты России. Рассказ. Баскетбол в Республике Коми.

## **4. Подвижные игры 51 ч.**

На их основе решается не только вопрос тактической подготовки: игровое мышление, координация в пространстве, правильность принятия решений, но и происходит общее физическое развитие.

*Практика:* Ознакомление и изучение многообразия подвижных игр на основе баскетбола, их правил и различных их сочетаний: «Снайпер»; «Король дриблинга»; «10 передач»; «Вышибалы»; «Самый быстрый»; «Лучший ловец»; «Баскетбол», в процессе которого решаются вопросы тактической подготовки: 1. Выход для получения мяча; 2. Противодействие получению мяча; 3. «Передай мяч и выходи». Изучение тематических эстафет: с баскетбольными мячами; с теннисными мячами; с конусами.

## **5. Общая физическая подготовка: 13 ч.**

*Практика:* Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для развития гибкости.

## **6. Специальная физическая подготовка: 13 ч.**

*Практика:* Ускорение по прямой. Челночный бег. Прыжки.

## **7. Техническая подготовка: 30 ч.**

*Практика:* Остановка напрыжкой и остановка на 2 такта. Прямой (через грудь) и слепой (через спину) повороты, поворот к мячу. Основная баскетбольная стойка, баскетбольная стойка двойной угрозы, баскетбольная стойка тройной угрозы. Ведение мяча правой и левой рукой. Передачи мяча правой и левой рукой. Броски мяча правой и левой рукой.

## **8. Самостоятельная работа: 8 ч.**

Веб сайт. Уроки баскетбола для начинающих: бесплатные видео для самостоятельных тренировок, источник:

<https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>.

Веб сайт. Уроки баскетбола, источник: <https://nbf.kz/ru/videotraining/lessons/>

Творческий продукт: Комплекс самостоятельных упражнений.

## **9. Соревновательная деятельность 6 ч.**

Соревновательная деятельность программы представлена в приложении 2.

## **10. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие: 2 ч.**

Промежуточная аттестация:

- Выявление уровня полученных знаний;
- Определение уровня физических способностей.

## **Содержание учебного плана 3 года обучения**

### **1. Введение в программу: 3ч.**

*Теория:* История развития баскетбола в Мире, России и Республике Коми. Профессия «судья».

Вводный инструктаж: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивных площадках. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарём.

Правила противопожарной безопасности. Правила электробезопасности. Правила дорожного движения.

## **2. Текущий контроль: 2 ч.**

*Теория:* Проверка теоретических и практических знаний, физических способностей ребёнка при помощи специальных тестов.

## **3. Теоретическая подготовка: 16 ч.**

*Теория:* Влияние физических упражнений на организм. Изучение правил игры. Изучение прав и обязанностей судьи и инструкторов. История возникновения и развития баскетбола. Ознакомление с разметкой площадки. Изучение физических качеств. Рассказ. Лучшие баскетболисты России. Рассказ. Баскетбол в Республике Коми.

## **4. Игровая подготовка: 51 ч.**

*Практика:* «Снайпер». «Король дриблинга». «10 передач». «Вышибалы». «Баскетбол». Изучение тематических эстафет: с баскетбольными мячами; теннисными и набивными мячами.

## **5. Общая физическая подготовка: 13 ч.**

*Практика:* Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для развития гибкости.

## **6. Специальная физическая подготовка: 13 ч.**

*Практика:* Ускорение по прямой. Челночный бег. Прыжки.

## **7. Техническая подготовка: 19 ч.**

*Практика:* Остановка напрыжкой, остановка на два такта. Прямой (через грудь) и слепой (через спину) повороты, поворот к мячу. Основная баскетбольная стойка, стойка двойной угрозы, стойка тройной угрозы. Ведение мяча правой и левой рукой. Передачи двумя руками, передачи правой и левой рукой. Броски мяча правой и левой рукой, с двух шагов.

## **8. Тактическая подготовка: 11 ч.**

*Практика:* Тактические действия в нападении: Розыгрыш мяча. Атака корзины противника в двойках, тройках. Игра 5×5. Тактические действия в защите: Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки. Личностная защита.

## **9. Самостоятельная работа: 8 ч.**

Упражнения для развития специальной физической подготовки, источники:

<https://www.youtube.com/watch?v=jGRJtPHZUys>

<https://www.youtube.com/watch?v=2UF1HKhmXyg>

Веб сайт. Уроки баскетбола для начинающих: бесплатные видео для самостоятельных тренировок, источник: <https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>.

Веб сайт. Уроки баскетбола, источник: <https://nbf.kz/ru/videotraining/lessons/>.

Творческий продукт: Комплекс самостоятельных упражнений.

## **10. Соревновательная деятельность 6 ч.**

Соревновательная деятельность программы представлена в приложении 2.

## **11. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие: 2 ч.**

Промежуточная аттестация:

- Выявление уровня полученных знаний;
- Определение уровня физических способностей.

### **Содержание учебного плана 4 года обучения**

#### **1. Введение в программу: 3 ч.**

*Теория:* История развития баскетбола в мире, России и Республике Коми.

Профессия «судья».

Вводный инструктаж: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на

спортивных площадках. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарём. Правила противопожарной безопасности. Правила электробезопасности. Правила дорожного движения.

## **2. Текущий контроль: 2 ч.**

Проверка теоретических и практических знаний, физических способностей ребёнка при помощи специальных тестов.

## **3. Теоретическая подготовка: 16 ч.**

*Теория:* Влияние физических упражнений на организм. Изучение правил игры. Изучение прав и обязанностей судьи и инструкторов. История возникновения и развития баскетбола. Ознакомление с разметкой площадки. Изучение физических качеств. Рассказ. Лучшие баскетболисты России. Рассказ. Баскетбол в Республике Коми.

## **4. Игровая подготовка: 51 ч.**

*Практика:* «Снайпер»; «Король дриблинга»; «10 передач»; «Вышибалы»; «Баскетбол». Изучение тематических эстафет: с баскетбольными мячами; с теннисными и набивными мячами.

## **5. Общая физическая подготовка: 13 ч.**

*Практика:* Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для развития гибкости.

## **6. Специальная физическая подготовка: 13 ч.**

*Практика:* Ускорение по прямой. Челночный бег. Прыжки.

## **7. Техническая подготовка: 19 ч.**

*Практика:* Остановка напрыжкой, остановка на два такта. Прямой (через грудь) и слепой (через спину) повороты, поворот к мячу. Основная баскетбольная стойка, стойка двойной угрозы, стойка тройной угрозы. Ведение мяча правой и левой рукой. Передачи двумя руками, передачи правой и левой рукой. Броски мяча правой и левой рукой, с двух шагов.

## **8. Тактическая подготовка: 11 ч.**

*Практика:* Тактические действия в нападении: розыгрыш мяча. Атака корзины противника в двойках, тройках. Игра 5×5. Тактические действия в защите: Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки. Личностная защита.

## **9. Самостоятельная работа: 8 ч.**

Упражнения для развития технического мастерства, источники:

[https://vk.com/video145871652\\_167000757](https://vk.com/video145871652_167000757),

[https://vk.com/video145871652\\_167011709](https://vk.com/video145871652_167011709).

Веб сайт. Уроки баскетбола для начинающих: бесплатные видео для самостоятельных тренировок, источник: <https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>.

Веб сайт. Уроки баскетбола, источник: <https://nbf.kz/ru/videotraining/lessons/>.

*Творческий продукт:* Комплекс самостоятельных упражнений.

## **10. Соревновательная деятельность 6 ч.**

Соревновательная деятельность программы представлена в приложении 2

## **11. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие. 2 ч.**

Промежуточная аттестация:

- Выявление уровня полученных знаний;
- Определение уровня физических способностей.

Календарно-тематическое планирование по программе представлено в Приложении 1.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **1 год обучения**

*Предметные:*

- соблюдают – правила личной гигиены и техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр; правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях;
- освоена специальная терминология;
- владеют основными приёмами техники передвижения, основными тактическим действиям игры в баскетбол;
- выполняют основные упражнения для укрепления и сохранения здоровья;

*Метапредметные:*

- владеют навыками взаимодействия с партнёрами по команде;
- развивают физические качества – быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость
- умеют оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

*Личностные:*

- стремление к победе и умение переживать победу и поражение;
- проявляют доброжелательность, уважение и отзывчивость по отношению к окружающим, чувство коллектива;
- самостоятельность и ответственность в принятии решений.

## **2 год обучения**

*Предметные:*

- соблюдают – правила личной гигиены и техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр; правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях;
- освоена специальная терминология;
- повышена общефизическая для укрепления и сохранения здоровья;
- владеют техникой передвижения, основами техники игры; тактики игры в нападении; тактики игры в защите;
- закреплены правила личной гигиены, техники безопасности, поведения на занятиях
- проявляют навыки соревновательной деятельности по баскетболу.

*Метапредметные:*

- владеют навыками взаимодействия с партнёрами по команде;
- развивают физические качества – быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость
- умеют оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

*Личностные:*

- стремление к победе и умение переживать победу и поражение;
- проявляют доброжелательность, уважение и отзывчивость по отношению к окружающим, чувство коллектива;
- самостоятельность и ответственность в принятии решений.

## **3 год обучения**

*Предметные:*

- соблюдают – правила личной гигиены и техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр; правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях;
- демонстрируют владение техникой передвижения, основами техники игры; тактики игры в нападении; тактики игры в защите;
- овладели основами тактики командных действий, индивидуальными и групповыми тактическими действиями

*Метапредметные:*

- умение определять и сопоставлять собственные возможности с требуемыми задачами;
- развивают физические качества – быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость
- умеют оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

*Личностные:*

- стремление к победе и умение переживать победу и поражение;
- проявляют доброжелательность, уважение и отзывчивость по отношению к окружающим, чувство коллектива
- показывают самостоятельность и ответственность в принятии решений.

#### **4 год обучения**

*Предметные:*

- соблюдают – правила личной гигиены и техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр; правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях;
- владеют техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча, проведения успешного командного нападения и различных видов защиты;
- применяют индивидуальные, групповые и командные действия, как в нападении, так и в защите;

*Метапредметные:*

- умеют определять и сопоставлять собственные возможности;
- развивают физические качества – быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость
- умеют оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

*Личностные:*

- стремление к победе и умение переживать победу и поражение;
- проявляют доброжелательность, уважение и отзывчивость по отношению к окружающим, чувство коллектива
- показывают самостоятельность и ответственность в принятии решений.
- проявляют самостоятельность и ответственность в принятии решений.

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

### **2.1. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение*

- спортивный зал с баскетбольными кольцами;
- баскетбольные мячи №5, №6, №7;
- теннисные мячи;
- набивные мячи;
- конусы.

### **2.2. Информационно – методическое обеспечение**

Информационно-методическое обеспечение включает в себя:

**Сбор и анализ информации.** Данная информация включает сравнительный анализ выполнения индивидуальных и командных планов, определение состояния здоровья спортсмена, переносимости нагрузок, восстановление работоспособности и другие показатели. Также важно выявлять динамику развития важных физических качеств и двигательных возможностей игрока, оценивать работоспособность и спортивную форму, изучать результаты спортсмена и команды в подготовительных и контрольных матчах.

**Использование компьютерных технологий.** Учебные занятия по баскетболу выстраиваются с использованием компьютерных технологий, в том числе с приложением «Тактическая панель: баскетбол» (воспроизводится графическое изображение цифрового материала, для выполнения комбинаций и взаимодействий). Для дистанционных занятий используется компьютерная технология.

**Применение наглядных методов обучения.** При изучении техники выполнения отдельных элементов используется рассказ-показ, демонстрация таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия, карточки с техническими элементами, разметка площадки, карта-тека упражнений по спортивным играм, правила спортивных игр, разработка инструктажа по технике безопасности.

### **2.3. Методы и технологии обучения и воспитания**

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

Обучение строится на основе следующих принципов:

- доступность в освоении правил игры в баскетбол;
- последовательность обучения игры в баскетбол;
- систематичность организации и проведения тренировок;
- индивидуальность, дифференцированность, коллективность;
- наглядность обучения (рассказ, показ, демонстрация).

Основными методами обучения являются:

- словесные: объяснение, описание, беседа, диалог, распоряжение, команда;
- показ предметных ориентиров;
- игровой метод;
- коллективное обучение;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальные консультации;
- информационно-коммуникационные технологии (использование программы «Coach`s Eye», программы «Тактическая панель», видеопроигрыватель);
- интерактивное обучение (инновационная методика обучения школьников, техническим приемам в баскетболе, с использованием мультимедиа; базируется на основе интеграции теории и методики физического воспитания, соотносится с принципами и педагогическими подходами обучения).

#### ***Проектная деятельность***

Работая над проектом, учащиеся имеют возможность в полной мере реализовать познавательный мотив, выбирая темы, связанные со своими увлечениями, а иногда и с личными проблемами. Одной из особенностей работы над проектом является самооценка хода и результата работы. Это позволяет, оглянувшись назад, увидеть допущенные просчёты (на первых порах это переоценка собственных сил, неправильное распределение времени, неумение работать с информацией, вовремя обратиться за помощью).

Проектная форма сотрудничества предполагает совокупность способов, направленных не только на обмен информацией и действиями, но и на тонкую организацию совместной деятельности партнёров. Такая деятельность ориентирована на удовлетворение эмоционально-психологических потребностей партнёров на основе развития соответствующих компетенций, а именно:

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели;
- обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе;
- устанавливать с партнёрами отношения взаимопонимания;
- проводить эффективные групповые обсуждения;
- обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять инициативу для достижения этих целей;
- адекватно реагировать на нужды других.

#### ***Проблемно-диалогическое обучение.***

Это тип обучения, обеспечивающий творческое усвоения знаний учащимися посредством диалога с учителем. Данная технология позволяет при помощи диалога с детьми выйти на проблему и найти пути её решения, при помощи побуждающего или подводящего диалога.

Программа предусматривает организационные моменты:

- тренировки;
- игры;
- просмотр игры в баскетбол профессиональных коллективов;
- участие в обсуждениях;
- товарищеские встречи;
- школьные спартакиады.

Наряду с занятиями в спортивном зале необходимо проводить практические и теоретические занятия в классе.

**Воспитательные технологии:**

**Индивидуализация обучения.** Предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, учёт индивидуальных особенностей каждого учащегося объединения.

**Групповые технологии.** Игры в команде помогают повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, воспитать упорство, смекалку, чувство ответственности.

**Поощрение творчества и взаимовыручки.** В групповой деятельности можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределять роли, поощрять умение находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы.

**Создание дружеской атмосферы.** Через сюжетные игры педагог влияет на реальные взаимоотношения в коллективе, продуманно распределяя между детьми игровые роли.

План воспитательной работы с учащимися представлен в приложении 4.

**Основные формы работы с родителями:** собеседование, индивидуальная консультация, родительское собрание. План работы с родителями представлен в приложении 5.

## 2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации

Отслеживание развития метапредметных и личностных компетенций детей осуществляется во время занятий при помощи наблюдений во время учебно-тренировочного процесса.

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль, промежуточную аттестацию.

*Текущий контроль.* Определяет уровень усвоения теоретического материала по мере прохождения темы, раздела и измеряет уровень физической подготовленности. Цель данного вида контроля – анализ хода формирования теоретических знаний и двигательных умений.

*Промежуточная аттестация.* Обеспечивает контроль эффективности учебной деятельности и образовательного процесса в целом, получение объективной информации о состоянии образовательных результатов учащихся за каждый год обучения для осуществления коррекции образовательного процесса и обеспечение эффективности управления качеством образования.

Проводится в форме тестирования и выполнения контрольных нормативов.

Вид контроля	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии
Текущий	Выявление начального уровня	Тесты для определения физических	Практическая работа, наблюдение.	Высокий уровень: выполнение нормативов в полном объёме (11 баллов).

(сентябрь)	физической подготовленности	качеств.		Средний уровень: выполнение нормативов на 50-80% (6 баллов). Низкий уровень: выполнение нормативов ниже 50% (менее 5 баллов).
Промежуточная аттестация (май)	Диагностика результатов освоения образовательной программы за каждый год обучения.	Тесты для определения физических качеств.	Практическая работа, наблюдение.	Высокий уровень: отвечает всем требованиям программы (11 баллов). Средний уровень: допускает большое количество ошибок при выполнении требований программы (6 баллов) Низкий уровень: не выполняет требования (5 баллов).

Определение предметных результатов освоения программы представлено в приложении 3.

## 2.5. Список литературы

### **Правовые акты:**

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
2. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением дистанционных образовательных технологий» Минпросвещения России от 07.05.2020 (Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ 976/04);
5. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 01.06.2018 №214-п «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми»;
6. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016 № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
7. Устав МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»;
8. Положение о дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе МУДО «ЦДОД «Вдохновение».

### **Литература для педагога:**

1. Баррел Пайе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных/ пер. с англ. / М.: ТТ Дивизион. 2012. - 352 с.
2. Виссел Хол. Баскетбол. Шаги к успеху/ пер. с англ. В.А. Жукова. М. АСТ: Астрель. 2009. - 125 с.: ил.

3. Джери В. Краузе. Баскетбол: навыки и упражнения / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джери Мейер / М.: АСТ: Астрель. 2010. - 211 с.: ил.
4. Ли Роуз. Баскетбол чемпионов: основы/ пер. с англ./ М.: Человек. 2014. - 272 с.: ил.
5. Ник Сортел. 100 упражнений и советов для юных игроков/ пер. с англ. / Ник Сортел. М.АСТ: Астрель. 2013. - 237 с.: ил.
6. Шутова, М.Н. Бег. Книга – тренер / М.Н. Шутова. М.: Эксмо. 2013. - 208 с.: ил.

***Литература для учащихся:***

1. Гомельский, Е.Я. Игра гигантов. Изд.: «Вагриус» 2010. - 87 с.
2. Дэвид Хэлберстам «Игрок на все времена» Майкл Джордан и мир, который он сотворил», 2010. - 125 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальные правила Баскетбола 2024. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://russiabasket.ru/Files/Documents/Официальные%20Правила%20Баскетбола%202022.pdf>
2. Баскетбол для начинающих: видео для самостоятельных тренировок. [Электронный ресурс]. <https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>
3. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>
7. Безумный спорт. Баскетбол. [Электронный ресурс]. - Режим доступа:
8. [https://www.youtube.com/watch?v=MXz\\_Lp\\_e3iQ](https://www.youtube.com/watch?v=MXz_Lp_e3iQ)
9. Технологии спорта Баскетбол. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=m5Se3Sxj2Yc>

## Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Введение в программу. Спортивные сооружения. Профессия «тренер». Вводный инструктаж	2		
2.	Теоретическая подготовка. Подвижные игры	2		
3.	Подвижные игры	2		
4.	Текущий контроль	2		
5.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
6.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
7.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
8.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
9.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
10.	Техническая подготовка. Подвижные игры	2		
11.	Специальная физическая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
12.	Техническая подготовка. Подвижные игры	2		
13.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
14.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
15.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
16.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
17.	Тематические эстафеты	2		
18.	Соревновательная подготовка	2		
19.	Теоретическая подготовка. Подвижные игры	2		
20.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
21.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
22.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
23.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
24.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
25.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
26.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		

27.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
28.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
29.	Теоретическая подготовка. Баскетбол	2		
30.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
31.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
32.	Тематические эстафеты. Баскетбол	2		
33.	Тематические эстафеты. Баскетбол	2		
34.	Соревновательная подготовка	2		
35.	Вводный инструктаж. Теоретическая подготовка	2		
36.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
37.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
38.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
39.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
40.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
41.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
42.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
43.	Теоретическая подготовка. Баскетбол	2		
44.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
45.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
46.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
47.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
48.	Тематические эстафеты. Теоретическая подготовка	2		
49.	Тематические эстафеты. Баскетбол	2		
50.	Соревновательная подготовка	2		
51.	Теоретическая подготовка. Подвижные игры	2		
52.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
53.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
54.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
55.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
56.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
57.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
58.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
59.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
60.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
61.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
62.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
63.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
64.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
65.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		

66.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
67.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
68.	Промежуточная аттестация	2		
69.	Самостоятельная работа	2		
70.	Самостоятельная работа	2		
71.	Самостоятельная работа	2		
72.	Самостоятельная работа	2		

**Календарно-тематическое планирование  
2 год обучения**

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Введение в программу. Ознакомление со спортивной игрой «Баскетбол». Вводный инструктаж	2		
2.	Теоретическая подготовка. Подвижные игры	2		
3.	Подвижные игры	2		
4.	Текущий контроль	2		
5.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
6.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
7.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
8.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
9.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
10.	Техническая подготовка. Подвижные игры	2		
11.	Специальная физическая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
12.	Техническая подготовка. Подвижные игры	2		
13.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
14.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
15.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
16.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
17.	Тематические эстафеты	2		
18.	Соревновательная подготовка	2		
19.	Теоретическая подготовка. Подвижные игры	2		
20.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
21.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
22.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
23.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		

24.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
25.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
26.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
27.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
28.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
29.	Теоретическая подготовка. Баскетбол	2		
30.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
31.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
32.	Тематические эстафеты. Баскетбол	2		
33.	Тематические эстафеты. Баскетбол	2		
34.	Соревновательная подготовка	2		
35.	Вводный инструктаж. Теоретическая подготовка	2		
36.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
37.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
38.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
39.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
40.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
41.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
42.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
43.	Теоретическая подготовка. Баскетбол	2		
44.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
45.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
46.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
47.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
48.	Тематические эстафеты. Теоретическая подготовка	2		
49.	Тематические эстафеты. Баскетбол	2		
50.	Соревновательная подготовка	2		
51.	Теоретическая подготовка. Подвижные игры	2		
52.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
53.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
54.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
55.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
56.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
57.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
58.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
59.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
60.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		

61.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
62.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
63.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
64.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
65.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
66.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
67.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
68.	Промежуточная аттестация	2		
69.	Самостоятельная работа	2		
70.	Самостоятельная работа	2		
71.	Самостоятельная работа	2		
72.	Самостоятельная работа	2		

### Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
	Введение в программу. Ознакомление со спортивной игрой «Баскетбол»	2		
2.	Теоретическая подготовка. Подвижные игры	2		
3.	Подвижные игры	2		
4.	Текущий контроль	2		
5.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
6.	Техническая подготовка. Подвижные игры	2		
7.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
8.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
9.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
10.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
11.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
12.	Тактическая подготовка. Подвижные игры	2		
13.	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
14.	Техническая подготовка. Подвижные игры	2		
15.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
16.	Тактическая подготовка. Подвижные игры	2		
17.	Тематические эстафеты	2		
18.	Соревновательная подготовка	2		
19.	Теоретическая подготовка. Подвижные игры	2		
20.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
21.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		

22.	Специальная физическая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
23.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
24.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
25.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
26.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
27.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
28.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
29.	Теоретическая подготовка. Баскетбол	2		
30.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
31.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
32.	Тематические эстафеты. Теоретическая подготовка	2		
33.	Тематические эстафеты. Баскетбол	2		
34.	Соревновательная подготовка	2		
35.	Вводный инструктаж. Теоретическая подготовка	2		
36.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
37.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
38.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
39.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
40.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
41.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
42.	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2		
43.	Теоретическая подготовка. Баскетбол	2		
44.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
45.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
46.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
47.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
48.	Тематические эстафеты. Теоретическая подготовка	2		
49.	Тематические эстафеты. Баскетбол	2		
50.	Соревновательная подготовка	2		
51.	Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
52.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
53.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
54.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
55.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
56.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
57.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
58.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		

59.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
60.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
61.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
62.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
63.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
64.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
65.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
66.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
67.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
68.	Промежуточная аттестация	2		
69.	Самостоятельная работа	2		
70.	Самостоятельная работа	2		
71.	Самостоятельная работа	2		
72.	Самостоятельная работа	2		

### Календарно-тематическое планирование 4 год обучения

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
	Введение в программу. Ознакомление со спортивной игрой «Баскетбол». Профессия баскетбольного судьи	2		
2.	Теоретическая подготовка. Подвижные игры	2		
3.	Подвижные игры	2		
4.	Текущий контроль	2		
5.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
6.	Техническая подготовка. Подвижные игры	2		
7.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
8.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
9.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
10.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
11.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
12.	Тактическая подготовка. Подвижные игры	2		
13.	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
14.	Техническая подготовка. Подвижные игры	2		
15.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
16.	Тактическая подготовка. Подвижные игры	2		
17.	Тематические эстафеты	2		
18.	Соревновательная подготовка	2		

19.	Теоретическая подготовка. Подвижные игры	2		
20.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
21.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
22.	Специальная физическая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
23.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
24.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
25.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
26.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	2		
27.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
28.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
29.	Теоретическая подготовка. Баскетбол	2		
30.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
31.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
32.	Тематические эстафеты. Теоретическая подготовка	2		
33.	Тематические эстафеты. Баскетбол	2		
34.	Соревновательная подготовка	2		
35.	Вводный инструктаж. Теоретическая подготовка	2		
36.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
37.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
38.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
39.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
40.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
41.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
42.	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2		
43.	Теоретическая подготовка. Баскетбол	2		
44.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2		
45.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
46.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
47.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
48.	Тематические эстафеты. Теоретическая подготовка	2		
49.	Тематические эстафеты. Баскетбол	2		
50.	Соревновательная подготовка	2		
51.	Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
52.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
53.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
54.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
55.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		

56.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
57.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
58.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
59.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
60.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
61.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
62.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
63.	Техническая подготовка. Баскетбол	2		
64.	Общая физическая подготовка. Баскетбол	2		
65.	Тактическая подготовка. Баскетбол	2		
66.	Специальная физическая подготовка. Баскетбол	2		
67.	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка	2		
68.	Промежуточная аттестация	2		
69.	Самостоятельная работа	2		
70.	Самостоятельная работа	2		
71.	Самостоятельная работа	2		
72.	Самостоятельная работа	2		

## Соревновательная деятельность программы «Баскетбол»

**Соревновательная деятельность программы «Баскетбол»** предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. **Соревновательная деятельность данной программы основывается на следующих принципах:**

1. Изучение игры соперников.
2. Разработка наиболее рационального плана против конкретного соперника.
3. Проведение разбора предстоящей игры на собрании команды и в индивидуальных беседах с игроками.
4. Уточнение режима дня.
5. Проигрывание плана игры на модели соперника в утренней тренировке.
6. Уточнение индивидуальной и командной разминок перед игрой.
7. Ведение игры — гибкая реализация намеченного плана.
8. Анализ итогов проведённой игры.

**Функции соревнований в баскетболе** многообразны: это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного представления. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки баскетболиста и контроля за её эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

**Для оценки соревновательной деятельности** в баскетболе учитываются активность и результативность технико-тактических действий отдельных игроков, звеньев, команды в целом. Для комплексной оценки эффективности игровых действий используется показатель коэффициента эффективности (коэффициента полезных действий)<sup>1</sup> (КПД), коэффициента полезной игры<sup>2</sup> (КПИ)) как отдельного игрока, так и команды в целом.

---

<sup>1</sup> **Коэффициент полезного действия (КПД)** — характеристика эффективности системы (устройства, машины) в отношении преобразования или передачи энергии. Определяется отношением полезно использованной энергии к суммарному количеству энергии, полученному системой. КПД является безразмерной величиной и часто измеряется в процентах.

<sup>2</sup> **Коэффициент полезной игры (КПИ)** — показатель, который используется для комплексной оценки эффективности игровых действий в баскетболе. Он рассчитывается как отношение суммы определённых параметров (набранных очков, атакующих передач, перехватов и других) к проведённому на поле времени, оценивая полезность игрока за каждую минуту пребывания на поле.

Определение предметных результатов освоения программы

1 год обучения

Текущий контроль

**Теоретический материал:**

Опрос.

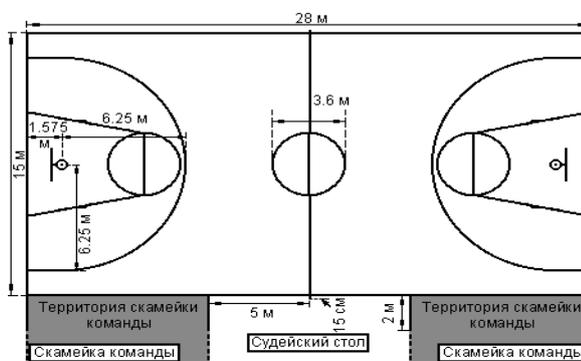
1. Как я понимаю, что такое физические качества?
2. Какие физические качества я знаю?
3. Какие виды спорта я знаю?
4. Какие спортивные игры я знаю?
5. Чем Баскетбол похож на другие спортивные игры, а чем отличается?

Правильные ответы:

1. Физические качества – это врождённые качества, которые помогают нам двигаться
2. Быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость.
3. Вольная борьба, самбо, дзюдо, лыжи, керлинг, футбол, баскетбол, хоккей, волейбол и др.
4. Баскетбол, волейбол, водное поло, гандбол, мини-футбол, футбол, хоккей
5. Командный, динамичный вид спорта с мячом, отличается количеством человек в команде

Задания:

1. Назовите все линии разметки площадки?
2. Покажите зону 2-х очкового броска?
3. Покажите зону 3-х очкового броска?
4. Покажите 3-х секундную зону и объясните, почему она так называется?



**Контрольные нормативы:**

1. Челночный бег 4×10 метров. Из положения высокого старта по сигналу педагога выполняются рывки от линии старта до линии финиша и обратно.
2. Отжимание от пола.
3. Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд.
5. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча на дальность массой 1 килограмм (правой и левой рукой).
5. Метание теннисного мяча на точность (мишень - баскетбольные мячи, установленные на конусах).

**Промежуточная аттестация**

**Теоретический материал, ТБ:**

Тест.

1. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:

- а) 1936; б) 1991; в) 1997
2. Кто придумал баскетбол как игру:  
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
3. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):  
а) 5; б) 6; в) 8.
4. Размеры баскетбольного щита (см):  
а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.
5. Вес мяча (г):  
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
6. Майки игроков должны быть пронумерованы:  
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
7. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.  
а) С. Белов; б) В. Морозов; в) А. Петров.
8. Российский игрок, выступавший на протяжении 10 лет за команду НБА «Юта Джаз»:  
а) Т. Мозгов; б) П. Подколзин; в) А. Кириленко.
9. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:  
а) соперниками игрока, выполняющего бросок;  
б) партнерами игрока, выполняющего броски;  
в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.
10. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) блокировку игрока.

**Правильные ответы:**

1-а; 2-в; 3-а; 4-в; 5-в; 6-б; 7-а; 8-в; 9-а; 10-б.

**Критерии оценивания:**

Высокий – 8-10 правильных ответов (80-100%)

Средний – 5-7 правильных ответов (50-79%)

Низкий – 4 и менее правильных ответов (менее 50%)

**Контрольные нормативы:**

1. Бег 20 м с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места.
3. Высота подскока.
4. Челночный бег 3х10 м.
5. Бег 1000 м.
6. Бросок набивного мяча (2кг).
7. Бег 40 сек.

**Критерии оценивания:**

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Бег 20 м с высокого старта, сек	3,6	4,0	4,2
Прыжок в длину с места, см	210	190	180
Высота подскока, см	44	36	32
Челночный бег 3х10 м, сек	7,5	8,5	9,0

Бег 1000 м, мин	3,55	4,25	4,40
Бросок набивного мяча (2 кг), м	4,8	3,6	3,0
Бег 40 сек	8п	7п	6п15

## 2 год обучения Текущий контроль

### Теоретический материал:

#### Опрос.

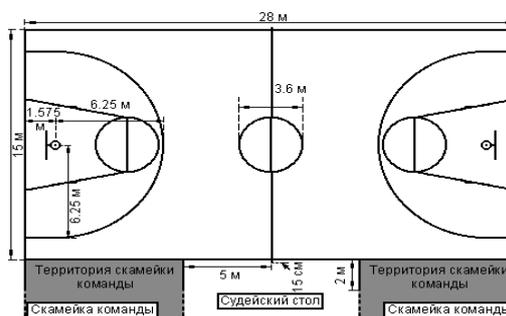
1. Что такое скоростные способности и упражнения для их развития?
2. Что такое выносливость и упражнения для ее развития?
3. Что такое координационные способности и упражнения для их развития?
4. Что такое силовые способности и упражнения для их развития?
5. Что такое гибкость и упражнения для ее развития?

#### Правильные ответы:

1. Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Бег на короткие дистанции.
2. Выносливость - это способность человека успешно выполнять целенаправленные действия, в условиях естественного психофизиологического утомления. Бег на длинные дистанции, прыжки на скакалке и др.
3. Координационные способности - способности человека быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно. Разнообразные эстафеты, ходьба по скамейке и др.
4. Силовая способность - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет напряжения мышц. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание и др.
5. Гибкость — способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой. Упражнение бабочка, замок и др.

#### Задания:

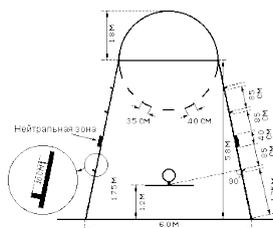
1. Опишите начало и ход игры?



#### Правильный ответ:

Два игрока из разных команд становятся в цент площадки друг к другу лицом, судья подбрасывает мяч между ними, игрок должен выиграть подбор и передать мяч партнеру по команде

2. Опишите правила выполнения штрафного броска



**Правильный ответ:**

Игрок становится на штрафной линии и производит 2 броска. При броске нельзя заступать за линию.

**Контрольные нормативы:**

1. Челночный бег 4×10 метров. Из положения высокого старта по сигналу педагога выполняются рывки от линии старта до линии финиша и обратно.
2. Отжимание от пола.
3. Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд.
5. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча на дальность массой 1 килограмм (правой и левой рукой).
5. Метание теннисного мяча на точность (мишень - баскетбольные мячи, установленные на конусах).

**Промежуточная аттестация**

**Теоретический материал, ТБ:**

**Тест.**

1. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:  
а) 1936; б) 1991; в) 1997
2. Кто придумал баскетбол как игру:  
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
3. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):  
а) 5; б) 6; в) 8.
4. Размеры баскетбольного щита (см):  
а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.
5. Вес мяча (г):  
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
6. Майки игроков должны быть пронумерованы:  
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
7. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.  
а) С. Белов; б) В. Морозов; в) А. Петров.
8. Российский игрок, выступавший на протяжении 10 лет за команду НБА «Юта Джаз»:  
а) Т. Мозгов; б) П. Подкользин; в) А. Кириленко.
9. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:  
а) соперниками игрока, выполняющего бросок;  
б) партнерами игрока, выполняющего броски;  
в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.
10. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) блокировку игрока.

**Правильные ответы:**

1-а; 2-в; 3-а; 4-в; 5-в; 6-б; 7-а; 8-в; 9-а; 10-б.

**Критерии оценивания:**

Высокий – 8-10 правильных ответов (80-100%)

Средний – 5-7 правильных ответов (50-79%)

Низкий – 4 и менее правильных ответов (менее 50%)

**Контрольные нормативы:**

1. Бег 20 м с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места.
3. Высота подскока.
4. Челночный бег 3х10 м.
5. Бег 1000 м.
6. Бросок набивного мяча (2кг).
7. Бег 40 сек.

**Критерии оценивания:**

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Бег 20 м с высокого старта, сек	3,6	4,0	4,2
Прыжок в длину с места, см	210	190	180
Высота подскока, см	44	36	32
Челночный бег 3х10 м, сек	7,5	8,5	9,0
Бег 1000 м, мин	3,55	4,25	4,40
Бросок набивного мяча (2 кг), м	4,8	3,6	3,0
Бег 40 сек	8п	7п	6п15

**3 год обучения**

**Теоретический материал:**

Опрос.

1. В какой стране появился баскетбол?
2. Как зовут основателя баскетбола?
3. В каком году начал развиваться баскетбол в России?
4. Какое название имела первая баскетбольная команда?

Правильные ответы:

1. США
2. Джеймс Нейсмит
3. 1901
4. «Бостон Селтикс»

**Текущий контроль**

Проверка теоретических знаний о технических элементах, проверка практических умений и навыков при выполнении технических элементов, анализ собственных действий:

1. Опишите исходное положение при выполнении атаки кольца с двойного шага?
2. Опишите последовательность действий данного элемента?
3. Назовите основные ошибки при выполнении данного технического элемента?
4. Как вы думаете, какие ошибки допускаете вы?
5. Если ошибки есть, что необходимо сделать, что бы их устранить?

Правильные ответы:

1. Бросок с двух шагов выполняется после ведения или после ловли на бегу.
2. При броске правой рукой в момент ловли мяча баскетболист делает растянутый шаг правой ногой, затем укороченный (стопорящий) левой ногой с одновременным подтягиванием мяча к груди. Второй шаг левой ногой заканчивается сильным отталкиванием и прыжком вверх с выносом правой руки с мячом, поддерживаемой левой, в самую высокую точку. Отсюда мяч мягким движением пальцев кисти правой руки, придав ему обратное вращение, посылается в верхний правый угол квадрата на щите. Отскочив от щита, мяч должен попасть в кольцо.
3. Пробежка, неправильный выбор угла для прохода и др.
4. Пробежка.
5. Считать шаги до броска.

#### **Контрольные нормативы:**

1. Челночный бег 4×10 метров. Из положения высокого старта по сигналу педагога выполняются рывки от линии старта до линии финиша и обратно.
2. Отжимание от пола.
3. Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд.
5. Прыжок в длину с места.
6. Скоростное ведение мяча.
7. Точность передач мяча (правой и левой рукой) в движении.
8. Броски по кольцу со средней дистанции.

#### **4 год обучения**

#### **Теоретический материал:**

##### Опрос.

1. Какие лиги существуют в мире баскетбола?
2. Какие названия команд вы знаете из NBA?
3. Какие названия команд вы знаете из лиги ВТБ?
4. Какие команды защищают честь Республике Коми на баскетбольной арене?

##### Правильные ответы:

1. NBA, ВТБ, Евролига, Еврокубок, Лига чемпионов ФИБА
2. Бостон Селтикс, Лос-Анджелес Лейкерс, Майами Хит, Милуоки Бакс
3. ЦСКА, УНИКС, Zenit, МБА
4. НИКА

#### **Текущий контроль**

Проверка теоретических знаний о технических элементах, проверка практических умений и навыков при выполнении технических элементов, анализ собственных действий:

1. Опишите исходное положение при выполнении броска в кольцо со средней и дальней дистанций?
2. Опишите последовательность действий данного элемента?
3. Назовите основные ошибки при выполнении данного технического элемента?
4. Как вы думаете, какие ошибки допускаете вы?
5. Если ошибки есть, что необходимо сделать, что бы их устранить?

##### Правильные ответы:

1. Подготовительная фаза начинается одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах, и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе приближается к 90 градусов). Игрок находится в положении, когда указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа находятся в одной плоскости с корзиной. Мяч лежит на кисти бросающей руки, поддерживается другой рукой сбоку.

2. Для основной фазы характерным является согласованное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удерживается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону. Туловище и голова сохраняют вертикальное положение. Заканчивается бросковое движение активным сгибанием вперед в лучезапястном суставе рабочей руки.
3. Бросок не кистью, а ладонью. Несогласованная работа рук и ног
4. Бросок не кистью, а ладонью.
5. Контролировать зазор между мячом и ладонью.

### **Контрольные нормативы:**

1. Челночный бег 4×10 метров. Из положения высокого старта по сигналу педагога выполняются рывки от линии старта до линии финиша и обратно.
2. Отжимание от пола.
3. Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд.
5. Прыжок в длину с места.
6. Скоростное ведение мяча.
7. Точность передач мяча (правой и левой рукой) в движении
8. Броски по кольцу со средней дистанции.

### **Тест для проведения промежуточной аттестации:**

1. Что является основными средствами физического воспитания?
  - А) учебные занятия
  - Б) физические упражнения
  - В) средства обучения
  - Г) средства закаливания
2. Назовите основные физические качества.
  - А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
  - Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
  - В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
  - Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
3. Создайте свой индивидуальный план развития ваших физических качеств?
4. Перечислите технические элементы, которые вы знаете?
5. Перечислите технические элементы, которыми вы овладели?
6. Опишите примерный план вашей работы на совершенствование вашего технического мастерства?
7. Сколько судей находиться одновременно на площадке во время игры?
 

А) 1    Б) 2    В) 3    Г) 4.
8. Назовите судей, располагающихся за судьейским столиком?
9. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...
  - А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
  - Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
  - В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
  - Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки
10. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...
  - А) заброшен любой мяч
  - Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
  - В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
  - Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

### Правильные ответы:

1-А, 2-Б, 3 - метод круговой тренировки, 4 - передача мяча, прием передачи, 5 - ведение мяча, бросок мяча, 6 - работа в парах, работа с сопротивлением, 7-Б, 8 - являются Секретарь, Помощник секретаря Секундометрист и Оператор 24 секунд, 9-Г, 10-В.

### Определение метапредметных результатов

№ п/п	ФИО	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ					
		Умение слушать и слышать педагога	Умение общаться с детьми и с педагогом	Умение строить своё высказывание	Умение бережно относиться к своему здоровью	Умение контролировать и оценивать свою деятельность.	Умение пользоваться различными источниками информации
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

Оценка метапредметных результатов:

В – умение проявляется во всех видах деятельности;

С – умение проявляется частично;

Н – умение не проявляется.

### Определение личностных результатов

Личностные результаты обучения	ПРИЗНАКИ ПРОЯВЛЕНИЯ			
	Зб – проявляется ярко	2б.– проявляется достаточно	1б. – слабо проявляется	0б. – не проявляется
Отношение к здоровому образу жизни и индивидуальному саморазвитию	Знает и соблюдает правила здорового образа жизни, интересуется спортивной деятельностью.	Имеет понятие о здоровом образе жизни и о дополнительных занятиях спортом	Интерес к здоровому образу жизни и спорту не стабилен	Не интересуется Здоровым образом жизни и спортивной деятельностью
Командная игра и взаимодействие с партнерами	Постоянно интересуется мнением команды. Взаимодействует постоянно с каждым из игроков	Не всегда интересуется мнением команды. Взаимодействует с каждым из игроков не всегда	Редко взаимодействует с игроками по команде и практически не интересуется командными действиями	Играет один, не интересуется командной игрой и игроками в частности
Доброжелательность чуткость по отношению к окружающим	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромнен, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.

Самостоятельность, ответственность в деятельности	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответствен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия
Творческие, исследовательские способности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет и творчески подходит к решению поставленных задач. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Способен принимать творческие решения для поставленных задач, но в основном использует традиционные способы.	Способен принимать творческие решения для поставленных задач при помощи подсказок со стороны педагога и учащихся, но в основном использует традиционные способы.	Уровень выполнения заданий репродуктивный.

Мониторинг личностных результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол»

Год обучения \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Учебный год \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. ученика	ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ				
		отношение к здоровому образу жизни и индивидуальному саморазвитию	командная игра и взаимодействие с партнерами	доброжелательность, чуткость по отношению к окружающим	самостоятельность, ответственность в деятельности	индивидуальные творческие способности
1						
2						
3						
4						

Признаки проявления метапредметных результатов:

3 б – проявляется ярко;

2 б. – проявляется достаточно;

1 б. – слабо проявляется;

0 б. – не проявляется.

**План воспитательной работы**

**Цели воспитательной работы:**

- создание условий для формирования у учащихся основ здорового образа жизни, профессионального самоопределения и достижения ими высоких спортивных результатов.
- совершенствование учебно-воспитательного процесса с учётом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов, образовательных возможностей, состояния здоровья, выявления и реализации потенциала учащихся.
- создание среди учащихся эмоционально комфортной среды как условие самовыражения, самопознания и саморазвития каждого участника.

Месяц	Мероприятия
сентябрь	Участие в празднике «День знаний». Участие в школьных соревнованиях «Осенний кросс»
октябрь	Всероссийский день ходьбы
ноябрь	Спортивный праздник «Семейный ералаш». Чемпионат ШБЛ КЭС-Баскет.
декабрь	Новогодние турниры, встречи. Беседа по ТБ на время зимних каникул
январь	День санок. День здоровья. Лыжня России.
февраль	День зимних видов спорта в России. День защитников Отечества. Участие в товарищеской встрече по баскетболу.
март	Товарищеская встреча по баскетболу. Международный день спорта на благо развития и мира. Соревнования по баскетболу в зачет спартакиады.
апрель	Акция «Здоровье – золото!», посвященная Всемирному Дню здоровья
май	Участие в празднованиях, организация спортивных игр для детей и подростков. Посещение памятника «Вечной славы»

### План работы с родителями

**Цель:** создание эффективной системы работы с родителями для более успешного взаимодействия семьи и дополнительного образования в воспитании и развитии ребенка как личности.

**Задачи:**

- установление контакта, общей благоприятной атмосферы общения с родителями учащихся.
- изучение воспитательных возможностей семей;
- формирование активной педагогической позиции родителей, повышение воспитательного потенциала семьи;
- вооружение родителей необходимыми для воспитания детей психолого – педагогическими знаниями и умениями, основами педагогической культуры;
- создание атмосферы сопричастности к занятиям.

**Направления и формы работы:**

**1. Изучение условий семейного воспитания**

- беседы, анкетирование родителей;
- формирование банка данных о семье и семейном воспитании.

**2. Информирование родителей об учебно-воспитательном процессе в классе**

- родительские собрания (знакомство с целями, задачами и программой деятельности);
- приглашение на занятия и внеурочные мероприятия;
- создание базы телефонов родителей, создание беседы в социальной сети ВКонтакте

**3. Совместная деятельность родителей и учащихся**

Формы: индивидуальные, групповые, коллективные.

**4. Информирование родителей о ходе и результатах воспитания, обучения детей**

- при личных встречах;
- с помощью записок-извещений;
- посредством телефона и интернета.

### План работы с родителями

#### Сентябрь

- знакомство с родителями учащихся, информирование родительской общественности об особенностях и возможностях Программы «Баскетбол (посещение собраний);
- индивидуальные консультации для родителей.

#### Октябрь

- информирование родителей о текущих результатах учебной деятельности ребенка, уровне его развития и подготовки;
- обсуждение с родителями участия учащихся в ежегодных городских мероприятиях по баскетболу.

#### Ноябрь

- проведение открытых мастер-классов и открытых занятий;
- индивидуальные консультации для родителей.

#### Декабрь

- посещение родительских собраний по классам (по мере необходимости);
- индивидуальные, групповые консультации для родителей;
- подведение итогов I полугодия.

#### Январь

- анкетирование по теме «Удовлетворённость родителей образовательным процессом»;
- индивидуальные консультации.

#### Февраль

- посещение родительских собраний по классам;
- обсуждение с родителями и подготовка к городской спартакиаде по баскетболу;
- индивидуальные консультации.

#### **Март**

- проведение праздничных мероприятий (эстафеты, викторины);
- индивидуальные консультации.

#### **Апрель**

- проведение открытых мастер-классов и открытых занятий;
- индивидуальные консультации.

#### **Май**

- открытое занятие: подведение итогов работы объединения, информирование о достижениях учащихся;
- обсуждение перспектив учащихся, формирование списков, продолжающих обучения на следующий учебный год по программе «Баскетбол».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097590

Владелец Торлопова Лариса Александровна

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026