

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Архангельской области**

**Управление образования Верхнетоемского муниципального округа**

**МБОУ "Авнюгская СОШ"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Зиновьева А.А.

№ 189/01-12 от «30» 08 2024 г.

***Дополнительная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности***

***«Баскетбол»***

Возраст детей 10 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – разработчик:

***Афанасов Вадим Владимирович,***  
*учитель физкультуры*

п. Авнюгский

2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей от 10 до 17 лет. Программа направлена на формирование и развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; освоение знаний о баскетболе, современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р)

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.01.2018г. № 196),

О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 (приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533)

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28),

Уставом МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях художественной направленности и спецификой работы учреждения.

Одной из серьезных проблем в нашем обществе является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Выполнение задач, обозначенных «Федеральной программой развития образования в России», диктует необходимость выработки совместной стратегии педагогов, медицинских работников и семьи в отношении здоровья детей. Это связано с тенденцией ухудшения здоровья детей и подростков. Массовое привлечение детей к занятиям физкультурой и спортом частично решает данную проблему, поэтому у нас в школе создана секция по спортивным играм (баскетбол). Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы

**Актуальность программы:** работа спортивной секций предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики баскетбола в защите и нападении; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

Баскетбол является одним из основных видов спорта.

**Цель программы:** развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, создание условий для формирования физического, духовного, нравственного здоровья ребенка по средствам обучения командной игре — баскетбол.

#### **Задачи программы:**

##### Обучающие:

- формировать двигательные навыки и умения;
- формировать и обучить основным элементам игры в баскетбол;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значимости в жизни человека, укреплении здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

##### Развивающие:

- развивать интерес к игре баскетбол; □ развивать специальные физические качества.

##### Воспитательные:

- формировать интерес и потребность в занятиях баскетболом;
- воспитать активность, самостоятельность и нравственно-волевые качества.
- сформировать и обучить основным элементам игры в баскетбол, научить применять полученные знания в игровой деятельности;
- организовать образовательную и воспитательную деятельность с целью повышения уровня физического и духовного развития детей;
- стабилизировать состояние здоровья детей и определить профилактические меры по его улучшению;
- создавать предпосылки для здорового образа жизни и выработать у детей устойчивое отношение против вредных привычек.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

#### **Отличительные особенности программы**

Программа составлена с учетом возрастных особенностей организма, что позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических способностей, не теряя при этом результат обучения.

Программа секции баскетбола рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 17 лет (5-11 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-

тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

В группы собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 2 раза в неделю. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе занятий баскетболом совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей. Программа направлена на обучение сложной технике игры, на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирования в пространстве, быстроты реакций и перестроения двигательных действий, точности дифференцирования, воспроизведения и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способности к согласованию движений в целостные комбинации.

Большое значение для реализации целей программы обучения имеет использование в работе объединения передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы.

В тренировочном процессе будут учтены возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

В результате освоения программного материала совершенствуется большинство систем организма занимающихся. В первую очередь, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и опорно-двигательный аппарат.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки баскетболистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

### **Принципы организации обучения:**

**Принцип комплектности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

**Принцип вариативности** предусматривает, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

В структуру программы входят теоретические и практические занятия, которые предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

### **Структура занятия:**

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, техникой безопасности при работе в спортзале.

II этап. Основная часть. Постановка цели и задач занятия. Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление упражнений на технику и тактику. Учебная игра.

III этап. Заключительная часть. Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

### **Характеристика обучающихся по программе**

Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности 10-17 лет.

На второй год обучения, вновь пришедшие дети, зачисляются при условии прохождения собеседования.

Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника еще находится в стадии формирования. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится все более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 2 год обучения. Учебный план занятий (3 часа в неделю) на 34 недели учебно-тренировочных занятий.

Наполняемость групп до 10 человек.

На обучение по программе зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие играть в баскетбол и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям соответствующим видом деятельности.

В объединение принимаются по заявлению родителя (законного представителя) через ГИС «Навигатор дополнительного образования».

### **Формы и режим занятий по программе**

Форма обучения – очная, возможно дистанционное обучение с использованием социальной сети ВКонтакте, при неблагоприятной эпидемиологической обстановки. В этом случае возможно корректировка содержания программы.

**Формы занятий:** теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, и контрольные испытания.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, непосредственно в рамках учебно-тренировочного занятия.

Контрольные испытания проводятся в конце года, помимо этого в течение года проводятся контрольные тренировки с целью проверки усвоения программного материала.

**Режим занятий:** учебно-тренировочные занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность дв академических часа.

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствие с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

### **Ожидаемые результаты и формы их проверки:**

При освоении программы, учащиеся будут знать и иметь представление:

о роли и значении занятий игры в баскетбол, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни, об особенностях функционирования основных органов и структур организма.

«Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении, броски мяча в кольцо с места, в прыжке со средней дистанции, штрафные броски, тактические действия в нападении: быстрый прорыв 2:1,3:2, тактические действия в защите: выбивание, перехват, накрывание мяча, игра зонной, оптимальная форма учащихся для участия в школьных и районных соревнованиях.

### **Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности**

№	ФИО	Трех-очковый бросок	Челночный бег	Штрафной бросок	Броски с точек


**По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:**

Основы знаний о здоровом образе жизни

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране

Правила игры в баскетбол

Тактические приемы в баскетболе

Овладеть основными техническими приемами баскетболиста

Проводить судейство матча

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Важным звеном управления подготовкой обучающихся является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Диагностика приобретения обучающимися теоретических и практических знаний по предмету и отслеживание результатов их достижений.

Способы определения результативности программы:

Тестирование физического развития обучающихся в начале, середине и конце учебного года.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Всего часов
1	<b>Раздел 1.</b> Теоретическая подготовка	6	6	12
	<b>1.1</b> Инструктаж по ТБ. ОФП. Основные правила игры в	2	2	4

	баскетбол, история развития баскетбола. Упражнения для развития силы. <b>1.2.</b> Основная стойка баскетболиста, передвижения правым, левым боком, спиной вперед. Повороты на стоящей сзади ноге после остановки. Игра с упрощенными правилами. <b>1.3.</b> Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками от плеча. Игра с упрощенными правилами.	2	2	4
		2	2	4
2	<b>Раздел 2.</b> Техническая подготовка	94	94	188
3	<b>Раздел 3</b> Контрольные нормативы	2	2	4
4	Итоговое занятие	2	2	4
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>204</b>

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации\ контроля
1	<b>Раздел 1.</b> Теоретическая подготовка	6, из них	6, из них	-	Опрос,



	Инструктаж по ТБ. ОФП. Основные правила игры в баскетбол, история развития баскетбола. Упражнения для развития силы.	2	2	-	беседа
	Основная стойка баскетболиста, передвижения правым, левым боком, спиной вперед. Повороты на стоящей сзади ноге после остановки. Игра с упрощенными правилами.	2	2	-	
	Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками от плеча. Игра с упрощенными правилами.	2	2	-	
2	<b>Раздел 2.</b> Бросок двумя руками вверх (после движения). Бросок мяча двумя руками от груди (все в движении). Добивание мяча от щита. Учебная игра с применением упражнений.	92	-	94	Наблюдение и исправление ошибок
3	<b>Раздел 3</b> Контрольные нормативы	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
4	Итоговое занятие	2	2	-	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>8</b>	<b>94</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 год обучения

№	Дата	Наименование темы каждого занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Формы подведения итогов каждого занятия
1-2		<b>Раздел 1.</b> Инструктаж по ТБ. ОФП. Основные правила игры в баскетбол, история развития баскетбола. Упражнения для развития силы.	Лекция	2	Учебный кабинет	Беседа, опрос
3-4		Основная стойка баскетболиста, передвижения правым, левым боком, спиной вперед. Повороты на стоящей сзади ноге после остановки. Игра с упрощенными правилами.	Лекция	3	Учебный кабинет	Беседа, опрос
5-6		Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками от плеча. Игра с упрощенными правилами.	Лекция	3	Учебный кабинет	Беседа, опрос
7-8		<b>Раздел 2.</b> Общеразвивающие упражнения. Бросок двумя руками вверх (после движения). Бросок мяча двумя руками от груди (все в движении). Добивание мяча от щита. Учебная игра с применением упражнений.	Учебнотрениро вочное занятие	3	Спортзал	Наблюдени е и исправлени е ошибок
9-10		Повторение ранее полученных знаний. Высокое и низкое ведение мяча. Введение мяча с изменением скорости движения. Учебная игра.	Учебнотрениро вочное занятие	3	Спортзал	Наблюдени е и исправлени е ошибок
11- 12		Повторение. Техника игры в защите. Стойка защитника. Передвижение защитника. Учебная игра	Учебнотрениро вочное занятие	3	Спортзал	Наблюдени е и исправлени е ошибок
13- 14		Повторение. Перехваты мяча. Вырывание мяча. Учебная игра с применением упражнений.	Учебнотрениро вочное занятие	3	Спортзал	Наблюдени е и исправлени е ошибок
15- 16		Повторение. Вырывание мяча. Накрывание мяча. Учебная игра.	Учебнотрениро вочное занятие	3	Спортзал	Наблюдени е и исправлени е ошибок

17-18		Развитие силовых способностей. Упражнения со скакалкой. Упражнения на растяжение мышц. Упражнения для мышц живота. Бег до 3 км.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
-------	--	---	-----------------------------	---	----------	---------------------------------

9

19-20		Разминка. Упражнения для мышц груди. Прыжки вперед из глубокого приседа. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
21-22		Отжимание на гимнастических брусьях. Подтягивание на перекладине. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
23-24		Упражнения для мышц спины. Упражнение для кистей и пальцев рук. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
25-26		Перебрасывание мяча с руки на руку. Вращение мяча вокруг туловища. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
27-28		Ведение мяча на месте, между ног, за спиной, сидя. Упражнения для мышц плеча. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
29-30		Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
31-32		Разминка. Повтор. Бросок после ведения. Бросок в движении после ловли. Учебная игра	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
33-34		Повторение. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
35-36		Повторение. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
37-38		Повторение. Бросок мяча в прыжке на 180 градусов одной рукой с места. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
39-40		Разминка. Упражнение для совершенствования техники броска в прыжке. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок

41-42	Разминка. Повторение. Штрафной бросок. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
43-44	Разминка. Повторение. Игра в защите, опека игрока. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
45-46	Разминка. Повторение. Ловля, катящегося мяча. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок

47-48	Разминка. Повторение. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
49-50	Разминка. Повторение. Борьба за мяч, не попавший в корзину. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
51-52	Разминка. Повторение. Передача мяча в движении по восьмерке с броском по кольцу. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
53-54	Разминка. Повторение. Броски в кольцо с разных расстояний. Учебная игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
55-56	Разминка. Повторение. Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска. Двусторонняя игра	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
57-58	Развитие скоростных способностей. Нападение с одним центровым игроком. Нападение с двумя центровыми игроками. Двусторонняя игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
59-60	Повторение. Нападение без центровых игроков. Двусторонняя игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
61-62	Развитие выносливости. Повторение. Нападение против зоны защиты. Двусторонняя игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
63-64	Разминка. Повторение. Передача и рывок к корзине. Двусторонняя игра.	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок

65-66		Контрольные нормативы	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение и исправление ошибок
67-68		Итоговое занятие	Учебнотренировочное занятие	3	Спортзал	Наблюдение

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка (6ч.)

Теория: Тема 1. Инструктаж по ТБ. ОФП. Основные правила игры в баскетбол, история развития баскетбола. Упражнения для развития силы.

Что такое ТБ. Техника безопасности до, вовремя и после занятий.

Тема 2. Основная стойка баскетболиста, передвижения правым, левым боком, спиной вперед. Повороты на стоящей сзади ноге после остановки. Игра с упрощенными правилами.

Тема 3. Повторение ранее полученных знаний. Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками от плеча. Игра с упрощенными правилами.

#### Раздел 2. (94ч.)

Практика: Бросок двумя руками вверх (после движения). Бросок мяча двумя руками от груди (все в движении). Добивание мяча от щита. Учебная игра с применением упражнений.

Раздел 3. Контрольные нормативы (2ч)

#### Практика. Промежуточная аттестация

Итоговое занятие (3ч)

Теория: Анализ работы объединения "Баскетбол" и физической деятельности учащихся, результатов аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей (законных представителей).

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материально-техническое обеспечение:

Кабинет для занятий, спортивный зал соответствующие требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Оборудование: баскетбольные мячи, кольца, секундомер, фишки

#### Кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

Формы реализации: очная, возможно использованием дистанционных технологий по причине эпидемиологических условий.

При реализации программы предусмотрены индивидуальные образовательные маршруты для одаренных в данном виде спорта обучающи

## **СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **Для педагога:**

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» - М: «Просвещение», 2008 год.
2. А.П.Матвеев Учебник для 6-7 класса »Физическая культура» - М: «Просвещение», 2011г.
3. А.П.Матвеев Учебник для 8-9 класса »Физическая культура» - М: «Просвещение», 2011г.
4. А.П.Матвеев Учебник для 5 класса »Физическая культура» - М: «Просвещение», 2011г.
- 5.А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе» - Волгоград: «Учитель», 2012г.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич»Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
7. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11 класса «Физическая культура» М: «Просвещение», 2011г.
- 8.В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре, 5-9 классы» - М: «ВАКО», 2009г.
9. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.

### **Для обучающихся:**

10. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
11. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин. Программа «Физическая культура» - М: «Просвещение», 2012г.
12. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник 1,2,3,4 »Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011, 2012, 2014ггг.
13. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе». Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005
14. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Тестовые вопросы и задания по физической культуре» - М: «Глобус», 2010г.
15. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус», 2009

### **Электронные образовательные ресурсы :**

1. Баскетбол для детей - чем полезен, с какого возраста заниматься [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport.insure/blog/basketbol-dlya-detey/>
2. «Баскетбол». Методические рекомендации для учителей физической культуры. - физкультура, уроки Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/basketbol-mietodichieskiie-riekomiendatsii-dliauchitielei-fizichieskoi-kul-tury>
3. Консультация для родителей и педагогов «Роль баскетбола, пионербола и волейбола в развитии ребенка». Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Маам.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-pedagogov-i-roditelei-rol-voleibola-basketbolapionerbola-v-razviti-rebenka-ko-dnyu-fizkulturnika-na-ma.html>
4. Педагогическая концепция "баскетбол как средство всестороннего развития" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/pedagogicheskaya-koncepciyabasketbol-kak-sredstvo-vsestoronnego-razvitiya-705720.html>

**Приложение 1**

**ОЦЕНОЧНЫЕ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ) МАТЕРИАЛЫ**

**В качестве контрольных испытаний следующие тесты:**



### **а) Перемещение 6x5**

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

### **б) Комбинированное упражнение**

Выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

### **в) Броски с точек**

Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

### **г) Штрафной бросок.**

Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

### **д)Трех- очковый бросок**

Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 10 бросков с трехочковой линии. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

**е) Челночный бег** Бег 4x10 м. Пробежать за минимальное кол-во времени.

### **Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности 1 года**

Оценка баллах	в	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
		Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
(высокая)		34,8	9,3	20	19
(хорошая)		36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
(средняя)		37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
(низкая)		37,7	10,4	15	12

### Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности 2 года

Оценка баллах	Трех-очковый бросок	Челночный бег	Штрафной бросок	Броски точек
	Кол-во попаданий (из 10)	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
(высокая)	4	9	20	19
(хорошая)	3	10	18-19	16-18
(средняя)	2	11	16-17	13-15
(низкая)	1	12	15	12

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

*Способы физкультурной деятельности:*

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

*Общеразвивающие упражнения:*

**Развитие силовых способностей:** комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

**Развитие скоростных способностей:** бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

**Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

## **Спортивные игры (баскетбол)**

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

□ упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. □ упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

□ тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

□ спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.