

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением  
физики, математики, русского языка и литературы»

Принята на заседании  
педагогического совета Школы № 2  
протокол № 1 от 28.08.2025 г

Утверждаю:  
директор Школы № 2  
/Калиенко Р.Ф./  
Приказ № 254 от 28.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности

**БАСКЕТБОЛ**

**Срок реализации: 1 год**  
**Возраст обучающихся: 14-17 лет**

Составитель:  
Зудова И.Н.,  
учитель физической культуры

г. Верхняя Салда  
2025 г.

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая (далее ДООП) «Баскетбол» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»), зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993).

### **1.1 Направленность.**

ДООП «Баскетбол» носит физкультурно-спортивную направленность и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

### **1.2 Актуальность.**

Основанием для разработки ДООП «Баскетбол» служат следующие нормативные правовые акты и правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)
3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»
5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем

общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

10. Устав Школы № 2.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность

формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

### **1.3 Отличительные особенности программы**

Особенность данной программы заключается в следующем:

- программа является частью учебно-воспитательного процесса, носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных особенностей учащихся, овладение навыками баскетбола;

- спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей рассматривается в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников;

- игра оказывает благотворительное влияние на формирование творческой души. Развитие физической силы и способностей. В игре

растущий человек познаёт окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

#### **1.4 Адресат программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения и направлена на обучение учащихся 8-11 классов. Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей подростков.

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки basketболистов, формирования у учащихся целостного представления о basketболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в basketбол, который является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, basketбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

#### **1.5 Режим занятий.**

Продолжительность одного академического часа – 40 минут

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**1.6 Объем программы – 136 часов.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

#### **1.7 Особенности организации образовательного процесса**

Занятия по программе «Basketбол» проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. На этапе начальной подготовки необходимо решить следующие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;

- приучить детей к регулярному тренировочному режиму, трехразовым занятиям в неделю;

- освоить основные элементы и средства;

- освоить основные технические элементы и простейшие тактические приемы игры

На начальных этапах подготовки построение тренировки юных бегунов должно способствовать выявлению генетической предрасположенности к тому или иному виду соревновательной деятельности и исключать возможность антагонизма между специальным и естественным физическим развитием.

Необходима разносторонняя подготовка начинающих спортсменов с большим количеством соревнований в самых разных дисциплинах. Высокие спортивные результаты в одной дисциплине базируются на разносторонней физической и психической основе, которых можно достичь с помощью разнообразной тренировочной программы. Разносторонняя подготовка исключает форсированное специфическое воздействие на какую-то одну систему, не нарушает естественных процессов физического развития. При планировании физических нагрузок следует исходить, прежде всего, из оптимальных индивидуальных норм, которые обеспечивали бы разностороннее гармоничное развитие ребенка. При проведении тренировок необходимо учитывать биологический возраст занимающихся. Рекомендуется снизить интенсивность тренировок во время максимального роста. Кроме того, следует принимать во внимание особенности каждого занимающегося.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки юных бегунов для всех одинаков.

Минимальное количество детей в группе- 10 человек. Максимальное- 25 человек.

## **1.8 Форма обучения**

Формы обучения по ДООП «Баскетбол»: индивидуальная, групповая, с использованием дистанционных технологий.

### **1.9 Виды занятий.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предусматривает как теоретические (беседа, урок, инструктаж) занятия, так и практические (соревнования, тренировки, практические испытания).

### **1.10 Формы итоговой аттестации**

- 1) тестирование;
- 2) парильное выполнение технических элементов в игре
- 3) знание основ техники игры и правил и способность применения их на практике:
- 4) способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по баскетболу.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- 1) вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- 2) итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Цель программы.**

Цель - создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

## 2.2 Задачи программы

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач**:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В структуре планируемых результатов освоения ДООП «Баскетбол» выделяются следующие группы результатов:

1. Личностные результаты освоения программы.
  2. Метапредметные результаты.
  3. Предметные результаты.
1. Личностные результаты освоения программы.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

2. Метапредметные результаты отражают сформированность регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

1) Регулятивные УУД.

Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятий;

- учиться работать по определенному алгоритму;

- адекватно воспринимать оценку учителя.

2) Познавательные УУД:

- уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- активно включаться в процесс по выполнению заданий;

- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

3) Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;

- слушать и понимать речь других;

- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- участвовать в коллективном обсуждении.

### 3. Предметные результаты освоения программы.

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

#### **Техническая подготовка:**

#### **Занимающийся в секции должен:**

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

➤ Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

➤ Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

➤ Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

#### **Тактическая подготовка:**

**Для занимающегося в секции должно быть характерно:**

➤ Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.

➤ Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.

➤ Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

➤ Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **4.1 Учебный (тематический) план**

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной

физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

**Учебный план секционных занятий по баскетболу.**

<b>№</b>	<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>48</b>
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4
	2.2. Ловля и передача мяча	4
	2.3. Ведение мяча	20
	2.4. Броски мяча	20
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>40</b>
	3.1. Действия игрока в защите	20
	3.2. Действия игрока в нападении	20
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>16</b>
	4.1. Общая подготовка	8
	4.2. Специальная	8
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>12</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>136</b>

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия т. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и

индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

<b>№</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Время (мин.)</b>
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	30
	<i>1.1.</i> Имитационные упражнения без мяча	3
	<i>1.2.</i> Ловля и передача баскетбольного мяча	7
	<i>1.3.</i> Ведения мяча	8
	<i>1.4.</i> Броски баскетбольного мяча по кольцу	12
<b>2</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

#### **4.2 Содержательное учебного (тематического) плана**

##### **Теоретическая подготовка.**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

## **Физическая подготовка.**

### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,)

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **Техническая подготовка.**

### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полу отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 5.1. Календарный учебный график на 2025-2026 гг.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	170
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	136
5	Неделя в I полугодии	16
6	Неделя во II полугодии	18
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	с 01 ноября по 9 ноября 2024 г (9 дней) с 31 декабря 2024 по 11 января 2025 года (12 дней) с 21 марта по 29 марта 2025 года (9 дней) с 27 мая по 31 августа 2025 года
9	Выходные дни	31 декабря – 8 января
10	Окончание учебного года	26 мая

### 5.2 Условия реализации программы.

#### Материально-техническое оснащение.

Методическое обеспечение.

На занятиях используются: газета «Советский спорт», журнал «Физкультура и спорт», видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток.

### 5.3 Кадровое обеспечение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» может реализовываться педагогами физкультуры.

### 5.4 Методические материалы.

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
-------	------------------	--	---	------------------------

1.	Теоретические сведения.	Баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные	Фронтальный, индивидуальный, фронтально-групповой.	Учебная игра, соревнования.
2.	Обучение технике и тактике игры в баскетбол	Баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные	Фронтальный, индивидуальный, фронтально-групповой.	Учебная игра, соревнования.
3.	Общефизическая подготовка	Баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные	Фронтальный, индивидуальный, фронтально-групповой.	Учебная игра, соревнования.
4.	Специальная физическая подготовка	Баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные	Фронтальный, индивидуальный, фронтально-групповой.	Учебная игра, соревнования.
5.	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	Баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные	Фронтальный, индивидуальный, фронтально-групповой.	Учебная игра, соревнования.

### **5.5 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Текущий контроль: наблюдение, тестирование, учебная игра.

Итоговый контроль: учебная игра, соревнования.

### **Контрольные испытания:**

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

### **Контрольные нормативы для учащихся**

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13

3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные документы

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

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)

3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»

5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной

защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Распоряжение Минпросвещения России от 01.03.2019 № Р-20 «Об утверждении методических рекомендаций по созданию мест, в том числе рекомендации к обновлению материально-технической базы, с целью реализации основных и дополнительных образовательных программ цифрового, естественно-научного, технического и гуманитарного профилей в образовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах».

9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

#### **Литература, использованная при составлении программы**

11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

12. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

13. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. Портнова. - М., 1997.
14. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр., / Под ред. Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
15. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
16. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
17. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830086

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026