

**Муниципальное учреждение**  
**«Отдел образования Шелковского муниципального района»**  
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**  
**«Бурунская средняя общеобразовательная школа»**

Принята решением  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

Утверждена приказом № 162/1  
от «31» августа 2023г.  
Директор МБОУ «Бурунская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Л.С.Магомадова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Баскетбол»**  
Направленность программы – физкультурно-спортивная;  
Уровень программы: стартовый.

Возрастная категория участников: 11- 15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Иландаев Рамзан Ризванович  
педагог дополнительного образования  
МБОУ «Бурунская СОШ»

с. Бурунское  
2023г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении «Бурунская СОШ».

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «28» августа 2023г.

Эксперт Магомадов Байсалу, учитель физической культуры  
(Ф.И.О. должность)

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ №1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Нормативно правовая база к разработке программы
- 1.2. Направленность программы
- 1.3. Уровень программы
- 1.4. Актуальность программы
- 1.5. Отличительные особенности
- 1.6. Цели и задачи программы
- 1.7. Категория учащихся
- 1.8. Сроки реализации и объем программы
- 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
- 1.10. Планируемые результаты освоения программы

### РАЗДЕЛ №2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Учебный (тематический) план
- 2.2. Содержание учебного плана

### РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### РАЗДЕЛ 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 4.1. Материально технические условия
- 4.2. Кадровое обеспечение программы
- 4.3. Методическое оснащение программы

Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование»

Приложение №2 «Оценочные материалы»

## **Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Нормативно правовая база к разработке программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» разработана на основе следующей нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 196).
3. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. 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».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

**1.2.Направленность** Данная программа разработана для детей среднего и старшего школьного возраста и имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку юных баскетболистов.

### **1.3.Уровень освоения программы –стартовый.**

На стартовом уровне обучения – учащиеся знакомятся с содержанием игры, её привалами и основными приёмами. Приобретают основы индивидуальных и групповых действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, т.е. повышению уровня физической подготовленности, как основы для успешности дальнейшего обучения. К концу учебного года осуществляется переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетбола средствам физического воспитания.

### **1.4.Актуальность программы** заключается в следующем:

в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (ФССП) утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 №1006; что еще раз говорит об актуальности данной программы так как существует заказ от государства.

### **1.5.Отличительные особенности программы**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. Базовыми документами, использованными при компоновке содержания дополнительной программы, являются: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.: учебное пособие – Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Лях В. И. Просвещение – М : 2020 – 104 с.

В программе задействованы методики обучения игре в баскетбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

### **1.6. Цель и задачи программы.**

**Цель программы** – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом и формирования навыков здорового образа жизни

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить техники приемов и передач мяча в парах.
- обучить основными приемами техники и тактики игры.
- обучить ведению мяча.
- обучить технике безопасности при выполнении физических упражнений

#### **Развивающие:**

- развить физические качества
- развить силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;

#### **Воспитательные:**

- сформировать правильное поведение в коллективе, доброту и вежливость;
- воспитать уважение к старшим и заботливое отношение к младшим;
- сформировать смелость и уверенности в себе,
- сформировать потребности в изучении и самостоятельном использовании различных способов физической нагрузки.

### **1.7. Категория учащихся.**

Программа рассчитана на детей 11-15 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и при наличии справки от врача о состоянии здоровья.

### **1.8. Сроки реализации и объем программы.**

- Срок реализации -1 год.
- Объем программы -144 часа.
- Стартовый уровень -144 часа.

### **1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Основными формами обучения являются:

– беседы, соревнования, марафон, игра, и т.п.;

Форма организации детей на занятии:

– групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий:

– практическое, комбинированное, соревновательное.

– аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия - 45 минут. После 45 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10 минут.

## **1.10. Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные результаты освоения программы:**

В результате освоения программы обучающийся будет знать/уметь:

- технику приемов и передач мяча в парах.
- основные приемы техники и тактики игры.
- ведение мяча.
- технику безопасности при выполнении физических упражнений

### **Метапредметные результаты освоения программы:**

Обучающиеся будут уметь:

- использовать развитые физические качества
- использовать развитую силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- управлять своими эмоциями;
- использовать коммуникативные качества;
- использовать волевые качества;
- пользоваться навыками организации активного досуга с элементами игры волейбол;

### **Личностные результаты освоения программы:**

Результаты развития обучающихся:

У обучающихся будут сформированы:

- правильное поведение в коллективе, доброта и вежливость;
- уважение к старшим и заботливое отношение к младшим;
- смелость и уверенность в себе,
- потребности в изучении и самостоятельном использовании различных способов физической нагрузки.

**Раздел №2. Содержание программы**  
**2.1. Учебный (тематический) план**

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теорет.	практ.	
1.1.	Вводное занятие	2	2		Анкетирование
<b>Стартовый уровень 144ч.</b>					
<b>Раздел №1 Теоретическая подготовка 4 часа.</b>					
1	Техника безопасности	2	2	-	Тестирование
2	Правила игры, судейство	2	2	-	Тестирование
<b>Раздел №2 «Общая физическая подготовка» (ОФП) (50) ч.</b>					
3	Развитие общей выносливости.	10	-	10	Наблюдение в процессе тренировок
4	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	20	2	18	Наблюдение в процессе тренировок
5	Силовая подготовка	20	-	20	Наблюдение в процессе тренировок
<b>Раздел №3 «Специальная физическая подготовка» (СФП) (40) ч.</b>					
6	Ловля мяча после отскока	10	2	8	Наблюдение в процессе тренировок
7	Передача мяча одной рукой в движении	15	2	13	Наблюдение в процессе тренировок
8	Броски мяча в кольцо с разных точек	15	2	13	Наблюдение в процессе тренировок
<b>Раздел №4 «Технико-тактическая подготовка» (ТП) (40) ч.</b>					
9	Отъем мяча	10	2	8	Опрос-наблюдение
10	Ведение мяча с права и с лева	10	-	10	Опрос –наблюдение
11	Совершенствование техники нападения	8	2	6	Опрос-наблюдение
12	Совершенствование техники защиты	8	2	6	Наблюдение



13	Взаимодействие игроков в нападении и в защите	2	-	2	
14	Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	2	-	2	
<b>Раздел №5 «Товарищеские встречи и контрольные испытания» (8) ч.</b>					
15	Игры внутригрупповые, межгрупповые	4	-	4	Наблюдение в процессе тренировок
16	Соревнования	4	-	4	Опрос-наблюдение
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

## **2.2. Содержание учебного плана.**

### **Тема№1: Вводное занятие.**

**Теория:** знакомство с программой, обсуждение плана работы объединения на год.

**Практика:**

### **Раздел №1 Теоретическая подготовка (4) часа.**

#### **Тема№2: Техника безопасности**

**Теория:** правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Необходимость разминки на занятиях спортом. Влияние физических упражнений на организм человека.

**Практика:** -

#### **Тема№3: Правила игры, судейство.**

**Теория:** правила игры мини-баскетбол, судейская жестикация и терминология. Методика тренировки баскетболистов физическая и моральная.

**Практика:** -

### **Раздел №2 «Общая физическая подготовка» (ОФП) (50) ч.**

#### **Тема№1: Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Теория:** методики развития своего тела.

**Практика:** строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Развитие гибкости, ловкости и прыгучести.

#### **Тема№2: Развитие общей выносливости**

**Теория:** -

**Практика:** Бег (1000, 1500, 2000 метров). Прыжки через скакалку (100-150-200 раз). Броски набивного мяча (2, 3, 4 минуты). Метание теннисного мяча (70-100-120 раз). Игры – футбол и баскетбол.

#### **Тема№3: Силовая подготовка.**

**Теория:**

**Практика:** упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры.

### **Раздел №3 «Специальная физическая подготовка» (СФП) (40) ч.**

#### **Тема№1: Ловля мяча после отскока.**

**Теория:** -

**Практика:** отработка практических навыков

#### **Тема№2: Передача мяча одной рукой в движении**

**Теория:** дриблинг в баскетболе

**Практика:** учебный практикум

#### **Тема№3: Броски мяча в кольцо с разных точек**

**Теория:** правильная стойка и прицеливание в баскетболе

**Практика:** отработка практических навыков

**Раздел №4 «Технико-тактическая подготовка» (ТП)(40) ч.****Тема №1. Отъем мяча.**

**Теория:** овладение учащимися знанием и умением по выполнению технике ловли и передачи мяча, ведения мяча, нападения быстрым прорывом, вырыванию и выбиванию мяча.

**Практика:** отработка практических навыков.

**Тема №2. Ведение мяча справа и с лева**

**Теория:** способы ведения мяча в баскетболе

**Практика:** отработка практических навыков

**Тема №3. Совершенствование техники нападения**

**Теория:** позиционная и быстрая тактики нападения в баскетболе

**Практика:** отработка практических навыков

**Тема №4. Совершенствование техники защиты**

**Теория:** основные элементы техники защиты в баскетболе.

**Практика:** отработка практических навыков

**Тема №5: Взаимодействие игроков в нападении и защите**

**Теория:** Наиболее распространены взаимодействия двух и трех игроков.

**Практика:** учебный практикум

**Тема №6: Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот.**

**Теория:** -

**Практика:** учебный практикум

**Раздел №5 «Товарищеские встречи и контрольные испытания» (8) ч.**

**Тема №1.** Игры внутригрупповые, межгрупповые.

**Теория:**

**Практика:** матчи между группами.

**Тема №2. Соревнования**

**Теория:**

**Практика:** участие в соревнованиях различных уровней

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### Виды контроля:

- **вводная аттестация**- которая проводится в начале года (тестирование, анкетирование, собеседование);
- **промежуточная аттестация** проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по баскетболу.
- **Итоговая аттестация** проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

#### Формы проверки результатов:

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- соревнования;

#### Формы подведения итогов:

- сдача нормативов
- товарищеские матчи;

#### Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

##### методы:

- Обзорные беседы;
- Обсуждение игровых моментов.
- Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
- Просмотр игр по баскетболу

##### формы:

- наблюдение;
- рефлексия
- соревнования;

#### Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

**«высокий уровень»:** испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; воспитанник продемонстрировал высокий уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

**«средний уровень»:** испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

**«низкий уровень»:** испытание выполнено с ошибками; воспитанник продемонстрировал низкий уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице

**Контрольные нормативы по ОФП***Этап начальной подготовки.*

1	2	3	4
возраст ( лет)	Уровень подготовленности		
	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)			
11	144	135-143	134-128
12	155	154-144	143-135
13	166	164-155	154-148
14	175	174-168	166-160
15	186	180-175	174-168
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)			
11	300	290-200	190
12	320	310-250	240
13	350	340-290	280
14	380	370-300	290
15	400	390-320	300
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.			
11	16	14-15	12-13
12	18	17-16	15-14
13	19	18	17-16
14	21	20-19	18
15	22	21-20	19-20
Бег 1000м. (мин, сек)			
11	6,00	6,01-6,25	6,30
12	5,35	5,36-6,00	6,01-6,34
13	5,20	5,21-5,35	5,40-5,54
14	5,05	5,06-5,22	5,28-5,34
15	4,50	4,51-5,03	5,24-5,30

**Контрольные упражнения по специальной физической подготовке**

1	2	3	4
возраст ( лет)	Уровень подготовленности		
	Бег 20 м (с).		
11	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
12	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7
13	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6
14	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7
15	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3
Прыжок в высоту с места (см.)			
11	22	18-21	15-18
12	25	22-24	18-20
13	30	30-33	21-25
14	33	27-33	22-26
15	38	33-37	28-32
Бег 5х6м (с)			
11	5,6	5,7-6,1	6,2-6,7

12	5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
13	5,1	5,2-5,6	5,7-6,1
14	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0
15	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6

### Контрольные упражнения по технической подготовке

Ведение мяча 20м (с)			
11	11,6	11,8-12,4	12,6-13,8
12	11,2	11,6-11,8	12,2-12,6
13	10,8	11,2-11,5	11,8-12,0
14	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7
15	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9
Штрафные броски (из 10 раз)			
11	-	-	-
12	-	-	-
13	3	2	1
14	4	3	1
15	5	4	3
Броски в движении после ведения ( из 5 раз)			
11	-	-	-
12	-	-	-
13	-	-	-
14	3	2	1
15	4	3	2
Броски с точек ( из 20 раз)			
11	-	-	-
12	-	-	-
13	3	2	1
14	5	4	3
15	6	5	4

**Формой подведения итогов** являются также: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

#### Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.

##### 4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого учащегося

Дидактическим материалом обеспечения качества образовательного процесса является:

- картотека упражнений по баскетболу;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- правила игры в баскетбол;
- правила судейства в баскетболе;
- регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;
- положение о соревнованиях по баскетболу.

##### **Спортивный инвентарь:**

- Баскетбольные мячи Шт. 15
- Конусы Шт. 10
- Секундомер Шт. 1

#### **4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

### 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. теоретические знания	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по СФП



4. Техничко-тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul> <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбольные мячи;</li> <li>- медицинболы;</li> <li>- резиновая лента</li> <li>- баскетбольные мячи;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> <li>- помощь в су действе.</li> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> </ul>
«Товарищеские встречи и контрольные испытания»	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- медицинболы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- помощь в су действе.</li> </ul>

## Список литературы

### Литература для обучающихся и родителей.

1. Билл Гатмен, Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ Астрель, – 2007.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агенство «ФАИ», 1999г.-224с.: ил. – (серия «спорт»).
3. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: АСТ Астрель, – 2005.
4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Олимп, – Спб, – 2007г. – 134с.

### Литература для педагога.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. – 100 с.
2. Баскетбол. Правила игры. Регион. – Санкт-Петербург. – 2007 г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». – Москва АСТ \* Астрель. – 2007 г.
4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999 г. – 256 с. с илл.
5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006 г. – 211, [13] с.: с ил.
6. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. – Минск. – 2008 г.
7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», – 2008 г.
8. Методическое пособие. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», – 2008 г.
9. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. – Минск, – 2008 г.
10. Настольная книга учителя физической культуры. Пособие для учителя. Под редакцией профессора Кофмана Л.Б. – М.: Академия, – 2000.
11. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 62 с.
12. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кир Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие./ Спб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008г. – 62 с.
13. Сортел, Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: – Астрель, – 2005 г.
14. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», – 2003. – 256 с.

15. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2003. – 144с.

16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

17. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Изд-во Олимп – СПб, 2007. – 134 с.

## **Интернет-ресурсы**

Интернет-ресурсы, рекомендуемые педагогам

- <https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf>
- [https://www.youtube.com/playlist?list=PL6o4u9TEimrD1gsU5AG\\_H0VZo3FL-5U-I](https://www.youtube.com/playlist?list=PL6o4u9TEimrD1gsU5AG_H0VZo3FL-5U-I)
- <https://multiurok.ru/files/obuchenie-igre-v-basketbol-tekhicheskie-priemy-pr.html>

**Календарный учебный график**  
**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Баскетбол»**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**группа №1**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Стартовый уровень 144ч. Раздел №1 Теоретические знания (4) часа.</b>								
1.				Беседа	2	Вводное занятие	«Бурунская СОШ»	Устный опрос
2.				Лекция	2	Техника безопасности	«Бурунская СОШ»	Опрос
3.				Теория/ Практика	2	Правила игры, судейство	«Бурунская СОШ»	Опрос
<b>Раздел №2 «Общая физическая подготовка» (ОФП) (50) ч.</b>								
4.				Комб.	2	Развитие скоростно-силовых качеств	«Бурунская СОШ»	Наблюдение, консультация
5.				Теория/ практика	2	Развитие скоростно-силовых качеств	«Бурунская СОШ»	Наблюдение, консультация
6.				Комб.	2	Развитие скоростно-силовых качеств	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
7.				Теория/ практика	2	Развитие скоростно-силовых качеств	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
8.				Комб.	2	Развитие скоростно-силовых качеств	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
9.				Теория/ практика	2	Развитие скоростно-силовых качеств	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
10.				Комб.	2	Развитие скоростно-силовых качеств	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
11.				Теория/ практика	2	Развитие скоростно-силовых качеств	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос

12.				Комб.	2	Развитие скоростно-силовых качеств	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
13.				Комб.	2	Развитие скоростно-силовых качеств	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
14.				Комб.	2	Развитие скоростно-силовых качеств	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
15.				Комб.	2	Развитие общей выносливости	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
16.				Теория/ практика	2	Развитие общей выносливости	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
17.				Комб.	2	Развитие общей выносливости	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
18.				Теория/ практика	2	Развитие общей выносливости	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
19.				Теория/ практика	2	Развитие общей выносливости	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
20.				Комб.	2	Силовая подготовка	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
21.				Теория/ практика	2	Силовая подготовка	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
22.				Теория/ практика	2	Силовая подготовка	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
23.				Комб.	2	Силовая подготовка	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
24.				Теория/ практика	2	Силовая подготовка	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
25.				Теория/ практика	2	Силовая подготовка	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
26.				Комб.	2	Силовая подготовка	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
27.				Комб.	2	Силовая подготовка	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
28.				Комб.	2	Силовая подготовка	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос

29.				Комб.	2	Силовая подготовка	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
<b>Раздел №3 «Специальная физическая подготовка»</b>								
30.				Комб.	2	Ловля мяча после отскока	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
31.				Практика	2	Ловля мяча после отскока	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
32.				Соревнования	2	Ловля мяча после отскока	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
33.				Практика	2	Ловля мяча после отскока	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
34.				Соревнования	2	Ловля мяча после отскока	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
35.				Комб.	2	Передача мяча одной рукой в движении	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
36.				Комб.	2	Передача мяча одной рукой в движении	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
37.				Комб.	2	Передача мяча одной рукой в движении	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
38.				Практика	2	Передача мяча одной рукой в движении	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
39.				Соревнования	2	Передача мяча одной рукой в движении	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
40.				Практика	2	Передача мяча одной рукой в движении	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
41.				Соревнования	2	Передача мяча одной рукой в движении	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
42.				Соревнования	2	Броски мяча в кольцо с разных точек	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
43.				Практика	2	Броски мяча в кольцо с разных точек	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос

44.				Соревнования	2	Броски мяча в кольцо с разных точек	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
45.				Комб.	2	Броски мяча в кольцо с разных точек	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
46.				Комб.	2	Броски мяча в кольцо с разных точек	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
47.				Комб.	2	Броски мяча в кольцо с разных точек	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
48.				Комб.	2	Броски мяча в кольцо с разных точек	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
<b>Раздел №4 «Технико-тактическая подготовка (40) ч.</b>								
49.				закрепление ЗУН	2	Отъем мяча	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
50.				закрепление ЗУН	2	Отъем мяча	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
51.				закрепление ЗУН	2	Отъем мяча	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
52.				закрепление ЗУН	2	Отъем мяча	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
53.				закрепление ЗУН	2	Отъем мяча	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
54.				закрепление ЗУН	2	Ведение мяча с права и с лева	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
55.				закрепление ЗУН	2	Ведение мяча с права и с лева	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
56.				закрепление ЗУН	2	Ведение мяча с права и с лева	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос

57.				закрепле- ние ЗУН	2	Ведение мяча с права и с лева	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
58.				закрепле- ние ЗУН	2	Ведение мяча с права и с лева	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
59.				Практика	2	Совершенствование техни- ки нападения	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
60.				Практика	2	Совершенствование техни- ки нападения	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
61.				Практика	2	Совершенствование техни- ки нападения	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
62.				Практика	2	Совершенствование техни- ки нападения	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
63.				Практика	2	Совершенствование техни- ки защиты	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
64.				Практика	2	Совершенствование техни- ки защиты	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
65.				Соревнова- ния	2	Совершенствование техни- ки защиты	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
66.				Практика	2	Совершенствование техни- ки защиты	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
67.				Соревнова- ния	2	Взаимодействие игроков в нападении и в защите	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
68.				Практика	2	Совершенствование пере- хода от нападения к защите и наоборот	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
<b>Раздел №5 «Товарищеские встречи и контрольные испытания» (8) ч.</b>								
69.				Практика	2	Игры внутригрупповые, межгрупповые	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос



70.				Практика	2	Игры внутригрупповые, межгрупповые	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
71.				Практика	2	Соревнования	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос
72.				Беседа	2	Соревнования	«Бурунская СОШ»	Наблюдение/опрос

**Оценочные материалы.****Теоретические тесты для оценки теоретических знаний****Тест № 1 «БАСКЕТБОЛ»**

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
  - 1) 1861г.
  - 2) 1891г.
  - 3) 1824г.
  - 4) 1904г.
2. В какой стране изобрели баскетбол?
  - 1) США
  - 2) Испания
  - 3) Англия
  - 4) Россия
3. Кто изобрел баскетбол?
  - 1) Джон Вуден
  - 2) Джеймс Нейсмит
  - 3) Тед Тернер
  - 4) БетрЛесгадт
4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
  - 1) 8 игроков
  - 2) 6 игроков
  - 3) 5 игроков
  - 4) 10 игроков
5. Назовите размеры баскетбольной площадки
  - 1) 9 x 18 м
  - 2) 10 x 15 м
  - 3) 20 x 40 м
  - 4) 26 x 14 м
6. Чему равен вес баскетбольного мяча?
  - 1) 300 - 400 г
  - 2) 480 - 520 г
  - 3) 1 кг - 1кг 200г
  - 4) 600г - 650г
7. Высота баскетбольного кольца равна:
  - 1) 2 м 50 см
  - 2) 3 м 50 см
  - 3) 4 м
  - 4) 3 м 5 см
8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?
  - 1) с 4 по 15

- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) брошенный мяч с игры
- 4) брошенный мяч со штрафного броска

Ответы на тесты

«БАСКЕТБОЛ»

ТЕСТ 1

1	2
2	1
3	2
4	4
5	4
6	4
7	4
8	1
9	2
10	2

Упражнение №1. Выполняем штрафные броски сериями по 2-3 броска в парах. В этом упражнении должно присутствовать соревнование: победит та пара, которая быстрее забьет 15-30 раз.

Упражнение №2. Выполняется индивидуально. Штрафные броски во время утомления. 6-10 попаданий со штрафной линии подряд в конце тренировки.

Упражнение №3. Штрафные броски до второго промаха. Можно выполнять индивидуально либо в парах. Побеждают тот, кто попадет в кольцо большее количество раз из двух попыток.

Упражнение №4. В парах либо индивидуально. После каждого трех штрафных бросков игроки делают ускорение к противоположной стороне площадки, где совершают новую серию штрафных бросков. Побеждает тот, кто попадет в кольцо большее количество раз за 3 минуты, либо за 10 ускорений.

Упражнение №5. Штрафные броски в начале и в конце тренировки. Выполняем индивидуально, стараясь забросить как можно больше бросков подряд.

Упражнение №6. Броски со штрафной линии в парах. Один баскетболист выполняет штрафные броски до 1-го промаха. После этого другой игрок делает то же самое, стараясь превзойти его результат. Упражнение длится до трех побед одного из игроков.

Упражнение №7. Баскетболист выполняет серию прыжков 1-2 минуты, после чего сразу же бросает 15-20 раз подряд со штрафной линии. Побеждает тот, кто забросит большее количество раз.

Упражнение №8. Команда делится по 5 человек. В этих пятерках все поочередно выполняют штрафные броски. Та пятерка, которая забросит 15 штрафных бросков быстрее всех, считается победителем.

Упражнение №9. Пробитие штрафных бросков с отвлекающими элементами: насмешки, неожиданные шумы, угрозы, визуальные помехи и все остальное, кроме физического контакта с игроком (игрока нельзя трогать!).

Упражнения №10. Команды пробивают по 15 штрафных бросков (3 броска каждому игроку) во время перерыва между таймами. Сумма очков, которые забивают команды со штрафной линии прибавляется к очкам набранным в первом тайме.

Упражнение №11. Во время тренировки делается наибольшая пауза (2-5 мин), во время которой баскетболисты по отдельности либо в парах выполняют штрафные броски, по 3 броска каждый. Победителем считается та пара, которая забьет наибольшее количество штрафных бросков за этот промежуток времени.

Упражнение №12. Во время отработки интенсивных элементов баскетбола: быстрым прорывом, прессингом и т.п., в тренировке делается небольшой перерыв для пробития штрафных бросков по парам. Сначала один игрок подает другому, затем они меняются. Каждый из них должен забросить по 10 штрафных бросков. Та пара, которая попала 20 бросков первой – выиграла. Остальные отжимаются.

Упражнение №13. Штрафные броски индивидуально либо в парах по 10 раз. Во время четных бросков мяч должен попасть в корзину от щита, а по нечетным броскам – чисто, не задевая его. Это упражнение тренирует уверенность в каждом броске.

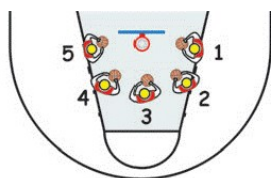
Упражнение №14. Искусственное увеличение ценности штрафных бросков на тренировке во время игры в баскетбол. После каждого нарушения правил игрок пробивает четыре штрафных броска, вместо двух.

Упражнение №15. Неожиданные остановки во время тренировки на несколько минут для пробития штрафных бросков.

## Приложение к теме 5. Занятие 5.

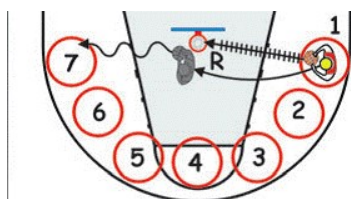
### Упр.1 Концентрация внимания

1. Начните с расстояния близкого к кольцу.
2. Сделайте бросок одной рукой. Следуйте правильной технике.
3. Сделайте пять с каждой позиции. Сделайте шаг назад и повторите (рис.1).



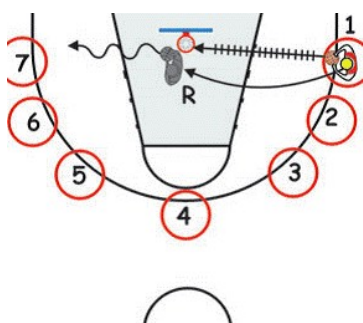
### Упр.2 7 бросковых позиций и подбор (4 метра)

1. Бросок в прыжке с позиции 1.
2. Подберите мяч, быстро с ведением переместитесь на позицию 7, сделайте бросок.
3. Подбор, быстро с ведением обратно к позиции 1.
4. Сделайте 10 бросков.
5. Повторите те же действия, используя позиции 6 и 2, 5 и 3, 4 (рис.2).



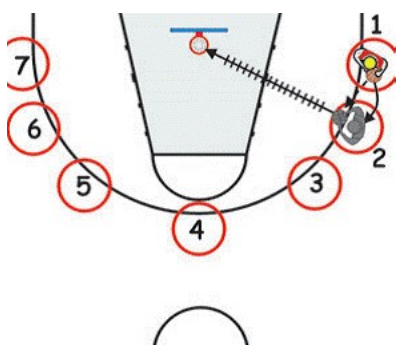
### Упр.3 7 бросковых позиций и подбор (из-за трехочковой линии)

1. Повторите те же действия что в упражнении 2 (рис.3).



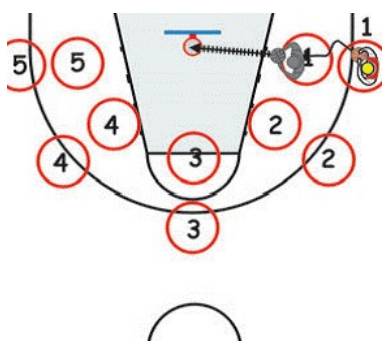
#### Упр.4 Бросок после остановки

1. Начните с позиции 1, подбросьте мяч к позиции
2. Подберите его, при этом вы должны оббежать мяч так, чтобы оказаться лицом к кольцу.
3. Сделайте 10 бросков, затем перейдите на следующую позицию.



#### Упр.5 Бросок с пяти позиций после обманного движения (с четырех метров или из-за трехочковой линии)

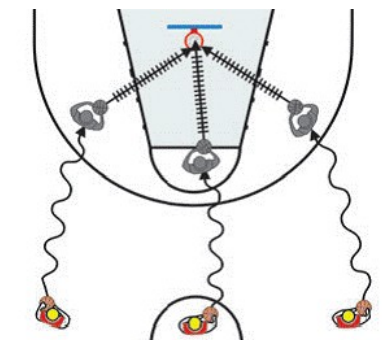
1. Начните с любой позиции.
2. На согнутых коленях и с поднятой головой, вы делаете финт на бросок, делаете один или два удара мячом правой рукой, выполняете остановку и бросаете в прыжке.
3. Возвращаетесь на позицию, финт на бросок, один или два удара мячом левой рукой, остановка, бросок.
4. На каждой позиции по 5 попыток (рис.5).



#### Упр.6 Броски в прыжке после ведения

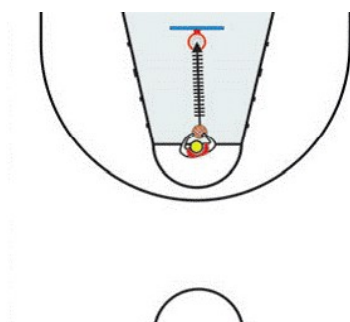
1. Начинайте упражнение с центра поля, двигайтесь к кольцу с ведением на игровой скорости, после остановки быстро выполните бросок.
2. Бросок следует делать со средней дистанции или из-за трехочковой дуги. Выполняйте упражнение, как справа, так и слева и по середине площадки.

- Используйте различные варианты ведения: скоростное, с «рваным» темпом, с поводами и т.д.
- Сделайте по 5 попыток в каждом направлении (рис.6).



#### Упр.7 Игра с виртуальным противником

- Выполните штрафной бросок. Если вы реализовали его, вы получаете одно очко. Если нет то ваш «противник» - три.
- Последующие броски вы выполняете с любой позиции, кроме трехсекундной зоны, имитируя игровой ритм. Работайте над различными движениями и бросками. Каждая ваша удачная попытка оценивается в одно очко, неудачная в два для «противника». Игра идет до 11 очков.
- Это очень хорошее упражнение для закрепления пройденного. Старайтесь! Совершенствуйтесь! (рис.7).



#### Приложение к теме 7. Занятие 7.

Рис. 154. Игрок 1 начинает ведение вправо, обозначая направление атаки против зонной защиты. После одного или двух ударов в пол он передает мяч игроку 2. Когда игрок 1 начинает ведение, игрок 5 пересекает трех секундную зону, выходя навстречу мячу. Игрок 2 передает мяч игроку 5, если это возможно, и проходит вперед вдоль боковой линии. В это время игрок 4 делает рывок под корзину.

Игрок 5 может передать мяч игроку 4, выходящему под корзину, игроку 2, двигающемуся вдоль боковой линии, или игроку 3, выходящему в наружный полукруг области штрафного броска.

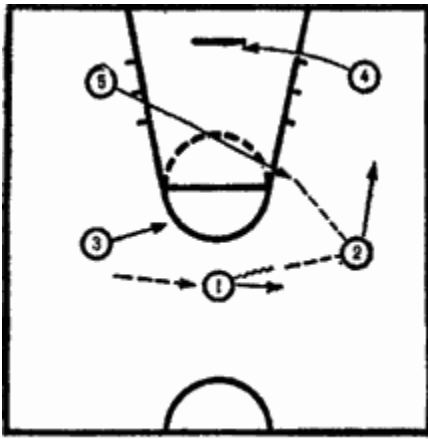


Рис. 154

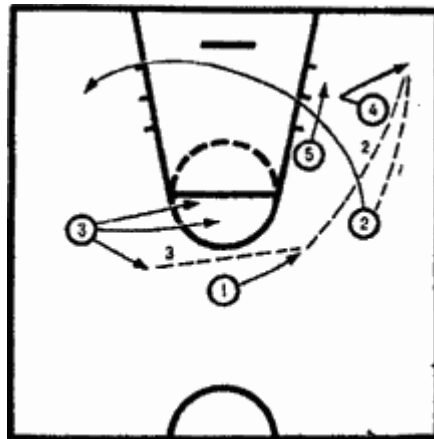


Рис. 155

Рис. 155 (другой вариант продолжения атаки). Если игрок 2 не сумеет передать мяч игроку 5, игрок 4 должен выполнить V-образное движение в угол и получить мяч от игрока 2 (1). После этого игрок 2 делает рывок в направлении корзины в готовности получить обратную передачу от игрока 4. Если защита позволяет, игроки 2 и 4 разыгрывают ситуацию «передай мяч и выйди». После прохода игрока 2 игрок 5 смещается к лицевой линии на стороне мяча. Игрок 1 смещается вправо для приема возможной передачи назад. Игрок 3 может выйти к линии штрафного броска или в наружный полукруг области штрафного броска для приема мяча от игрока 4 и броска в прыжке со средней дистанции. Если игрок 4 не сможет передать мяч игрокам 2, 5 или 3, он возвращает мяч назад игроку 1 (2), который передаст его игроку 3 (3), выходящему к вершине области штрафного броска. Игрок 2 выходит на левую сторону в позицию, удобную для броска в прыжке со средней дистанции.

### Приложение к теме 8, занятие 8.

Отработка **первого варианта** (рис. 86) каждый из игроков, защищая свою зону, передвигается от исходных позиций, указанных на рисунке, до самого щита. Этот вариант подходит для команд, в которых игроки равного роста, обладающие хорошей подвижностью.

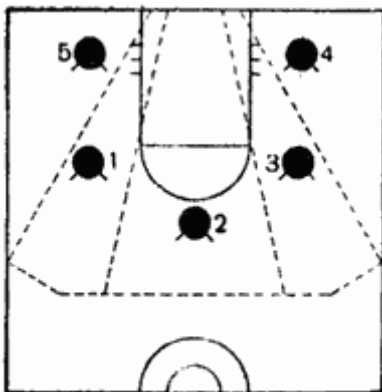


Рис. 86

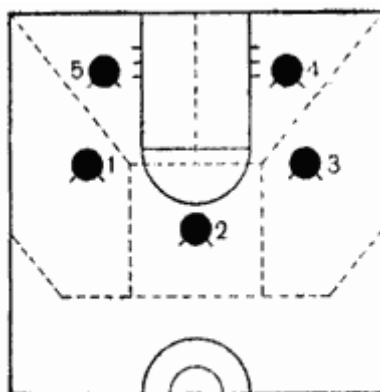


Рис. 87

При **втором варианте** (рис. 87) под щитом всегда находится определенная пара игроков. Чтобы обеспечить надежную защиту и овладение мячом при



отражении его от щита, желательно сзади располагать игроков высокого роста.

Расстановка игроков при зонной защите может быть различной и зависит от игры противника. На рис. 86—87 под щитом находятся два игрока и впереди трое. Такую расстановку называют 2—3.