

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа № 141

Утверждено  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 27.08.2025

Утверждаю:  
Директор МАОУ-СОШ № 141  
  
И.М. Гущина  
Приказ № 131 от «1» 09.02.2025

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности

### «БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся:  
11 - 13 лет  
Срок реализации 1 год

Автор составитель:  
Слязина И.М.  
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2025 – 2026 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

|      | Наименование                                   | Стр. |
|------|--|------|
| 1    | Комплекс основных характеристик программы      | 3    |
| 1.1  | Пояснительная записка                          | 3    |
| 1.2. | Цель, задачи программы                         | 4    |
| 1.3. | Содержание программы                           | 4    |
| 1.4. | Учебный план                                   | 5    |
| 1.5. | Содержание учебного плана                      | 6    |
| 1.6. | Планируемые результаты                         | 7    |
| 2    | Комплекс организационно-педагогических условий | 7    |
| 2.1. | Календарный учебный график                     | 7    |
| 2.2. | Условия реализации программы                   | 13   |
| 2.3. | Формы аттестации                               | 14   |
| 2.4. | Оценочные материалы                            | 15   |
| 2.5. | Методическое обеспечение                       | 16   |
| 2.6. | Список литературы                              | 17   |

## **1.Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с **нормативными документами**:

- 1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
- 3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост. № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
- 4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовывающих программ (включая разноуровневые программы».

**Направленность программы – физкультурно - спортивная.**

**Актуальность** один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов. Соревнования по баскетболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий нашей школы. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития.

**Педагогическая целесообразность** - При правильной организации занятий баскетбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол - вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

**Уровень освоения программы: базовый**

**Адресат программы:** обучающиеся 11-13 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических и физиологических особенностей.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005г.) и рассчитана на один год обучения.

**Количество обучающихся :** 12-15 человек

**Объем освоения программы:** 1 год обучения, 4,5 часа в неделю, 158 часа в год.

**Срок реализации программы: 2 года**

**Периодичность и продолжительность занятий:** 2 раза в неделю, 2 часа

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**  
группы формируются из обучающихся разного возраста, желающие выступать за сборную команду школы; состав группы постоянный.

Программу реализует педагог дополнительного образования.  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «баскетбол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Цель занятий** – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

### **Задачи:**

#### **образовательные:**

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

#### **оздоровительные:**

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

#### **воспитательные:**

- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

## 1.3. Содержание программы Учебный план

| № | Название раздела и темы                  | Всего часов | из них |          | Формы контроля/аттестации    |
|---|--|-------------|--------|----------|------------------------------|
|   |  |             | теория | практика |                              |
| 1 | Физическая культура и спорт в России     | 1           | 1      |          | Обсуждение/Контроль качества |
| 2 | Сведения и строении и функциях организма | 2           | 2      |          | Обсуждение/Контроль качества |

|   |  |     |    |     |                              |
|---|--|-----|----|-----|------------------------------|
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1   | 1  |     | Обсуждение/Контроль качества |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль             | 1   | 1  |     | Обсуждение/Контроль качества |
| 5 | Правила игры в баскетбол                               | 3   | 3  |     | Обсуждение/Контроль качества |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка              | 8   | 2  | 6   | Обсуждение/Контроль качества |
| 7 | Основы техники и тактики игры                          | 82  | 2  | 80  | Контроль качества            |
| 8 | Контрольные испытания                                  | 6   |    | 6   | Контроль качества            |
|   | Экскурсии, посещение соревнований                      | 4   |    | 4   | Контроль качества            |
|   | Всего  | 158 | 32 | 126 |                              |

## 1.5. Содержание учебного 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.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **Техническая подготовка**

**1. Упражнения без мяча.** Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**2. Ловля и передача мяча.** Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

**3. Ведение мяча.** На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**4. Броски мяча.** Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

## **Тактическая подготовка**

Зашитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Методы и формы обучения**

#### **Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

#### **Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

#### **Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

#### **Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **1.6. Планируемые результаты**

#### **Учащиеся должны знать:**

1. Правила, организация и проведение соревнований по баскетболу.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- проводить разминку тренировочного занятия.
- применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

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

### **2.1. Календарный учебный график**

| №     | Месяц    | Форма занятия        | Количество уч. часов |          | Тема занятия  | Форма контроля                      |
|-------|----------|----------------------|----------------------|----------|---|-------------------------------------|
|       |          |                      | теория               | практика |   |                                     |
| 1     | сентябрь | Лекция, беседа       | 3                    |          | Медицинское обследование учащихся<br>Техника безопасности         | Обсуждение                          |
| 2     | сентябрь | Практическое занятие |                      | 2,5      | Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов | Контроль качества, сдача нормативов |
| 3     | сентябрь | Практическое занятие |                      | 2,5      | Совершенствование упражнений ОФП                                  | Контроль качества сдача нормативов  |
| 4     | сентябрь | Лекция, беседа       |                      | 2,5      | Зачетные требования   | Контроль качества сдача нормативов  |
| 5     | сентябрь | Лекция, беседа       | 2                    |          | Правила техники баскетбола  | Соревнование                        |
| 6     | сентябрь | Практическое занятие |                      | 2,5      | Техника нападения. ОФП  | Контроль качества сдача нормативов  |
| 7     | сентябрь | Практическое занятие |                      | 2,5      | Техника перемещений   | Игра                                |
| 8     | сентябрь | Практическое занятие | 2                    |          | Тактика перемещений. СФП  | Обсуждение                          |
| 9-10  | октябрь  | Практическое занятие |                      | 4        | Техника владения мячом  | Соревнование                        |
| 11-12 | октябрь  | Лекция, беседа/Прак  | 2                    | 2,5      | Передача мяча двумя руками с отскоком                             | Обсуждение/Контроль                 |

|    |         | тическое занятие     |   |     | мяча от пола   | качества                           |
|----|---------|----------------------|---|-----|--|------------------------------------|
| 13 | октябрь | Практическое занятие |   | 2,5 | Передача мяча двумя руками сверху.<br>ОФП                      | Контроль качества сдача нормативов |
| 14 | октябрь | Практическое занятие |   | 2,5 | Передача мяча одной рукой от плеча<br><br>Техника безопасности | Игра                               |
| 15 | октябрь | Практическое занятие | 2 |     | Передача мяча одной рукой сверху (крюком)                      | Обсуждение                         |
| 16 | октябрь | Практическое занятие |   | 2,5 | Передача мяча одной рукой снизу.ОФП                            | Контроль качества сдача нормативов |
| 17 | ноябрь  | Практическое занятие |   | 2,5 | Передача мяча одной рукой за спиной                            | Соревнование                       |
| 18 | ноябрь  | Практическое занятие | 2 |     | Передача мяча снизу назад                                      | Обсуждение                         |
| 19 | ноябрь  | Практическое занятие | 2 |     | К.у. Приемы передачи мяча                                      | Соревнование                       |
| 20 | ноябрь  | Практическое занятие |   | 2,5 | Совершенствование ОФП  | Контроль качества сдача нормативов |
| 21 | ноябрь  | Практическое занятие |   | 2,5 | Игра<br><br>Техника безопасности                               | Игра                               |
| 22 | ноябрь  | Практическое занятие |   | 2,5 | Техника ведения мяча   | Контроль качества сдача нормативов |
| 23 | декабрь | Практическое занятие |   | 2,5 | Техника бросков мяча по кольцу                                 | Игра                               |
| 24 | декабрь | Практическое занятие |   | 2,5 | Бросок одной рукой от плеча с места.<br>ОФП                    | Контроль качества сдача нормативов |
| 25 | декабрь | Практическое занятие |   | 2,5 | Бросок одной рукой мяча от плеча в движении                    | Соревнование                       |
| 26 | декабрь | Практическ           |   | 2,5 | Бросок одной рукой в   | Контроль                           |

|       |         |                      |   |     |  |   |
|-------|---------|----------------------|---|-----|--|---|
|       |         | ое занятие           |   |     | прыжке<br>Техника безопасности                   | качества<br>сдача<br>нормативов             |
| 27    | декабрь | Практическое занятие | 2 |     | Игра баскетбол.<br>ОФП                           | Обсуждение                                  |
| 28    | декабрь | Практическое занятие |   | 2,5 | Бросок двумя руками.<br>ОФП                      | Игра  |
| 29    | декабрь | Практическое занятие |   | 2,5 | Ведение мяча                                     | Контроль<br>качества<br>сдача<br>нормативов |
| 30    | декабрь | Практическое занятие |   | 2,5 | Техника защиты                                   | Соревнование                                |
| 31    | январь  | Практическое занятие |   | 2,5 | Техника перемещений                              | Контроль<br>качества<br>сдача<br>нормативов |
| 32    | январь  | Практическое занятие |   | 2,5 | Упражнения ОФП                                   | Контроль<br>качества<br>сдача<br>нормативов |
| 33    | январь  | Практическое занятие |   | 2,5 | Перехват мяча.<br>ОФП                            | Контроль<br>качества<br>сдача<br>нормативов |
| 34    | январь  | Практическое занятие | 2 |     | Вырывание мяча<br>Техника безопасности           | Обсуждение                                  |
| 35    | январь  | Практическое занятие | 2 |     | Выбивание мяч.<br>СФП                            | Обсуждение                                  |
| 36    | январь  | Практическое занятие |   | 2,5 | Техника накрывания мяча                          | Контроль<br>качества<br>сдача<br>нормативов |
| 37    | февраль | Практическое занятие |   | 2,5 | Соревнование по баскетболу.<br>ОФП               | Контроль<br>качества<br>сдача<br>нормативов |
| 38    | февраль | Практическое занятие |   | 2,5 | Сочетание приемов игры в баскетбол               | Игра  |
| 39-40 | февраль | Практическое занятие |   | 4   | Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2. | Контроль<br>качества<br>сдача               |

|       |         |                      |   |     |  |                                    |
|-------|---------|----------------------|---|-----|--|------------------------------------|
|       |         |                      |   |     |  | нормативов                         |
| 41-42 | февраль | Практическое занятие |   | 4   | Технические приемы баскетболиста                       | Соревнование                       |
| 43    | февраль | Практическое занятие | 2 |     | Упражнения в передвижении.<br>СФП                      | Обсуждение                         |
| 44    | февраль | Практическое занятие | 2 |     | Упражнения в ловле и передачах<br>Техника безопасности | Обсуждение                         |
| 45    | март    | Практическое занятие |   | 2,5 | Совершенствование техники передвижения                 | Контроль качества сдача нормативов |
| 46    | март    | Практическое занятие |   | 2,5 | Совершенствование упражнений в бросках                 | Игра                               |
| 47    | март    | Практическое занятие |   | 2,5 | Упражнения в ведении.<br>ОФП<br>Техника безопасности   | Контроль качества сдача нормативов |
| 48-49 | март    | Практическое занятие |   | 4   | Упражнения в перемещениях защитника                    | Игра                               |
| 50    | март    | Практическое занятие |   | 2,5 | Подвижные игры<br>Техника безопасности                 | Контроль качества сдача нормативов |
| 51    | март    | Практическое занятие | 2 |     | Упражнения в овладении мячом.<br>СФП                   | Обсуждение                         |
| 52    | апрель  | Практическое занятие |   | 2,5 | Теоретический материал. Условия выполнения упражнений  | Контроль качества сдача нормативов |
| 53    | апрель  | Практическое занятие |   | 2,5 | Соревнование по баскетболу                             | Контроль качества сдача нормативов |
| 54    | апрель  | Практическое занятие | 2 |     | Тактика нападения.<br>Волевая подготовка               | Обсуждение                         |

|       |        |                      |   |     |   |                                    |
|-------|--------|----------------------|---|-----|---|------------------------------------|
| 55    | апрель | Практическое занятие |   | 2,5 | Индивидуальные действия   | Контроль качества сдача нормативов |
| 56    | апрель | Практическое занятие |   | 2,5 | Групповые действия  | Контроль качества сдача нормативов |
| 57-58 | апрель | Практическое занятие |   | 4   | Правила пересечения   | Контроль качества сдача нормативов |
| 59-60 | апрель | Практическое занятие |   | 4   | Тактические комбинации игры.<br>СФП                               | Игра                               |
| 61-62 | апрель | Практическое занятие |   | 4   | Командные действия.<br>Волевая подготовка<br>Техника безопасности | Контроль качества сдача нормативов |
| 63-64 | апрель | Практическое занятие |   | 4   | Тактика защиты.<br>СФП  | Соревнование                       |
| 65    | май    | Практическое занятие |   | 2,5 | Индивидуальные действия   | Контроль качества сдача нормативов |
| 66    | май    | Практическое занятие |   | 2,5 | Командные действия  | Контроль качества сдача нормативов |
| 67    | май    | Практическое занятие |   | 2,5 | Игра баскетбол.<br>СФП<br>Техника безопасности                    | Соревнование                       |
| 68    | май    | Практическое занятие | 3 |     | Тактическая подготовка баскетболистов (теория)                    | Контроль качества сдача нормативов |
| 69    | май    | Практическое занятие |   |     | Тактика нападения.<br>Игра баскетбол.<br>СФП.                     | Игра                               |
| 70    | май    | Практическое занятие |   |     | Тактика защиты.   | Соревнование                       |

|  |              |     |     |                |  |
|--|--------------|-----|-----|----------------|--|
|  |              |     |     | Игра баскетбол |  |
|  |              | 32  | 126 |                |  |
|  | <b>Всего</b> | 158 |     |                |  |

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- инструменты и материалы для работы;
- наглядные пособия;
- необходимые спортивные снаряды и атрибуты.

## 2.3. Форма аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

## 2.4. Оценочные материалы

### Способы оценивания результатов:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования

- *промежуточный контроль* (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования

- *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

### *Теоретическая подготовка*

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

### *Физическая подготовка.*

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

### *Техническая подготовка*

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

## **Тактическая подготовка**

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях.

Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков ( $2 \times 2$ ,  $2 \times 1$ ,  $1 \times 2$ ;  $3 \times 3$ ,  $3 \times 2$ ,  $2 \times 3$ ,  $3 \times 1$ );
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение:  $3 \times 2$ ,  $2 \times 3$ ,  $1 \times 3 \times 1$ ;  $2 \times 2 \times 1$ ;  $1 \times 2 \times 1$ ;  $1 \times 4$ ;
- защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

*Методом контроля является метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

*Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.*

## **2.5 Методические материалы**

Литература для учителя:

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2002.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М. : Советский спорт, 1960.

Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : ФиС, 1975.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М. : Просвещение. 1999.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 1998.

## **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скалки – 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
11. Гантели различной массы – 20 шт.
12. Мячи баскетбольные – 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

## **2.6. Список литературы**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.

7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
10. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.
11. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгахта, 2000 – 58 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097585

Владелец Гущина Ирина Михайловна

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026