

Управление образования  
Администрации МО «Каменский муниципальный округ»  
Муниципальное казённое образовательное учреждение  
«Рыбниковская средняя общеобразовательная школа»

Принята  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

Утверждено  
Приказ № 54 - ОД от 27.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Баскетбол»**

Срок реализации программы 1 год

Возраст обучающихся 11 -16 лет

***Разработчик:***

Фёдоров Сергей Иванович,  
педагог дополнительного образования

с. Рыбниковское,  
2025 год

## **Структура программы**

### **РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»:**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
  - 1.3.1. Учебно-тематический план
  - 1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана
- 1.4. Планируемые результаты

### **РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

- 2.1. Календарный учебный график 2025/2026 учебный год
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы
- 2.4. Список литературы для обучающихся
- 2.5. Список литературы для педагогов

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

### **1.1 Пояснительная записка.**

#### **Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Минобрнауки России № 2 от 09.01.2014 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

#### ***Направленность программы***

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии;
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к баскетболу.

***Новизна и оригинальность*** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

### ***Актуальность программы***

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

#### **Адресат общеразвивающей программы:**

обучающиеся общеобразовательной школы 11-16 лет (5 – 9 классы).

#### **Число детей, находящихся в группе:**

10 – 12 человек

#### **Режим занятий:**

периодичность занятий 3 раза по 1 часу в неделю, продолжительностью – 45 мин.

**Объем программы:** Общее количество часов в год - 102 часа.

**Срок освоение** – 1 год (34 недели).

**Уровень** общеразвивающей программы – базовый.

### **1.2. Цель и задачи программы:**

***Цель:***

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

### ***Задачи:***

#### ***1. Образовательные:***

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### ***2. Развивающие:***

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### ***3. Воспитательные:***

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

## **1.3. Содержание программы**

### **1.3.1 Учебно-тематический план**

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Количество занятий</i>	<i>Формы аттестации</i>
----------	-------------------------------	---------------------------	-------------------------

		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>/ контроля</i>
<b>Первый год обучения</b>					
1.	Теоретические сведения	3	3		
2.	Общая физическая подготовка	16		16	
3.	Техническая подготовка	16		16	
4.	Тактическая подготовка	16	5	11	
5.	Организационно-воспитательные мероприятия	3		3	
6.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	
7.	Участие в соревнованиях	4		4	
8.	Сдача контрольных нормативов	2		2	
9.	Психологическая подготовка	3	3		
10.	Игровая деятельность	34	12	22	

### **Календарно-тематическое планирование**

№	Кол-во часов	Содержание материала
1.	1	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.
2.	1	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.
3.	1	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.
4.	1	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.
5.	1	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.
6.	1	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.
7.	1	Повороты в движении. Учебная игра.
8.	1	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.
9.	1	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.
10.	1	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.
11.	1	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.
12.	1	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.
13.	1	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.
14.	1	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.
15.	1	Контрольное тестирование
16.	1	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.
17.	1	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.

18	1	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.
19-20	2	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.
21-22	2	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.
23-24	2	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.
25-26	2	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.
27-28	2	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.
29-30	2	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.
31-32	2	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.
33-34	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.
35-36	2	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.
37-38	2	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.
39-40	2	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.
41-42	2	Техника нападения через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.
43-44	2	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.
45-46	2	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.
47	1	Прием нормативов по технической подготовке.
48-49	2	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.
50-51-52	3	Технико-тактическая подготовка.
53-54	2	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.
55-56	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.
57-58-59	3	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.
60-61	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.
62-63	2	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.
64-65	2	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.
66-67	2	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.
68-69-70	3	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.
71-72	2	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.
73	1	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.

74-75-76	3	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.
77.	1	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.
78	2	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.
79	1	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.
80-81	2	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.
82	1	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.
83	1	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,
84	1	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.
85-86	2	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.
87-88	2	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.
89-90	2	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.
91-92	2	Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.
93-94	2	Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.
95-96	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.
97-98	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
99-100	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
101	1	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.
102	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.

### 1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана

#### 1. Теоретические сведения

##### Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

#### 2. Общая физическая подготовка.

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.



Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре

лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

### **3. Техническая подготовка.**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

### **4. Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

**Тактика защиты.** Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

## **5. Организационно-воспитательные мероприятия.**

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

## **6. Инструкторская и судейская практика.**

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

## **7. Участие в соревнованиях.**

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства района, округа по баскетболу).

## **8. Сдача контрольных нормативов.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

## **9. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

### **1.4.Планируемые результаты**

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

## **РАЗДЕЛ № 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график 2025/2026 учебный год**

Количество учебных недель: 34 недель

I полугодие - 16 недель (01.09.2025г. - 30.12.2025 г.)

II полугодие - 18 недель (12.01.2026 г. – 26.05.2026 г.)

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Гимнастические скамейки	8
3	Шведские лесенки	10
4	Перекладины для подтягивания	2
5	Гимнастические маты	5
7	Конусы	10
8	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные	20
9	Секундомер	1
10	Скакалки	15
11	Мячи набивные	7

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Система оценивания, основанная на накоплении и фиксации балльных эквивалентов образовательных достижений обучающихся, включает в себя:

- новый подход к оцениванию (применительно к баскетболу);
- расширенный спектр объектов оценивания;
- альтернативный инструментарий оценивания образовательных (учебно-спортивных) достижений, обучающихся с использованием индивидуальной накопительной ведомости;

Сущность новой системы оценивания – в течение года обучающиеся накапливают («зарабатывают») баллы:

70 и более баллов – оценка «5»;

28 баллов – оценка «4»;

18 баллов – оценка «3».

	Знания и умения учащихся	самооценка	Оценка учителя
1	Знать и выполнять инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу		
2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, ведение мяча в движении и на месте.		
3	Корректировать движение при ловле и передаче мяча, технику ведения мяча		
4	Уметь применять в игре защитные действия, владеть мячом в игре, бросать мяч в корзину с двух шагов		
5	Знать правила игры в баскетбол		

Баллы	юноши	девушки	
-------	-------	---------	--

Инструктаж по Т.Б			10			
Спортивная форма и обувь			10			
Учет высоты подскока, см	30;25;20	25;20;15	5	4	3	
Учет прыжка в длину с места, см	179; 178-135; 134	164; 163-125; 124	5	4	3	
Учет передачи мяча двумя руками от груди за 30 сек	30; 25; 20	25; 20; 15	5	4	3	
Учет ведения мяча змейкой с последующим броском в корзину	6;9;12	8;11;14	5	4	3	
Учет броска мяча в корзину с двух шагов из 5 бросков	4;3;2	4;3;2	5	4	3	
Учет броска мяча в корзину с 2 метров одной или двумя руками из 5 бросков	4;3;2	4;3;2	5	4	3	
		Итог	50	24	18	

**Бонусы:** доклады, рефераты, выступления на тему «Баскетбол» до 5 баллов.

Участие в контрольной игре: победители – 5 балла, проигравшие- 4 балла

Участие в школьных соревнованиях по баскетболу – 5 балла

Участие в выездных товарищеских матчах по баскетболу – 5 баллов

**Штрафы:** отсутствие спортивной формы – 2б; нарушение дисциплины- 2б; несоблюдение правила техники безопасности- 10б.

**Результатом проделанной работы является:**

- повышение рейтинга вида спорта «Баскетбол»
- повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличение количества обучающихся, посещающих спортивные кружки и секции;
- достижения, обучающихся во внешкольных спортивных соревнованиях;
- повышение уровня физической, технико-тактической подготовленности обучающихся;



Практика показала, что контрольно-оценочная система на основе фиксации индивидуального прогресса, обучающегося позволяет учителю учесть динамику учебных достижений школьников, а ученику – творчески подойти к проектированию своей оценки по предмету, используя как требования образовательного стандарта, так и систему альтернативного накопления (бонусов).

## **2.4. Список литературы для педагога:**

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. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
8. 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.
9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.

10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с

## **2.5. Список литературы для обучающихся.**

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с