

Свердловская область
Муниципальный округ Горноуральский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
622933, Свердловская обл., Пригородный район, с. Лая, ул. Зеленая площадь, 2,
тел./факс 8(3435) 47-88-30, ou4laya@mail.ru

Рассмотрено:
на педагогическом совете
Протокол №
от «__» _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 4
_____ О.П. Толстоусова
введено в действие приказом № ____
от «__» _____ 20__ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
Возраст обучающихся: от 10 лет и старше
Срок реализации: 1 год

Автор составитель
Чернышов М.А.,
учитель физической культуры

с. Лая
2025 год

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно–спортивной направленности «Баскетбол» создаёт условия для вовлечения обучающихся в занятия баскетболом, развития командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Нормативные документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) разработана в соответствии с действующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ;

- Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области» ГАНОУ «Дворец молодежи» Свердловской области, утв. протоколом от 29.04.2025 г. № 4;

- Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 4.

Актуальность программы

Необходимость реализации обусловлена высокой востребованностью и популярностью вида спорта «баскетбол» среди подрастающего поколения. После футбола баскетбол стоит на 2 месте по популярности в мире.

Педагогическая целесообразность программы

Широко известен факт, что наиболее интересной и физически разносторонней является игра «Баскетбол», в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможность активного отдыха на бесплатной основе доступна не всем детям. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять умственное утомление и эмоциональное напряжение, занимаясь в спортивном зале спортивными играми, в частности, баскетболом. Педагогическая целесообразность Программы заключается также в возможности одновременно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и

подготовленности. Занятия баскетболом позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждают интерес к определенному виду спорта. Программа в полной мере ориентирована на воспитание здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

Программа адресована обучающимся в возрасте от 12 до 17 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы - 15 человек. Максимальное число детей, обучающихся в одной группе – 24 человека.

Форма обучения

Обучение по программе предусматривает очную форму.

Режим занятий

Общий объём программы составляет 72 часа в учебный год, по 2 часа на каждую неделю. Срок освоения программы – 1 год. Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема тренировочного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в учреждении и вне его.

Уровневость программы. По уровню освоения материала программа одноуровневая, предусматривает стартовый уровень.

Цель и задачи общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы: формирование интереса и потребности занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

–ознакомление с теоретическими сведениями об игре в баскетбол и влиянии физических упражнений на организм занимающихся;

–получение начальных навыков (приемов) по виду спорта «баскетбол», всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и способностей;

–развитие физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости, специальной тренировочной выносливости для успешного овладения навыками игры;

–обучение основным приемам игры, обучение тактическим действиям (индивидуальным и групповым) в нападении и защите и совершенствование их в игре в баскетбол.

Воспитательные (личностные):

–формирование стойкого интереса к спортивным играм, воспитание спортивного трудолюбия, воспитание здорового образа жизни;

–воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся, организация свободного времени и содержательного досуга;

– приобщение школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

Развивающие (метапредметные):

–отбор наиболее одарённых детей и подростков для зачисления их в дальнейшем на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

–приобретение опыта участия в соревнованиях различного уровня;

–стимулирование и привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития.

Содержание общеразвивающей программы Учебный план стартового уровня

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в учебном году			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Теоретический тест
2.	Практическая подготовка	32		32	Контрольные упражнения
3.	Тактическая подготовка	32	2	30	Контрольные упражнения
4.	Соревновательный	6		6	
	Всего:	72			

Содержание учебного плана стартового уровня:

Раздел 1. Вводное занятие, 2 часа.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.

Теоретическая подготовка. Правила игры в баскетбол. Позиции на площадке. Действия защиты без мяча. Виды прессинга и блокировок. Игра на последних секундах матча.

Раздел 2. Практическая подготовка, 32 часа.

Практические занятия, 24 часов.

Имитация упражнения без мяча. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча. Остановки и повороты. Обманные движения. Заслоны. Броски мяча в кольцо. Борьба за подбор. Перехват.

Физическая подготовка, 6 часов.

Общая и специальная физическая подготовка.

Раздел 3. Тактическая подготовка, 32 часа.

Практические занятия, 28 часов.

Действия игроков в нападении и защите. Системы игры в нападении и защите. Броски мяча в корзину.

Физическая подготовка, 4 часа.

Общая и специальная физическая подготовка.

Раздел 4. Соревновательный, 6 часов.

Практические занятия, 4 часа.

Учебная игра в баскетбол, стрит бол.

Практическое тестирование, 2 часа.

Броски со штрафной линии. 10 попыток за 1 минуту. Ведение мяча по окружностям, правой, левой руками и броски из-под щита в кольцо. Броски с дальней дистанции. 10 попыток за 1 минуту.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- готовность и способность занимающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с логической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

Метапредметные результаты:

– способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий.

Предметные:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Воспитательная работа

Приоритетные направления деятельности

Основные целевые ориентиры воспитания в Программе направлены на воспитание, формирование:

– уважения к историческому, культурному и природному наследию Отечества; – трудолюбия и уважения к труду, к результатам труда;

– экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов;

– личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе;

– установки на здоровый образ жизни, на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

– способности видеть и реагировать на угрозы безопасности;

– воли, упорства, дисциплинированности в туристской деятельности;

– культуры общения, взаимопомощи; – готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей;

– стремления к сотрудничеству, способности к командной деятельности.

Формы и методы воспитательной работы

Основной формой воспитания и обучения детей является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с содержанием Программы обучающиеся:

– усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

– получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;

– осознают себя способными к нравственному выбору;

– участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об исторических событиях; изучение биографий спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к соревнованиям, туристическим походам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: соревнования, презентации проектов и исследований, туристские слёты — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Также воспитательные мероприятия могут проводиться вне учреждения: участие в экскурсиях в музеи и на выставочные площадки, в мастер-классах туристско-краеведческой направленности, в прогулках в лесопарки и на природные объекты в окрестностях Екатеринбурга, в волонтерских и иных социальных акциях.

Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Участники	Форма проведения
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	В течении года	Обучающиеся	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка

				пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта
2.	Режим питания и отдыха	В течении года	Обучающиеся	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима
3.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течении года	Обучающиеся	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися
4.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	В течении года	Обучающиеся	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)			соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках
5.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	В течении года	Обучающиеся	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	36
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов на учебный год	72
5.	Количество недель в I полугодии	13
6.	Количество недель во II полугодии	23
7.	Начало занятий	1 сентября 2025 г
8.	Окончание занятий	31 мая 2026 г
9.	Сроки зимних каникул	1-11 января 1026 г

Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий используется Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) 2 шт., баскетбольные мячи № 7 (12 шт.), планшет тренерский тактический 2 шт., свисток 1 шт., секундомер 1 шт., стойки для обводки (10 шт.).

Формы аттестации и оценочные материалы

Результативность освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» отслеживается с помощью диагностической карты мониторинга, в которую включены следующие интегрированные результаты освоения программы: личностные, метапредметные, предметные, а также результаты участия обучающихся в соревнованиях (муниципальных, областных, российских). (Приложение 1).

Результат освоения дополнительной образовательной программы обучающимся:

0 – 8 баллов – низкий уровень;

9 – 16 баллов – средний уровень;

17 – 21 балл – высокий уровень.

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются посредством наблюдения за динамикой развития обучающегося в процессе освоения программы.

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически;

2 балла – качество проявляется ситуативно;

1 балл – качество не проявляется.

Предметные результаты обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» определяются в виде сдачи теста по теоретической подготовке, нормативов по физической подготовке и технической подготовленности. Контроль физического развития и технической подготовленности обучающихся позволяет выявить динамику развития спортсменов с нарушениями интеллекта с момента начала обучения по программе до его окончания.

Входной контроль осуществляется в начале каждого года обучения в виде выполнения физических нормативов: бег 60 м, прыжки в длину с места, подтягивание (для юношей), наклоны туловища из положения сидя на полу (для девушек) и технических тестов (дрибблинг, броски мяча в кольцо). Итоговый аттестационный контроль осуществляется в конце каждого учебного года обучения в виде сдачи теста по теоретической подготовке (Приложение 2), сдаче нормативов по общей физической и технической подготовке (Приложение 3).

Значение предметных результатов обучающегося:

2 балла – хорошо; 1 балл – удовлетворительно.

Методические материалы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» строится на следующих основополагающих принципах:

- принцип связи теории с практикой: обучение применению теории и практической деятельности; - принцип сознательности и активности: воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;

- принцип наглядности предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей, занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- принцип систематичности и последовательности: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Методы обучения

Метод слова и показа. Своими указаниями тренер уточняет отдельные моменты выполнения упражнения, обращает внимание на основные его части, разъясняет условия, необходимые для правильного повторения.

Метод непосредственной помощи. Если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить, то тренер должен помочь ему.

Соревновательный и игровой метод. Соревнования и игры делают занятия по баскетболу значительно эмоциональнее. Ребята с удовольствием повторяют разученные упражнения

помногу раз. Соревнования помогают развивать физические и морально волевые качества детей и подростков. В игре лучше всего проявляется самостоятельность, сообразительность, находчивость и быстрота ориентировки.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

Использование наглядных пособий (плакатов, видеороликов) помогает детям познакомиться с техникой игры в баскетбол, что способствует успешному её освоению.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

1. Технология дифференцированного обучения ориентированной на формирование личности обучающегося. Основными механизмами реализации являются методы индивидуального обучения, что способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

2. Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (работа с карточками, тематические игры).

3. Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, 23 температурное соответствие, чистота), двигательный режим занимающихся (с учетом их возрастной динамики).

Организация учебно-тренировочного занятия:

– особенности организации образовательного процесса: очная;
– форма организации образовательного процесса: групповая;
– формы организации учебно-тренировочного занятия: беседа, практическое занятие, соревнование.

Краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями обучающихся.

Для улучшения восприятия обучающихся с нарушениями интеллекта очень важен показ упражнения, выделение и разучивание основы технического приёма (положение частей тела или их согласование, динамика отдельных частей движения) и многократные их повторения.

Занятия по темам (специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка) носят интегрированный характер (теория интегрирована с практикой).

Вводная часть.

Задачи вводной части тренировки:

– организация обучающихся;
– подготовка их для более успешного решения задач основной части занятия.

Средства вводной части занятия:

– строевые упражнения;
– упражнения на внимание;
– различные виды ходьбы, бега, прыжков;
– общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения; – ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

Подготовительная часть. Любая работа без соответствующей подготовки будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений. Растягивание также помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм не только

физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий.

Основная часть. Задачи основной части занятия: – изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите; – освоение элементов тактики в нападении и защите; – повышение физической подготовленности обучающихся; – воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств; – обучение обучающихся применению приобретённых умений и навыков в различных условиях игровой деятельности;

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- учебные и двусторонние игры в баскетбол.

Тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%. В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее изученные технические приёмы и тактические действия произвольно.

Заключительная часть.

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – после тренировочного растягивания.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление;
- малоподвижные игры.

Раздел III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ;
- Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Литература для учащихся и педагога:

1. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. Л.Н. Каинов. — Волгоград: Учитель 2010 г.

2.В. 1 1. Чистополов, С. В. Чистополов, В. С. Богатырёв «Энциклопедия баскетболиста». 1998 г., 2000 г.

3. Официальные правила баскетбола 2012. Утверждены Центральным Бюро ФИБА, Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29 апреля 2012 г. Русский текст утверждён Исполкомом Российской Федерации Баскетбола 19 июля 2012 г.

4. Баскетбол. Уолт «Клайд» Фрейзер, Алекс Сэчер; перевод с английского Р.Л. Цфасмана. - М.: Астрель, 2006 г. 383с., ил.

5. Всё о тренировке ЮНОГО баскетболиста. Билл Гатмен, Том Финнеган; перевод с английского ТА. Бобровой. - М.: Астрель, 2007 г. – 303 с.: ил.

6. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры; под ред. Э. Найминова. - М., 2001 г.

7. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. – 2006 г. — 160с.

Интернет — ресурсы

1.<http://www.kes-basket.ru/>, Школьная баскетбольная лига. 2.[http:// mamutkin.ucoz.ru-Раздел «Электронные учебники»](http://mamutkin.ucoz.ru-Раздел%20«Электронные%20учебники»)

2. [http:// pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)

3. [http:// Iseptember. Ru](http://Iseptember.Ru)

4.Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

5. [http://pro I \(\) \(\) basket.ru/](http://proI()()basket.ru/), Ассоциация студенческого баскетбола России.

Приложения

Условия оценки умений:

- практическое тестирование

№ п/п	Задания	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Броски со штрафной линии. 10 попыток за 1 минуту (раз)	8	6	4
2.	Ведение мяча по окружностям, правой, левой руками и броски из-под щита в кольцо (сек)	20	23	25
3.	Броски с дальней дистанции. 10 попыток за 1 минуту (раз)	8	6	4

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня теоретических тестов (предметных результатов освоения обучающимся дополнительной образовательной программы), личностных, метапредметных результатов освоения обучающимся дополнительной образовательной программы, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и требования для зачисления на тренировочный этап 12 года обучения

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	
	не более 4,0	не более 4,3
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	
	не более 10,3	не более 10,7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 155	не менее 140
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	
	не менее 30	не менее 27
Выносливость	Челночный бег 40с на 28 м (м)	
	не менее 170	не менее 156
	Бег 600 метров (мин., сек)	
	не более 1,55	не более 2,10
Техническая программа	Передвижение в защитной стойке (сек)	
	не более 9,4	не более 9,9
	Дистанционные броски (% попаданий)	
	не менее 30	не менее 30
	Штрафные броски (% попаданий)	
	не менее 30	не менее 30
Соревновательная деятельность	Выполнение плана соревновательной деятельности	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443776

Владелец Толстоусова Оксана Петровна

Действителен с 13.05.2025 по 13.05.2026