

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом,
Протокол №1 от 29 августа 2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор
И.В.Полуян
Приказ № 387-ОД от 29 августа 2025

Дополнительная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок освоения: 1 учебный год.

Разработчик:
Стратонова Юлия Михайловна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа объединения «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха от 19.08.2022 № 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Распоряжения Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242),
- Методических комментариев. – ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022 «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ»,
- Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с

применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04);

- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»;
- Положения о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»
- Положения о проектировании рабочих программ Отделения Дополнительного Образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»
- Положения о проектировании рабочих программ Отделения Дополнительного Образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Любой человек должен стремиться к тому, чтобы стать полезным своей стране и обществу. Но это может быть осуществлено только людьми с всесторонне развитыми духовными и физическими силами. Такими они могут стать исключительно под влиянием определенных общественных условий жизни, среди которых особая роль принадлежит физическому воспитанию. Основная задача любого учебного заведения сегодня - это воспитание полноценного, здорового, физически и морально устойчивого подрастающего поколения. К сожалению, на сегодняшний день мы сталкиваемся с очень серьезной проблемой - поголовного ослабления школьников. В своём большинстве они не энергичны, физически слабы, анемичны, страдают различными видами нарушения здоровья. В последнее время у многих школьников наблюдается дисгармоничное развитие, дефицит или избыток массы тела - акселерация, ускоренное развитие организма подростка в период полового созревания, все это влияет на состояние здоровья. В настоящее время существует множество спортивных игр, обладающих широкими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности.

Баскетбол - единственный из популярных видов спорта, сумевший за считанные десятилетия завоевать сердца поклонников во всем мире, что само по себе представляется явлением беспрецедентным. Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодежи.

В основе баскетбола лежат естественные движения — бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами — с двухлетнего возраста. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности.

Систематические занятия баскетболом укрепляют здоровье, содействуют всестороннему физическому развитию, воспитывают волю, упорство, смелость. Он привлекает обилием разнообразных технико-тактических приёмов, эмоциональностью, воздушностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом, и к тому же является, по

нашему мнению, и многих специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования «Баскетбол».

Направленность программы «Баскетбол» по содержанию является физкультурно-спортивной.

По уровню освоения базовым, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, не сложное для освоения содержания программы.

По форме организации групповой.

Актуальность программы обусловлена тем, что 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 своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В то же время подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у обучающихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью. К числу актуальных проблем относятся: неудовлетворенность потребностей в активных формах двигательной деятельности, отсутствие обеспечения физического, психического и нравственного оздоровления.

Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спорта как баскетбол в нашей стране.

Адресат программы: Программа адресована детям 12-17 лет.

Цель программы: овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

Задачи

Обучающие:

- обучить правилам игры в баскетбол;
- обучить принципу тактических действий в защите и нападении;
- обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

Развивающие:

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
- развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

Воспитательные:

- выработать потребность ребенка к здоровому образу жизни и физической активности;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности; уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- укрепление понятие дружбы, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

Закрепление правил игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,

Развитие координации выносливости, гибкости, ловкости.

Личностные результаты:

- формирование основ здорового образа жизни,
- формирование коммуникативных качеств - полное взаимодействие в команде.
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Метапредметные результаты:

- освоение общих способов игры в баскетбол.
- формирование нравственных качеств: дисциплинированность, настойчивость.

Условия реализации образовательной программы

Программа рассчитана на 1 год обучения на 144 часа, предназначена для обучающихся 12-17 лет.

Формы занятий

Основными формами обучения игры в баскетбол являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика. В групповых занятиях занимающиеся выполняют одинаковые задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач следует применять разнообразные формы и методы проведения занятий. Словесные методы создают у учащихся предварительные сведения об изучаемом материале. Для этого педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Форма организации деятельности обучающихся — групповая, индивидуальная.

Форма обучения:

- Очная.
- Групповая.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа

Методика организации занятий

В рамках содержания раздела теоретические сведения, занимающиеся получают сведения о возникновении баскетбола, о развитии баскетбола в России и за рубежом. Знакомятся с требованиями к технике безопасности и с гигиеническими требованиями к местам занятиям баскетболом, к одежде, к инвентарю. В ходе бесед учащиеся знакомятся с

основными правилами игры в баскетбол. Для знакомства учащихся с судейством, с жестами судей используются наглядные пособия (таблицы, специальная литература). На занятиях данного раздела используются такие методы как; беседа, рассказ, работа с литературой, показ.

При изучении практических разделов программы применяются общеобразовательные методы (показ, рассказ). Для создания у учащихся более полного чувственного образа техники, тактики, физических способностей большое значение имеет наглядность. Поэтому при изучении техники необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию изучаемого двигательного действия, методы аудиовизуального воздействия. Большое значение в обучении имеют специфические методы, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, сенсорные методы, подготовительные и подводящие упражнения. Эффективность обучения в спортивных играх во многом зависит от соблюдения принципов обучения, таких как: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Для закрепления двигательных навыков и их дальнейшего совершенствования применяются игровой и соревновательный методы, а также методы интегрального воздействия, которые способствуют целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

На занятиях дети знакомятся с основами игры в баскетбол, принципами здорового образа жизни. Освоение материала в основном происходит в процессе практической физической деятельности. Подача материала основана на принципе последовательности и систематичности.

Способы проверки результатов освоения программы

Контроль знаний и умений учащихся осуществляется через использование разных форм и методов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных тестов и упражнений;
- учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации – государственный язык РФ-русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора: свободный, без предъявления особых требований к знаниям и умениям. Необходим медицинский допуск к физическим нагрузкам. В первую, приоритетную очередь зачисляются обучающиеся ГБОУ №310.

Условия формирования групп: группа формируется разновозрастная.

Формы организации и проведения занятий: очная.

Формы проведения занятий: групповая.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, коллективная и индивидуальная.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал, спортивная площадка, баскетбольные щиты и корзины, секундомер, баскетбольные мячи, конусы, координационная лестница, теннисные мячи, набивные мячи.

Учебный план

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

Возраст обучающихся 12-17 лет. Срок реализации 1 год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	Вводные занятия. Инструктаж по ТБ	2	2	-	Педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
Раздел 2	Теоретические знания	30	24	6	
Раздел 3	Техническая подготовка	21	-	21	
Раздел 4	Тактическая подготовка	30	4	26	
Раздел 5	Общефизическая подготовка	20	-	20	
Раздел 6	Специальная физическая подготовка	27	-	27	
Раздел 7	Соревнования	4	-	4	
Раздел 8	Итоговые занятия	10	-	10	
Всего часов:		144			

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом,
Протокол №1 от 29 августа 2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор И.В.Полуян
Приказ № 387-ОД от 29 августа 2025

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол»
Возраст обучающихся 12-17 лет.
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Стратонова Юлия Михайловна
педагог дополнительного образования

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»
Возраст обучающихся 15-17 лет

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	29 мая	36	72	144	2 раз в неделю по 2 часа

Задачи

Обучающие:

- обучить правилам игры в баскетбол;
- обучить принципу тактических действиях в защите и нападении;
- обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

Развивающие:

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
- развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

Воспитательные:

- выработать потребность ребенка к здоровому образу жизни и физической активности;
- воспитание настойчивости, целеустремлённости, находчивости, внимательности; уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- укрепление понятие дружбы, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

Закрепление правил игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,

Развитие координации выносливости, гибкости, ловкости.

Личностные результаты:

- формирование основ здорового образа жизни,
- формирование коммуникативных качеств - полное взаимодействие в команде.
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Метапредметные результаты:

- освоение общих способов игры в баскетбол.
- формирование нравственных качеств: дисциплинированность, настойчивость.

Содержание программы

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 2 академических часа. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений. Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка.

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Физическая подготовка.

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, стенка, скамейка). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

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.

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. 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 полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. 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. 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.

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

Методическое обеспечение

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- наблюдения на занятиях;
- контрольные занятия;
- соревнования;
- диагностические карты результативности обучения;
- анкетирование.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится диагностика:

- *Входная.* Проводится в сентябре и определяет начальный уровень физической подготовки обучающихся.
- *Промежуточная.* Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.
- *Итоговая.* Проводится в конце учебного года на открытом занятии или по результатам соревнований. По итогам диагностики обучающийся получает зачет/не зачет.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств (приложение 1, приложение 2), проверка усвоения теоретических знаний (приложение 3)

Список литературы

Для педагога:

1. Гатмен Б., Финнеген Т, Все о тренировке юного баскетболиста, -М Астрель, 2007 год
2. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе, М-«Просвещение» 2000 год.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры (техника, тактика, методика обучения) М.: Академия 2004 год.
4. Краузе Д, Мейер Д, Баскетбол. Навыки и упражнения. - М, Астрель, 2006 год
5. Лях В.И, Зданевич А.А, Комплексная программа физического воспитания, допущенная Министерством образования и науки РФ, - М «Просвещение» 2017 год
6. Сортэл Н. Баскетбол (100 упражнений и советов для юных баскетболистов), М-Астрель, 2002 год

Для обучающихся:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть, «ФИС», Москва, 2000 год
2. Бондарь И.А. Учись играть в баскетбол. Минск-1997 год
3. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья: Методическое пособие.- Липецк: Издательство ЛГПИ, 2000 год
4. Фрейзер У.К. Баскетбол. Шаг за шагом, Москва, АСТ Астрель, 2006 год

Приложение 1

Физическая подготовка.

№ п/п	Тесты		Баллы			
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8 и выше	6 - 7	3 - 5	1 - 2	0
2	Отжимание от пола (количество раз)	35 и выше	32 - 34	29 - 31	23 - 28	22 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,0 и выше	5,05- 5,25	5,3 – 5,6	5,7 - 5,9	6.0 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	4.05 и выше	4.06 - 4.20	4.21 - 4.35	4.36 - 4.50	4.51 и хуже
5	Поднимание туловища (количество раз)	44 и выше	41 - 43	38 - 40	34 - 39	33 и хуже

Норма прохождения контроля:

Входной контроль - 8 б.

Промежуточный контроль - 12 б.

Итоговый контроль - 16 б.

Техническая подготовка.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований.

Система диагностики- тестирование физических и технических качеств представлена ниже.

Нормативы технической подготовки обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

5- высокий,

4-оптимальный,

3-достаточный

Штрафные броски. Выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

Передачи мяча в стену на скорость. Встать на расстояние 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке.

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Сколько таймов в одном матче?
3. Какие бывают броски?
4. Какими бывают передачи?
5. Сколько длится матч?
6. Признаки переутомления?
7. Спортивная одежда баскетболиста?
8. Основные правила в баскетболе?
9. Что такое стандартное положение?
10. Первая помощь при вывихе?
11. Из чего состоит баскетбольный матч?
12. Какие дополнительные правила используются в игре?
13. От чего зависит выбор тактики в игре?
14. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.