

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №137**

620904, г. Екатеринбург, п. Шабровский, ул. Ленина, 45, тел. (факс): 8(343) 227-30-04,
e-mail: soch137@eduekb.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета МАОУ - СОШ № 137
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации : 1 год

Автор составитель: учитель Гвоздев Василий
Васильевич

Екатеринбург 2025

Содержание

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

2. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» **физкультурно-спортивной направленности**. Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
5. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 № 28 СанПиН 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“.
7. СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным заказом.
10. Устав МАОУ-СОШ №137.

Актуальность. Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительной особенностью и новизной программы является то, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотр видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической

культуры и спорта. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в баскетбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры баскетбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Адресат программы: учащиеся 11-15 лет.

Количество учащихся в группе от 15 до 20 человек. Набор учащихся свободный.

Объем программы: 144 ч.

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: очная, в особых случаях применяется дистанционная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2.25 ч.

Уровень усвоения программы: базовый

Формы обучения: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Виды занятий: беседа, учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные игры.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: наблюдение, контрольные задания, тестирование, соревнование.

1.2. Цель, задачи программы.

Цель программы: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи программы.

Обучающие:

- 1.Продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- 2.Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- 1.Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- 2.Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- 3.Укреплять опорно-двигательный аппарат детей.

Воспитательные:

- 1.Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- 2.Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- 3.Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- 4.Расширять спортивный кругозор детей.

1.3.Содержание программы.

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства.	4.5	2.25	2.25	опрос
2.	Общая физическая подготовка.	18	2.25	15.75	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка.	18	2.25	15.75	наблюдение, тестирование
4.	Техническая подготовка.	56.25	2.25	54	наблюдение, тестирование
5.	Тактическая подготовка	27	2.25	24.75	наблюдение, опрос, соревнование
6.	Игровая подготовка.	20.25	0	20.25	соревнования
	Итого	144	11.25	132.75	

Содержание учебного (тематического) плана.

Раздел № 1. Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства (4.5 ч.)

Теория(2.25) Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Беседа по основным правилам игры в баскетбол.

Практика (2.25 ч.) Судейская практика в двусторонних играх команд.

Раздел № 2: Общая физическая подготовка(18 ч.)

Теория(2.25 ч.) Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей

организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика(15.75 ч.) 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 стенке. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра. 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. 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. Маршбросок. Туристические походы.

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка(18 ч.)

Теория (2.25ч.) Значение специальной физической подготовки для баскетболиста.

Практика (15.75 ч.) 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.

Раздел № 4. Техническая подготовка(56.25ч.)

Теория(2.25 ч.) Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика(54 ч.) 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, придвижении 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 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.

Раздел № 5. Тактическая подготовка(27 ч.)

Теория(2.25 ч.) Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практика(24.75 ч.) 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.

Раздел № 6. Игровая подготовка(20.25 ч.)

Практика(20.25 ч.). На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, района).

1.2Планируемые результаты

Предметные результаты:

- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- сформировано положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью;
- сформировано умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитано уважительное отношение к своему труду, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- сформировано умение оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- сформирована коммуникативная компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: для создания условий реализации программы занятия проводятся в школьном спортивном зале, на спортивной площадке. Для реализации программы имеется оборудование и инвентарь:

Баскетбольная площадка с разметкой - 1
Щит баскетбольный с кольцом – 2
Мяч баскетбольный – 15
Скамейка гимнастическая – 6
Обруч- 10
Гимнастические маты-15
Мячи набивные – 10
Конусы-15
Скакалки-15
Свисток судейский-2

Насос – 5
Игровые манишки- 15
Компьютер -

Информационно-методическое обеспечение:

- дидактические материалы: видео- и аудиоматериалы.
- наглядные материалы: демонстрационные таблицы, картотека упражнений по волейболу, картотека общеразвивающих упражнений для разминки схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет педагог до (совместитель) МАОУ-СОШ№ 137, учитель физической культуры, имеющий высшее педагогическое образование, обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с учащимися.

2.2.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Виды 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.

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года. Текущий контроль осуществляется в ходе выполнения практического задания методом наблюдения, фронтального опроса.

Итоговый контроль, проводится в конце учебного года в форме выполнения контрольных упражнений, а также по проверке теоретических знаний.

Формы контроля: наблюдение; тестирование; опрос.

Критерии оценки результатов реализации программы:

- участие в соревнованиях разного уровня (школьного, районного, городского).
- уровень прохождения контрольных тестов.

Результаты освоения программы определяются по трем

уровням : высокий; средний; низкий.

Итоговая (промежуточная) аттестация проходит в форме прохождения контрольных тестов в середине и в конце года.

Оценочные материалы

1. Билеты с вопросами для проверки знаний по теоретической подготовке.

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

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. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался баскетбол?
10. Сколько длится матч?
11. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
12. Признаки переутомления?
13. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
14. Спортивная одежда баскетболиста?

15. Основные правила в баскетболе?
16. Что такое стандартное положение?
17. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
18. Для чего нужен дневник самоконтроля?
19. Первая помощь при вывихе?
20. Из чего состоит баскетбольный матч?
21. Какие дополнительные правила используются в игре?
22. От чего зависит выбор тактики в игре?
23. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх

2. Программа прохождения контрольных тестов .

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний используются следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1 м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных

бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

3.Список литературы.

Список литературы для педагога.

- 1.А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
- 2.В.И.Лях,А.А.Зданевич»Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. З. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин. Программа « Физическая культура»-М: »Просвещение»,2012г.
4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник 1,2,3,4 »Физическая культура»-М: »Просвещение»,2011,2012,2014ггг.
5. А.П.Матвеев Учебник для 5 класса «Физическая культура»- М: »Просвещение»,2011г.
6. А.П.Матвеев Учебник для 6-7 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011г.

7. А.П.Матвеев Учебник для 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011г.
- 8.В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса »Физическая культура» М: «Просвещение»,2011г.
- 9.Научно - методический журнал « Физическая культура в школе». Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005
10. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д:ООО «Феникс», 2009 г.
11. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
12. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
- 13.В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
- 14.П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М:»Глобус»,2010г.
15. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: »Глобус»,2009
- 16.В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре,5-9 классы» - М:»ВАКО»,2009г.
- 17.А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе»- Волгоград: «Учитель»,2012г.

Список литературы для учащихся, родителей

(законных представителей)

- 1.Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
- 2.Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
- 3.Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
- 4.Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
- 5.Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
- 6.Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
- 7.Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
- 8.Официальные правила баскетбола
- 9.Руководство для судей. Механика для двух судей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026