

**Администрация Баганского района Новосибирской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Баганская средняя общеобразовательная школа № 1**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
«\_19\_» марта\_2024 г.  
Протокол №\_3\_

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом №\_59/1-од  
от «19» марта 2024г.  
Директор МБОУ Баганской СОШ № 1  
\_\_\_\_\_ Д.А. Черников



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивная направленность**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:  
Раковский Олег Олегович,  
педагог дополнительного образования

с. Баган, 2024 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. директора ОУ по ВР

Май | Майко НД Подпись ФИО «18» сентя 2024 г.

# РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она определяется запросом со стороны родителей и детей и обусловлена положительным оздоровительным эффектом, образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Отличительные особенности, новизна** программы заключается в использовании в программе ролевых игр: моделирование различных ситуаций на площадке, тренировка взаимодействия между игроками; тренинги по психологии: обучение навыкам работы в команде, стрессоустойчивости, мотивации и самодисциплине.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности, в одной встрече, серии встреч, для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. В баскетболе каждая ошибка отражается на результате, выигрыш или проигрыш очка.

**Адресат программы** – обучающиеся (мальчики и девочки) в возрасте от 8 до 14 лет.

Младший школьный возраст – 8-11 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности – учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия.

Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

В возрасте от 8 до 11 лет основная задача педагога научить ребят сплоченности и умению играть в команде. В 8 лет детей уже допускают принимать

участия в детских соревнованиях. Поэтому, очень важно научить ребят не только уметь выигрывать, но и принимать поражения. В таком возрасте тренеры начинают расформировывать детские команды и создавать мальчиковые и девчачьи группы. Это делается для того, чтобы девочки и мальчики могли играть в полную силу и при этом не травмировали друг друга. Чаще всего в этот момент формируются постоянные команды, которые будут играть в таком составе и во взрослом возрасте.

Подростковый возраст от 12 до 14 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Возраст с 12 до 14 лет один из самых важных периодов для каждого будущего профессионального баскетболиста. В эти годы они изучают как правильно составлять свои движения. В это время очень большая ответственность лежит на педагоге. Его задача – помочь натренировать спортивную технику каждого обучающегося.

**Объем программы** – 144 часа.

**Срок обучения** – с 01.09.2024 г. по 31.05.2025 г.

**Срок освоения** – 1 год.

**Язык программы** – русский.

**Уровень реализации программы** – базовый.

**Формы обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса** – постоянный состав группы – 25 человек. В объединение принимаются обучающиеся имеющие медицинскую справку.

**Форма реализации** – традиционная.

**Организационные формы обучения.** Занятия по программе проводятся в соответствии с расписанием с использованием групповой формы организации образовательного процесса по заявлению родителя (законного представителя).

**Режим занятий.** Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия – 45 минут с перерывом 10 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** формирование моральных и волевых качеств обучающихся, оздоровление и укрепление их здоровья через спортивную игру в баскетбол.

### **Задачи:**

#### **Личностные:**

- формировать общественно активную личность ребенка;
- воспитать устойчивый интерес и потребности в систематических занятиях спортом;
- развить физические качества: сила, скорость, выносливость, координация.

#### **Метапредметные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- развивать двигательные способности детей;
- популяризировать участие подрастающего поколения в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

#### **Предметные:**

- обучить техническим приемам баскетбола;
- расширить знания, умения в области игры в баскетбол;
- развить физические качества при игре в баскетбол.

## 1.3. Содержание программы

### **Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	Наблюдение.
2.	Теоретическая подготовка.	4	-	4	Тест.

3.	Общая физическая подготовка.	-	30	30	Наблюдение. Самоконтроль.
4.	Специальная физическая подготовка.	-	22	22	Наблюдение. Самоконтроль.
5.	Техническая подготовка.	10	28	38	Наблюдение.
6.	Тактическая подготовка.	8	26	34	Наблюдение. Устный опрос.
7.	Игровая подготовка.	2	10	12	Соревнования. Наблюдение.
8.	Сдача контрольных нормативов.	-	2	2	Итоговый контроль.
Итого		26	118	<b>144</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Вводное занятие.

**Теория.** Техника безопасности на занятиях по баскетболу. История возникновения баскетбола. Гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол.

### Раздел 2. Теоретическая подготовка.

**Теория.** Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

### Раздел 3. Общая физическая подготовка.

**Практика.** Выполнение упражнений из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища; для мышц ног и таза. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки).

Для мышц рук и плечевого пояса. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях, одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для мышц туловища. В различных положениях - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лежа на спине - поднимание и опускание туловища.

Для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения, упражнения в беге, прыжках, метаниях. Бег: 10 м, 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег по отрезкам, бег с препятствиями, скоростной бег.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

##### **Практика.**

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

*Упражнения для развития скоростных способностей.*

Прыжки, выпрыгивания, спрыгивания, подпрыгивания, прыжки по наклонной плоскости, прыжки со скакалкой, прыжки через барьер, прыжки с места вверх. Упражнения с отягощениями (с набивными мячами, ходьба в полуприсяди с набивными мячами, упражнения с мешками, приседания, выпрыгивания, подскоки и прыжки, бег, ускорение с изменением направления), Подвижные игры.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклические упражнения в режимы высокой интенсивности.

*Упражнения для развития ловкости и координационных способностей.*

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, во время прыжков, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей волейбольного мяча. Ловля мячей, летящих из разных направлений, с последующим броском в движущую цель. Комбинированные упражнения. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направлением бега.

#### **Раздел 5. Техническая подготовка.**

**Теория.** Особенности выполнения приёмов техники передвижений (стойка, бег, остановки, прыжки, повороты), нападения (ловля и передача, ведение и бросок мяча) и защиты (выбивания и вырывания мяча, перехвата, овладения мячом, отскочившим от щита или корзины). Индивидуальные особенности выполнения приёмов в игре.

**Практика.** Совершенствование техники передвижений: стойка, бег, остановки, прыжки, повороты. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники броска и техники ведения мяча. Закрепление и

совершенствование техники выбивания и вырывания мяча, разучивание техники перехвата. Закрепление техники овладения мячом, отскочившим от щита или корзины. Ознакомление с техникой накрывания и отбивания.

#### **Раздел 6. Тактическая подготовка.**

**Теория.** 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.

**Практика.** Закрепление и совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Разучивание и закрепление тактических взаимодействий в парах и в тройках в нападении. Разучивание и закрепление тактических взаимодействий против взаимодействий в парах и в тройках в защите.

#### **Раздел 7. Игровая подготовка.**

**Теория.** Правила различных подвижных игр, основные принципы соперничества и честной борьбы.

**Практика.** Подвижные игры с акцентом на развитие физических качеств, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты, игры с мячом. Подвижные игры с элементами других спортивных игр.

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

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов технической и физической подготовки. Подведение итогов за учебный год.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- будет сформирована общественно активная личность ребенка;
- будет воспитан устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях спортом;
- будут развиты физические качества: сила, скорость, выносливость, координация.

#### **Метапредметные:**

- будет воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- будут развиты двигательные способности детей;



- обучающиеся будут принимать участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

**Предметные:**

- владеют техническими приемами баскетбола;
- расширены знания, умения в области игры в баскетбол;
- развиты физические качества при игре в баскетбол.

## РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Для успешной реализации программы составлен календарный учебный график (Приложение № 1).

Этапы образовательного процесса	1 год
Начало учебного года	01.09
Окончание учебного года	31.05
Продолжительность учебного года	36 недель
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа
Входной контроль	10.09-20.09
Текущий контроль	в течение учебного года по разделам
Промежуточный контроль	20.12.-26.12.2024
Итоговая контроль	28.05.2025
Продолжительность учебных занятий	45 мин.

### 2.2. Условия реализации программы

**Характеристика помещения.** Помещение для занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим нормативам и правилам СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

#### **Перечень оборудования, инструментов и материала:**

- баскетбольные мячи;
- набивные мячи;
- скакалки;
- стойки;
- конусы и фишки;
- ручной или ножной насос, иглы;
- манишки, накидки;
- сетка для баскетбольных колец.

**Информационное обеспечение:** информация для проведения занятий используется по следующим ссылкам:

1. <https://www.sovsport.ru/articles/814942-metodika-obuchenija-basketbolu>.
2. <http://www.antonovayu.ru/page428/index.html>.
3. <https://studfiles.net/preview/1765493/>.
4. <http://xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/metodv-obucheniva-basketbolu/>.

**Кадровые условия:** программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура».

### 2.3. Формы аттестации

В качестве контрольных мероприятий используются следующие формы контроля:

- Наблюдение.
- Тест (Приложение № 2).
- Самоконтроль.
- Устный опрос.
- Соревнования.

На итоговом занятии проводится сдача контрольных нормативов (Приложение № 3).

Формы фиксации результатов: ведение журнала учета работы объединения, грамоты, фото и видеозаписи.

### 2.4. Оценочные материалы.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- учебные, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоения образовательной программы (мониторинг уровня обученности);
- личностные, выражающие изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении.
- метапредметные результаты, раскрывающие формирование коммуникативных, регулятивных и познавательных навыков.

*Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.*

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические вопросы и задания (Приложение № 2).

*Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.*

Мониторинг включает в себя:

- исследование уровня развития креативных способностей по методикам А.И. Луку и К. Тэкэксу (Приложение № 6);
- исследование уровня нравственной воспитанности обучающихся (в данной методике в косвенной форме ставится вопрос о ценностях, об установках по отношению к себе и другим);
- исследование удовлетворенности обучающихся жизнедеятельностью.

Результаты исследований заносятся в таблицу (Приложение № 7,8).

Система оценки:

1-3 балла – низкий уровень освоения программы.

4-7 баллов – достаточный уровень освоения программы.

8-10 баллов – высокий уровень освоения программы.

## **2.5. Методические материалы**

### **Методы обучения.**

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

### **Формы организации учебного занятия:**

- Фронтальная (занятие в спортивном зале): работа педагога со всеми обучающимися одновременно (рассказ, показ, объяснение и т.п.).
- Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого занимающегося (группы могут выполнять

одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности)

- Работа в подгруппах: одна из подгрупп на занятия в спортивном зале осваивает новые упражнения, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют вне спортивного зала (самостоятельные) задания.

#### **Педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие;
- игровые;
- уровневой дифференциации;
- личностно-ориентированного обучения.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

- Организационная часть: подготовка места проведения занятий, инвентаря и оборудования, необходимых для занятия. Тема занятия, правила техники безопасности, настрой на учебную работу.
- Теоретическая часть: повторение и объяснение материала. Показ иллюстраций, образцов, учебных пособий, видео, фото показ.
- Практическая часть: выполнение обучающимися задания.
- Подведение итогов занятия: организация построения, самоанализ занятия.

#### **Дидактические материалы.**

- Тест по игре «Баскетбол» (Приложение № 2).
- Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в баскетбол (Приложение № 3).
- Комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств (Приложение № 4).
- Комплекс упражнений для развития двигательно-координационных способностей (Приложение № 5).

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

**Цель** – формирование социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности.

#### **Задачи:**

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

### **Направления воспитания:**

1. Формирование коммуникативной культуры и раннего профессионального самоопределения.
2. Духовно-нравственное воспитание.
3. Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

### **Планируемые результаты:**

- будет развита система отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- будет развито умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- будет сформировано стремление к здоровому образу жизни.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Участники	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	Группа обучающихся по программе «Баскетбол»	Участие в проведении Дня открытых дверей.	1.Привлечь внимания обучающихся и их родителей. 2.Развивать систему отношений в коллективе.	Сентябрь
3	Группа обучающихся по программе «Баскетбол»	Участие в соревнованиях по баскетболу	1.Познакомить обучающихся с технико-тактической стороной игры «со стороны». 2.Коллективно обсудить результаты игр. 3. Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее.	Октябрь
4	Группа обучающихся по программе «Баскетбол»	Участие в фотоконкурсе «Я за ЗОЖ»	1.Пропагандировать здоровый образ жизни, 2.Обучение к умению самоорганизации.	Ноябрь

			3.Развивать систему отношений в коллективе.	
5	Группа обучающихся по программе «Баскетбол»	Участие в празднике «Новогодний переполох»	1.Пропаганда здорового образа жизни. 2.Развивать систему отношений в коллективе.	Декабрь
6	Группа обучающихся по программе «Баскетбол»	Праздник «23 февраля»	1.Пропаганда здорового образа жизни. 2.Содействие к активной гражданской позиции	Февраль
7	Группа обучающихся по программе «Баскетбол»	Участие во Всероссийском субботнике	1.Воспитывать сознательное отношение к труду. 2.Формировать ответственность за себя и других. 3. Развивать систему отношений в коллективе.	Апрель
8	Группа обучающихся по программе «Баскетбол»	Участие в туристическом походе	1.Пропаганда здорового образа жизни. 2. Воспитать сознательное отношение к природе. 3. Развивать систему отношений в коллективе.	Май

## Список литературы

### *Нормативные документы:*

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. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
6. 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»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»);
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.03.2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
10. Приказ Министерства просвещения от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем



дополнительного образования детей»;

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

13. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

14. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;

15. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П);

16. Устав МБОУ Баганской СОШ №1

#### *Список литературы для педагога*

1. Богданов, Г.П. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей / Г.П. Богданов. – М.: «Просвещение», 2004. – 356 с.
2. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. – М.: ФиС, 2002. – 76 с.
3. Давыдов, М.А. Судейство в баскетболе / М.А. Давыдов. – М.: «Физкультура и спорт», 2003. – 412 с.
4. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя / В.И. Лях. – М.: «Просвещение», 2002. – 367 с.
5. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М.: ФиС, 2000. – 312 с.
6. Яхонтова, Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров / Е.Р. Яхонтова. – М.: «Физкультура и спорт», 2000. – 115 с.

#### *Список литературы для обучающихся:*

1. Белов, С. Баскетбол. Броски по кольцу. Физкультура в школе / С. Белов. – М.: Просвещение, 2001. -323 с.
2. Бондарь, А.И. Учись играть в баскетбол / А.И. Бондарь. – М.: Полынья, 2004. – 111 с.
3. Кузнецов, В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В.С. Кузнецов, Т.А. Колодницкий. М.: Владос, 2002. – 387 с.
4. Преображенский, И.Н. Баскетбол в школе / И.Н. Преображенский, А.А. Хазарян. – М: Просвещение, 2003. – 145 с.

#### *Интернет-ресурсы:*

1. Методика обучения баскетболу [Электронный ресурс]// <https://www.sovsport.ru/articles/814942-metodika-obucheniija-basketbolu> (01.03.2024)
2. Методика обучения баскетболу [Электронный ресурс]// <http://xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/metody-obucheniya-basketbolu/> (01.03.2024)

## Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Дата проведения		Содержание	Кол-во часов	Формы контроля	Организация деятельности
	план	факт				
<b>Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)</b>						
1 (1)	03.09		Техника безопасности на занятиях по баскетболу. История возникновения баскетбола. Гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол.	2	Входной контроль	В спортивном зале. Самостоятельно.
<b>Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 ч.)</b>						
2 (1)	06.09		Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.	2	текущий контроль	В спортивном зале. Самостоятельно.
3 (2)	10.09		Основные правила игры: игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.	2	текущий контроль	В спортивном зале. Самостоятельно.
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (30 ч.)</b>						
4 (1)	13.09		Выполнение упражнений из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры.	2	текущий контроль	В спортивном зале
5 (2)	17.09		Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища; для мышц ног и таза.	2	текущий контроль	В спортивном зале

6 (3)	20.09		Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки).	2	текущий контроль	В спортивном зале
7 (4)	24.09		Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях,	2	текущий контроль	В спортивном зале
8 (5)	27.09		Попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).	2	текущий контроль	В спортивном зале
9 (6)	01.10		Для мышц туловища. В различных положениях - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лежа на спине - поднимание и опускание туловища.	2	текущий контроль	В спортивном зале
10 (7)	04.10		Упражнения для мышц туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание туловища.	2	текущий контроль	В спортивном зале
11 (8)	08.10		Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения, упражнения в беге, прыжках, метаниях.	2	текущий контроль	В спортивном зале
12 (9)	11.10		Бег: 10 м, 20 м, 30 м, 60 м.	2	текущий контроль	В спортивном зале
13 (10)	15.10		Повторный бег, бег по отрезкам, бег с препятствиями, скоростной бег.	2	текущий контроль	В спортивном зале
14 (11)	18.10		Повторный бег, бег по отрезкам, бег с препятствиями, скоростной бег.	2	текущий контроль	В спортивном зале
15 (12)	22.10		Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	2	текущий контроль	В спортивном зале
16 (13)	25.10		Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	2	текущий контроль	В спортивном зале

17 (14)	29.10		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Закаливание организма спортсмена	2	текущий контроль	В спортивном зале
18(15)	01.11		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Закаливание организма спортсмена	2	текущий контроль	В спортивном зале
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка (22 ч.)</b>						
19 (1)	05.11		<i>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:</i> ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед.	2	текущий контроль	В спортивном зале
20 (2)	08.11		Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом);	2	текущий контроль	В спортивном зале
21 (3)	12.11		Бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.	2	текущий контроль	В спортивном зале
22 (4)	15.11		<i>Упражнения для развития скоростных способностей.</i> Прыжки, выпрыгивания, спрыгивания, подпрыгивания, прыжки по наклонной плоскости, прыжки со скакалкой, прыжки через барьер, прыжки с места вверх.	2	текущий контроль	В спортивном зале
23 (5)	19.11		Упражнения с отягощениями (с набивными мячами, ходьба в полуприсяди с набивными мячами, упражнения с мешками, приседания, выпрыгивания, подскоки и прыжки, бег,	2	текущий контроль	В спортивном зале

			ускорение с изменением направления), Подвижные игры.			
24 (6)	22.11		<i>Упражнения для развития общей выносливости.</i> Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклические упражнения в режимы высокой интенсивности.	2	текущий контроль	В спортивном зале
25 (7)	26.12		<i>Упражнения для развития ловкости и координационных способностей.</i> Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, во время прыжков, после поворотов, ускорения кувырков.	2	текущий контроль	В спортивном зале
26 (8)	29.11		Упражнения с передачей волейбольного мяча. Ловля мячей, летящих из разных направлений, с последующим броском в движущую цель.	2	текущий контроль	В спортивном зале
27 (9)	03.12		Комбинированные упражнения. Подвижные игры.	2	текущий контроль	В спортивном зале
28 (10)	06.12		Комбинированные упражнения. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направлением бега.	2	текущий контроль	В спортивном зале
29 (11)	10.12		Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направлением бега.	2	текущий контроль	В спортивном зале
<b>Раздел 5. Техническая подготовка (38 ч.)</b>						
30 (1)	13.12		Особенности выполнения приёмов техники передвижений (стойка, бег, остановки, прыжки, повороты).	2	текущий контроль	В спортивном зале

31 (2)	17.12		Особенности выполнения приёмов техники передвижений (стойка, бег, остановки, прыжки, повороты),	2	текущий контроль	В спортивном зале
32 (3)	20.12		Особенности выполнения приёмов техники нападения (ловля и передача, ведение и бросок мяча)	2	текущий контроль	В спортивном зале
33 (4)	24.12		Особенности выполнения приёмов защиты (выбивания и вырывания мяча, перехвата, овладения мячом, отскочившим от щита или корзины).	2	текущий контроль	В спортивном зале
34 (5)	27.12		Индивидуальные особенности выполнения приёмов в игре.	2	текущий контроль	В спортивном зале
35 (6)	10.01		Переводы мяча под ногой, за спиной, с поворотом.	2	текущий контроль	В спортивном зале
36 (7)	14.01		Переводы мяча под ногой, за спиной, с поворотом.	2	текущий контроль	В спортивном зале
37 (8)	17.01		Переводы мяча под ногой, за спиной, с поворотом.	2	текущий контроль	В спортивном зале
38 (9)	21.01		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра	2	текущий контроль	В спортивном зале
39 (10)	24.01		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра	2	текущий контроль	В спортивном зале
40 (11)	28.01		Переводы мяча в движение. Переводы мяча с защитником.	2	текущий контроль	В спортивном зале
41 (12)	31.01		Переводы мяча в движение. Переводы мяча с защитником.	2	текущий контроль	В спортивном зале
42 (13)	04.02		Ведение мяча с двумя защитниками с завершением в кольцо. Игра 1 на 1	2	текущий контроль	В спортивном зале
43 (14)	07.02		Ведение мяча с двумя защитниками с завершением в кольцо. Игра 1 на 1	2	текущий контроль	В спортивном зале

44 (15)	11.02		Совершенствование техники ведения. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра.	2	текущий контроль	В спортивном зале
45 (16)	14.02		Совершенствование техники ведения. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра.	2	текущий контроль	В спортивном зале
46 (17)	18.02		Совершенствование техники броска мяча.	2	текущий контроль	В спортивном зале
47 (18)	21.02		Совершенствование техники броска мяча.	2	текущий контроль	В спортивном зале
48 (19)	25.02		Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Учебная игра.	2	текущий контроль	В спортивном зале
<b>Раздел 6. Тактическая подготовка (34 ч.)</b>						
49 (1)	28.02		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков	2	текущий контроль	В спортивном
50 (2)	04.03		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков	2	текущий контроль	В спортивном
51 (3)	07.03		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	текущий контроль	В спортивном зале
52 (4)	11.03		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	текущий контроль	В спортивном зале
53 (5)	14.03		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	текущий контроль	В спортивном зале
54 (6)	18.03		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	текущий контроль	В спортивном зале



55 (7)	21.03		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	текущий контроль	В спортивном зале
56 (8)	25.03		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	текущий контроль	В спортивном зале
57 (9)	28.03		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2	текущий контроль	В спортивном зале
58 (10)	01.04		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2	текущий контроль	В спортивном зале
59 (11)	04.04		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра	2	текущий контроль	В спортивном зале
60 (12)	08.04		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра	2	текущий контроль	В спортивном зале
61 (13)	11.04		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага	2	текущий контроль	В спортивном зале
62 (14)	15.04		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага	2	текущий контроль	В спортивном зале
63 (15)	18.04		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2	текущий контроль	В спортивном зале
64 (16)	22.04		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2	текущий контроль	В спортивном зале

65 (17)	25.04		Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра	2	текущий контроль	В спортивном зале
<b>Раздел 7. Игровая подготовка (12 ч.)</b>						
66 (1)	29.04		Правила различных подвижных игр, основные принципы соперничества и честной борьбы.	2	текущий контроль	В спортивном зале
67 (2)	06.05		Подвижные игры с акцентом на развитие физических качеств, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты, игры с мячом.	2	текущий контроль	В спортивном зале
68 (3)	13.05		Подвижные игры с акцентом на развитие физических качеств, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты, игры с мячом.	2	текущий контроль	В спортивном зале
69 (4)	16.05		Подвижные игры с акцентом на развитие физических качеств, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты, игры с мячом.	2	текущий контроль	В спортивном зале
70 (5)	20.05		Подвижные игры с элементами других спортивных игр.	2	текущий контроль	В спортивном зале
71 (6)			Подвижные игры с элементами других спортивных игр.	2	текущий контроль	В спортивном зале
<b>Раздел 8. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)</b>						
72 (1)	23.05		Выполнение контрольных нормативов технической и физической подготовки. Подведение итогов за учебный год.	2	итоговый контроль	В спортивном зале
			<b>ИТОГО</b>	144		

**Тест № 1 «Теоретическая подготовка»**

1. Кто придумал игру Баскетбол?
  - А. преподаватель колледжа Джеймс Нейсмит
  - Б. преподаватель физкультуры Смит-колледжа в Нортгемптоне Сендой Беренсон
  - В. преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан Уильям Дж. Морган.
2. День рождение Баскетбола?
  - А. 21 декабря 1892 года
  - Б. 21 ноября 1895 года
  - В. 21 декабря 1891 года
3. Когда и кем были разработаны первые правила женского баскетбола?
  - А. преподаватель колледжа Джеймс Нейсмит
  - Б. преподаватель физкультуры Смит-колледжа в Нортгемптоне Сенда Беренсон
  - В. преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан Уильям Дж. Морган.
4. Организация, объединяющая все национальные баскетбольные федерации, определяющая основные направления развития мирового баскетбола- это
  - А. ФИБА
  - Б. FIVB
  - В. ИГФ

5. Когда и где была основана Международная федерация (любительского) баскетбола?

А. 18—20 апреля 1947 года в Париже

Б. В 1932 году в Женеве

В. В 1928 году в Гааге (Нидерланды)

6. В программе летних Олимпийских игр баскетбол фигурирует с

А. 1932г.

Б. 1928г.

В. 1936г.

7. Когда состоялся первый Чемпионат Мира по баскетболу?

А. 1950г.

Б. 1928г.

В. 1956г.

8. Когда состоялся первый женский Чемпионат Мира по баскетболу?

А. 1953г.

Б. 1968г.

В. 1939г.

9. Женский баскетбол вошел в олимпийскую программу в

А. 1962г.

Б. 1958г.

В. 1976г.

10. Первое упоминание в России в

А. 1909г.

Б. 1901г.

В. 1906г.

11. Дата первого международного матча в России

А. 1909г.

Б. 1918г.

В. 1926г.

12. День рождения Советского баскетбола

А. 25.05.1919г

Б. 05.05.2010

В. 09.05.1945

13. Первые международные правила игры были приняты в

А. 1932г.

Б. 1928г.

В. 1936г.

14. В баскетбол играют две команды

А. по 12 человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует 5 игроков

Б. по 14 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7, остальные являются запасными.

В. по 14 игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков.

15. Победителем в баскетболе становится команда, которая

А. по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

Б. выигрывает три партии.

16. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков (Составьте буквенноцифровые пары)

А.1 очко            1. штрафной бросок

Б.2 очка            2. бросок из-за трёхочковой линии бросок

В.3 очка            3. со средней или близкой дистанции

17. Игра официально начинается

А. спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих

Б. согласно жеребьёвке судьи перед матчем, правом начало игры

В. После свистка одного из судей

18. Нарушение ведения мяча

А. пронос мяча

Б. пробежка

В. двойное ведение

19. Фол — это

А. когда мяч уходит за пределы игровой площадки

Б. игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами

В. несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

20. Виды фолов. Перечислите все виды фолов.

---

21. Игрок, получивший сколько персональных и/или технических фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных)?

А. 4

Б. 7

В. 5

22. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть

А. 18 метров в длину и 9 метров в ширину

Б. 24 метров в длину и 12 метров в ширину

В. 28 метров в длину и 15 метров в ширину

23. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча
- А. 72,4—73,7
  - Б. 74,9—78 см
  - В. 76,4—77,7
24. Установленная стандартами FIBA для женских соревнований длина окружности мяча
- А. 76,4—77,7
  - Б. 72,4—73,7
  - В. 74,9—78 см
25. Линии, ограничивающие длинные стороны площадки, называются
- А. Лицевыми
  - Б. Центральными
  - В. Боковыми
26. Линии, ограничивающие короткие стороны площадки называются
- А. Лицевыми
  - Б. Боковыми
  - В. Центральными
27. Зоной трёхочковых бросков с игры является
- А. вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной трёхочковой линией — полукруг радиусом 6,75 м



Б. область около корзины соперника, ограниченная линией — полукругом радиусом 6,75 м

В. ограниченные зоны, расширенные на игровой площадке полукругами с радиусом 1,80 м

28. Напишите название мужского баскетбольного клуба г. Казани.

---

## Тест № 2. Итоговый контроль

**1. Размеры баскетбольной площадки (м):**

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

**2. Высота баскетбольной корзины (см):**

а) 300; б) 305; в) 310.

**3. Окружность мяча (см):**

а) 600 – 650; б) 700 – 730; в) 750 – 780.

**4. Вес мяча (г):**

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

**5. Во время игры на площадке может находиться (игроков):**

а) 4; б) 5; в) 6.

**6. В каком году появился баскетбол как игра:**

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

**7. Кто придумал баскетбол как игру:**

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

**8. Встреча в баскетболе состоит из:**

а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут.

**9. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

**10. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**

а) 5; б) 4; в) 3.

**11. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

а) одно очко; б) два очка; в) три очка.

**12. В баскетболе, если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:**

А) 1 очко Б) 2 очка В) 3 очка

**13. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:**

А) 7; Б) 6; В) 5:

**14. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:**

а) овертайм; б) фол; в) аут

**15. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):**

а) 15; б) 20; в) 24.

**16. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:**

а) 3 сек. б) 5 сек. в) 10 сек.

17. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча; б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты; в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

**18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?**

а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

**19. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**

а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

**20. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

**21. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:**

а) один; б) два; в) три.

**22. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**

а) 5; б) 4; в) 3.

**23. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:**

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

**24. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?**

а) 10; б) 20; в) 30.

**25. Диаметр баскетбольной корзины (см):**

а) 40; б) 45; в) 50.

## Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в баскетбол

№ п/п	Тесты	Результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

### **Комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств**

В разработанный комплекс физических упражнений включены следующие разделы:

Легкая атлетика.

Бег 30м, 20м, 60м. Челночный бег 3×10м.

Прыжки: в длину с места, в длину с разбега, в высоту.

Специально беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, многоскоки с ноги на ногу, вылет в шаг через шаг.

Упражнения на тренажерных колесах.

Подвижные игры: прыжки по полоскам; падающая палка; рывок за мячом; челнок; гонка с выбыванием; пушкари.

Эстафеты: вызов номеров, эстафета-поезда, с прыжками в длину.

1. «Вызов номеров». Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению! Каждый раз прибежавшему первым к финишу записывается очко выигрышное. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого старта или низкого, из этого положения дается старт.
2. «Прыжки по полоскам». Обозначают коридор (линиями – на площадке, шнурами в зале) шириной 2,5м и делят его на узкие (30см) и широкие (50см) полосы (6-8 полосок). Через узкие полосы прыгают, а от широких отталкиваются при прыжке. Класс делится на три команды которые встают шеренгами. По сигналу первые номера каждой команды встают в начале коридора и начинают прыжки на двух ногах через узкие полосы, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полоске. Выполнившие правильно все прыжки приносят своей команде очко. Также прыгают остальные. Побеждает команда, получившая большее количество очков.
3. «Эстафета с прыжками в длину». Подготовка: на каждой стороне зала проводятся линии старта. На расстоянии 6-8м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1м, а за полосой на расстоянии 1-3м чертят три круга. В каждый кружок кладется по флажку или по палочке. Играющие делятся на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль трех стен в виде буквы П. Первые номера команд встают на старт. По команде учителя игроки

бегут вперед, преодолевая полосу препятствий, подбегают к своим флажкам поднимают его вверх, затем снова кладут его в круг и возвращаются на место в команду, минуя полосу препятствия. Кто из играющих поднимает быстрее флажок, тот выигрывает для своей команды очко. За ним по сигналу учителя бегут следующие игроки, занявшие место на старте. Игра продолжается пока все не примут участие в эстафете. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество очков.

4. «Эстафеты-поезда». Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренгу каждая, параллельно беговым линиям. Напротив, каждой команды стоит стойка. Задача команды: быстрее обежать эту стойку. По команде учителя первый игрок стартует, обегает стойку и свою команду сзади и берет второго игрока за руку, продолжают бег вместе и т.д. пока все игроки не пробегут. Выигрывает та команда, которая первая закончит эстафету.
5. «Падающая палка». Учащиеся образуют круг. Производится расчет и выбирается водящий. Водящему дается палка. Он держит ее двумя пальцами сверху. Стоит он в центре круга. Радиус круга примерно 4-5м. По свистку учителя он выкрикивает номер учащегося и отпускает палку. Задача учащегося подхватить палку, прежде чем она коснется пола. Если учащийся успел подхватить палку, то водящий остается прежний, если же учащийся не успевает это сделать, то он встает на место водящего. Правила: нельзя выкрикивать номера игроков, стоящих за спиной водящих. Номера выкрикивать громко и понятно. Игру можно проводить несколько раз.
6. «Рывок за мячом». Класс делится на две команды, в командах должно быть одинаковое количество игроков. Команды строятся шеренгами одна возле другой. В них производится расчет. В центр зала выходит учитель с баскетбольным мячом. Он, подняв мяч выкрикивает номера игроков. Получив сигнал игроки из разных команд бегут за мячом. Задача игроков состоит в том, чтобы как можно быстрее догнать и задеть мяч. Кто сделает это быстрее, тот и выигрывает очко. Правила: во время бега нельзя толкать соперника, делать подсечки. Тот, кто не будет соблюдать это правило тот, будет оштрафован на одно очко и выведен из игры. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Игру проводят несколько раз.
7. «Гонка с выбиванием». Эта игра проводится в спортзале. Берется примерно 10 участников. По свистку учителя они начинают ускорение по кругу. Учащийся, который пробежит 1 круг последним автоматически выбывает из игры. И так до конца. Участник, который остается один – побеждает. Игру

проводят несколько раз с различными учащимися. Правила: во время бега нельзя толкать соперников, нельзя также срезать круги.

8. «Челнок». Играющие делятся на две команды. Первый из команды №1 прыгает (в длину); первый из команды соперников прыгает с того места, где приземлился игрок соперника, и прыгает в обратную сторону, так прыгают все участники. Выигрывает команда «прыгунья», прыгнувшая дальше своих соперников. Правила: прыгать строго с того места, на котором приземлился соперник. Не заступать за линию.
9. «Пушкари». Все играющие делятся на две команды, расположившись на лицевых линиях, друг против друга. По сигналу один из игроков от каждой команды становится на лицевую линию и бросает набивной мяч, цель каждой команды перебросить мяч через лицевую линию. Следующий игрок бросает с того места, где приземлился мяч соперника, так же и вторая команда. Выигрывает та команда, которая бросила мяч дальше соперника.

**Комплекс упражнений для развития двигательных-координационных способностей**

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.
2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп — два движения в одну секунду.
3. Ходьба с поворотом головы на каждый шаг в сторону впередистоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.
4. Бег с поворотами на  $360^\circ$  вправо и влево.
5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на  $360^\circ$ .
6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на  $360^\circ$ .
7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на  $360^\circ$ .
8. Исходное положение (и.п.) — ноги врозь, руки на поясе. Попеременные наклоны: 1–2 — вперед-назад; 3–4 — вправо-влево. Темп — два движения в одну секунду. После нескольких повторений рекомендуется выполнить упражнение с закрытыми глазами.
9. И.п. — стойка ноги врозь, руки вперед — в стороны. 1–2 — маховое движение правой ногой к левой руке; 3–4 — то же левой ногой. Поворот на  $360^\circ$ . После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.
10. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–4 — круговое движение туловища вправо; 5–8 — то же влево. Темп — одно движение в секунду.
11. И.п. — основная стойка (о.с.). 1–4 — упор присев, голову наклонить вперед; 2 — упор лежа, голову наклонить назад; 3 — упор присев, поворот на  $360^\circ$ ; 4 — о.с.
12. И.п. — стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1–4 — вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5–8 — то же вправо. Темп — одно движение в секунду.
13. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 — и.п.; 3 — поворот туловища влево, присед на правой; 4 — и.п. Темп — одно движение в секунду.
14. И.п. — стойка, руки на пояс. 1–4 — в положении наклона вперед четыре поворота на  $360^\circ$ . Темп — один поворот в секунду. После выполнения



задания сохранить устойчивое равновесие, ноги вместе (стоя на одной ноге), то же с закрытыми глазами.

15. И.п. — стойка, руки на пояс. 1–4 — четыре поворота на  $360^\circ$  с наклоном головы вперед; 5–8 — четыре поворота на  $360^\circ$  с наклоном головы назад. Задание то же (уп.14).
16. И.п. — о.с. 1 — прыжок с поворотом кругом в упор присев; 2 — прыжок с поворотом в и.п. 3–4 — то же в другую сторону.
17. И.п. — о.с. 1 — прыжок на месте, руки к плечам; 2 — прыжок с поворотом вправо на  $360^\circ$  руки вверх; 3 — прыжок на месте руки к плечам; 4 — прыжок с поворотом влево на  $360^\circ$ , руки вниз.
18. И.п. — стойка ноги врозь. 1 — отвести правую ногу и руки в стороны; 2 — опуская руки вниз скрестным шагом правой ногой перед левой — поворот кругом; 3–4 то же в другую сторону.
19. И.п. — наклон вперед, руки на коленях. 1–4 — поворот переступанием на  $360^\circ$ . Упражнение выполнить по 5 раз в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки открыть глаза, принять положение о.с., удерживать равновесие 3–5 с.
20. И.п. — о.с. Прыжками выполнить 5 поворотов на  $360^\circ$  — два кувырка вперед — поворот кругом и шагом вернуться в и.п. Всю комбинацию упражнений выполнять с закрытыми глазами.
21. И.п. — наклон вперед, руки на коленях. Выполнить переступанием 5 поворотов на  $360^\circ$  — 10 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами — о.с., открыть глаза. Удерживать равновесие 3–5 с.
22. И.п. — стойка ноги врозь. 1–4 – круговые движения туловищем вправо, 5–8 – влево. 9 - упор присев, 10 - прыжок вверх, руки вверх, 11–16- то же. О.с., удерживать равновесие 3–5 с.
23. И.п. — о.с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой. ( удерживать 10–15 с.)
24. И.п. — стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1–4 — 4 поворота головы вправо и влево, удерживать равновесие 8–10 с.
25. И.п. — стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед. Удерживать равновесие в и.п. с закрытыми глазами 10–15 с.
26. И.п. — равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1–2 — согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3–4 — опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене, назад.

27. И.п. – равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и.п. 7–10 с. То же с закрытыми глазами.

**Информационная карта освоения обучающимися образовательной программы**

**Название программы:**

**Педагог:**

**Год обучения по программе:**

№ п/п	Фамилия, имя	Параметры результативности освоения программы									Результат за год	
		1 полугодие					2 полугодие					
		Теория	Практика	Физические качества	Социальнозначимая деятельность	Общая сумма баллов	Теория	Практика	Физические качества	Социальнозначимая деятельность		Общая сумма баллов
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

- 1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне
- 5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне
- 11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне

**Вывод:**

**Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса  
Воспитательный компонент**

**Название программы:**

**Педагог:**

**Год обучения по  
программе:**

№ п/п	ФИ	Начало учебного года			Середина учебного года			Конец учебного года		
		Культура поведения	Владение техническими приёмами	Активность во время игры	Культура поведения	Владение техническими приёмами	Активность во время игры	Культура поведения	Владение техническими приёмами	Активность во время игры
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Отметка + или –

**Вывод:** \_\_\_\_\_

**Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса  
Образовательный компонент**

**Название программы:**

**Педагог:**

**Год обучения по  
программе:**

**Группа:**

№ п/п	ФИ	Начало учебного года				Середина учебного года				Конец учебного года				Участие в соревнованиях
		само стоя тель но ст	слож но сть	от ве ст ве н но с ть	ка че ст во	са мо ст оя те ль но ст	сл о ж но с ть	от ве ст ве н но с ть	ка че ст во	са мо ст оя те ль но ст	слож но сть	от ве ст ве н но с ть	качес тво	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														

12														
13														
14														
15														

Отметка + или –

**Вывод:**