

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

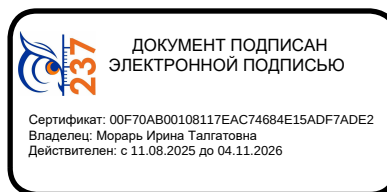
Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 27.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга

И.Т.Морарь
27 августа 2026г.

(Приказ от 27.08.2026 № 65-ахд)



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности
отделения дополнительного образования детей**

Срок освоения 1 год
Возраст учащихся: 10-15лет

Разработчик:
Мусорин Виктор Петрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Направленность:

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы:

Данная программа предназначена для учащихся в возрасте от 10 до 15 лет (учащихся 4-8 классов) с отсутствием противопоказаний по занятиям физкультурой (основная группа здоровья).

Актуальность:

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, включаются в профилактику асоциального поведения.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). Посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Отличительные особенности программы:

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Двухлетний период обучения позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения: Программа реализуется в течение одного года в объеме 144 учебных часов. Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа. Продолжительность учебного часа 45 мин.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, учащихся посредством приобщения к занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные:

- сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи,
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Обучающие:

- обучение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; - обучение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

- познакомить учащихся с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

- расширять спортивный кругозор детей.

Планируемые результаты реализации образовательной программы:

По итогам освоения программы у учащихся формируются:

Личностные результаты:

- Установка на безопасный, здоровый образ жизни.
- Сформированная потребность сотрудничества со сверстниками.
- Доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение.
- Готовность обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного

курса.

Метапредметные результаты: Познавательные:

• Сформированное умение поиска сведений о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

• Понимание физической культуры, как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения; Регулятивные:

• Целеполагание, как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;

• Планирование - определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

• Прогнозирование - предвосхищение результата, в том числе уровня усвоения знаний, его временных характеристик;

• контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

• коррекция - внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;

• оценка - выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;

• саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Коммуникативные:

• Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания, интереса и уважения к собеседнику;

• Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

Предметные результаты:

• Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

- Расширенный спортивный кругозор;
- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Наличие приобретенного опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Знание правила игры в баскетбол, основ техники и тактики игры;
- Сформированность умения правильно выбирать технику защиты и нападения в баскетболе;
- Знание причин травматизма, техники безопасности и правил поведения в спортивном зале на занятиях по баскетболу;
- Сформированность практических навыков игры в баскетбол и умения правильно выбирать тактику и стиль игры в разных ситуациях;
- Владение техникой защиты, техникой нападения, техникой передвижения;
- Сформированность умения организовывать соревнования по баскетболу;
- Проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности; сформированное умение судить игру сверстников.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы:

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 программа реализуется на государственном языке РФ (русский язык).

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

Программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса:

Особенности организации образовательного процесса для различных категорий учащихся характеризуются учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие.

Условия формирования групп: группа разновозрастная. Учащиеся допускаются до занятий при наличии справок от врача

Количество обучающихся в группе:

Списочный состав групп формируется с учетом санитарных норм, по норме наполняемости: – не менее 15 человек.

Формы организации занятий:

Программой предусмотрены аудиторные занятия

Формы проведения занятий:

Основной формой организации деятельности является традиционное учебное занятие. Кроме того, используется игра, соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ упражнений, 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 учащегося (группы могут выполнять

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

коллективная: организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми детьми одновременно);

индивидуальная: организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое обеспечение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ:

1. С баскетбольной разметкой площадки – 1 шт.;
2. Баскетбольное кольцо – 8 шт.;
3. Баскетбольных мячей - 15 шт.;
4. Набивных мячей – 20 шт.;
5. Стоек для обводки – 10 шт.;
6. Гимнастических матов – 15 шт.;
7. Гимнастических скакалок – 15 шт.;
8. Турник – 5 шт.;
9. Шведская стенка – 10 шт.;
10. Секундомер - 1 шт.

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Педагогическое наблюдение Анализ выполнения практических заданий педагога
2	Общая физическая подготовка	26	1	26	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
3	Специальная физическая подготовка	34	1	32	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
4	Техническая и тактическая подготовка	58	2	56	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
5	Игровая подготовка	12	3	10	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
6	Соревнования	8	1	6	Зачётные игры. Судейство игр.
7	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Выполнение контрольных заданий.
	ИТОГО	144	10	134	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 27.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга

И.Т.Морарь
«27» августа 2026г.

(Приказ от 27.08.2026 № 65-ахд)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
на 2026-2027 учебный год

Год обучения, группа №_	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов*	Режим занятий
1 год, группа 1	04.09		36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 27.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга

И.Т.Морарь
«27» августа 2026г.

(Приказ от 27.08.2026 № 65-ахд)

**Рабочая программа
«Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности
отделения дополнительного образования детей**

Срок освоения 1 год
Возраст учащихся: 10-15лет

Разработчик:
Мусорин Виктор Петрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Рабочая программа

Цель программы: создание условий для физического развития и укрепления здоровья посредством приобщения к занятиям баскетболом.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать у детей трудолюбие, самостоятельность;
- воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества, доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.

Развивающие:

- развивать координацию, память, внимание;
- создать условия для формирования правильной осанки;
- выработать у воспитанников умения самостоятельных занятий баскетболом и организации собственной тренировки;
- научить осознанному владению собственным телом;
- развивать физические возможности тела, быстроту реакции;
- развивать у детей устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей ребёнка.

Обучающие:

- дать ребятам основы теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре и спорте.
- выработать у детей элементарные физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- дать основы базовых знаний, базовые умения и навыки игры в баскетбол.
- научить ориентироваться в пространстве.
- научить понимать и пользоваться спортивной терминологией.

научить элементарному разбору игр, выработать элементарные умения судейства в игре баскетбол.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Обучающиеся:

- осознают значимость здорового образа жизни;
- проявляют дисциплинированность и ответственность;
- соблюдают правила безопасного поведения;
- проявляют уважительное отношение к окружающим;
- способны работать в коллективе;
- проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты

Познавательные:

- умеют анализировать и сравнивать результаты выполнения упражнений;
- используют полученные знания в практической деятельности;
- умеют применять правила подвижных игр.

Регулятивные:

- понимают и принимают учебную задачу;
- осуществляют самоконтроль выполнения упражнений;
- оценивают результаты собственной деятельности.

Коммуникативные:

- умеют взаимодействовать в группе;
- соблюдают правила общения;
- участвуют в совместной деятельности;
- умеют договариваться и принимать коллективные решения.

Предметные результаты

Обучающиеся:

- знают правила техники безопасности;
- знают значение физических упражнений для здоровья;
- владеют основными двигательными навыками;
- умеют выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- умеют участвовать в подвижных играх и спортивных эстафетах;
- владеют элементарными навыками самоконтроля физического состояния;
- демонстрируют положительную динамику развития физических качеств.

Содержание рабочей программы

1. Вводное занятие.

Теория:

Физическая культура и спорт в России. Правила техники безопасности. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

2. Общая физическая подготовка Теория:

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Физическое развитие и физическая подготовка.

Практика:

Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка Теория:

Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть

Практика:

Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.

4. Техническая и тактическая подготовка Теория:

Правила техники безопасности. Тактика игры в защите: персональная защита, зонная защита. Тактика игры в нападении: атака быстрым прорывом, позиционное нападение.

Практика:

Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры

5. Игровая подготовка Теория:

Правила соревнований. Жесты судьи.

Практика:

Основы тактики командных действий. Соревнования по мини-баскетболу

6. Соревнования

Теория: психологический настрой перед игрой

Практика: участие в соревнованиях

7. Контрольные и итоговые занятия Практика:

Контрольные игры на проверку усвоение технических приемов в игровой обстановке. Итоговые игры.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения способностей. *Формы контроля:*

- педагогическое наблюдение;
- анализ выполнения практических заданий педагога; *Формы фиксации* – информационная карта.

Диагностика уровня физического развития и физической подготовленности учащихся. С помощью тестовых заданий:

Бег 30 м.

Прыжок в длину с места.

Сед из положения лёжа за 30 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Челночный бег. 3 по 10 м.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение контрольных тестовых заданий;
- анализ достигнутых результатов;
- зачетные игры;
- судейство игр.

Формы фиксации: дневник наблюдений.

Промежуточная аттестация предусмотрена в декабре с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение контрольных заданий;
- опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные элементы;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения заданий педагога;

Формы фиксации результатов:

Информационная карта.

Критерии оценки:

1 – низкий уровень достижений; 2 - средний уровень достижений;

3 - высокий уровень достижений.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м.

Прыжок в длину с места.

Сед из положения лёжа за 30 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Челночный бег. 3 по 10 м.

Специальная техническая подготовка.

Передвижение в защитной стойке на время.

Ведение баскетбольного мяча на время.

Передача двух баскетбольных мячей в стену друг за другом за 30 секунд, от стены мяч ударяется в пол и отскакивает в руки.

Бросок в кольцо из-под щита на количество попаданий за 30 секунд.

Бросок в кольцо со средней дистанции 5 попыток.

Итоговый контроль проводится в мае.

Формы контроля:

выполнение контрольных заданий.

Формы фиксации результатов:

Информационная карта.

Критерии оценки:

1 – низкий уровень достижений; 2 - средний уровень достижений;

3 - высокий уровень достижений.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м.

Прыжок в длину с места.

Сед из положения лёжа за 30 сек.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Челночный бег. 3 по 10 м.

Специальная техническая подготовка.

Ведение баскетбольного мяча на время.

Передача двух баскетбольных мячей в стену друг за другом за 30 секунд, от стены мяч ударяется в пол и отскакивает в руки.

Бросок в кольцо из-под щита на количество попаданий за 30 секунд.

Бросок в кольцо со средней дистанции 5 попыток.

Критерии оценивания

- Знания правил игры в баскетбол;
- Знание основ техники и тактики игры;
- Умение выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- Умение судить игру сверстников;
- Выполнение тестовых заданий;

Планируемые результаты реализации образовательной программы:

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.
- воспитание чувства ответственности.
- участие в школьной и общественной жизни в пределах возрастных компетенции. - личностные результаты отражаются в готовности к саморазвитию в процессе освоения учебного курса

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- владение основами рациональной организации свободного времени, формирование стойкого интереса к занятиям. Познавательные:
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения; Регулятивные:
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

Коммуникативные:

- владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

Предметные результаты:

- знать основные правила игры в баскетбол;
- уметь различать названия физических упражнений и исходных положений тела; - владеть элементарными основами знаний о гигиенических процедурах, режиме питания, правилах безопасного поведения;

- знать роли и значения физической культуры и спорта для дальнейшей жизни;
- знать основные обязанности судей, проводящих игру;
- знать групповые тактические действия;
- знать правила личной гигиены;
- владеть следующими двигательными действиями: ведением мяча; ловлей мяча обеими руками стоя на месте и с выходом навстречу летящему мячу;
- владеть навыками передачи мяча обеими руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи, от груди двумя руками и одной рукой от плеча с отскоком от пола;
- владеть навыками броска мяча в корзину обеими руками от груди с места, стоя справа и слева от корзины, одной рукой в прыжке с близкого расстояния;
- владеть простейшими приемами действий в нападении и в защите;
- владеть навыками самостоятельно выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности.
- владеть техникой ловли и передачи мяча одной рукой от плеча при параллельном и встречном движении игроков; двумя руками при параллельном движении;
- развитое координация движений ног и рук;
- улучшение состояние здоровья средствами двигательной активности, расширение двигательный диапазон.

Методические материалы

Практики, технологии и методы проведения занятий

Методики, методы и приемы, технологии обучения.

Основными методами обучения являются:

- *Словесные (вербальные) методы обучения:* устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ показа.
- *Наглядные методы обучения:* просмотр видеоматериалов, показ педагога (демонстрация).
- *Практические методы обучения:* выполнение различных заданий с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Высокая результативность работы по программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:

- технология личностно ориентированного обучения (обучение каждого учащегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);
- здоровьесберегающие технологии (использование интересных упражнений для снятия напряжения, повышения эмоционального фона и пр.);
- коммуникативные технологии (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).

Для эффективной реализации программы педагогом могут быть использованы разные формы организации и проведения занятий:

- *теоретические:* через объяснение, лекцию учащиеся получают основные знания по теории; конкретизируют специальные понятия.
- *практические:* являются основной формой работы по программе. На практических занятиях учащиеся получают знания о правилах игры. Оттачивают навыки.

Информационные источники

Литература для педагога

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М: Советский спорт, 2004, 49 с.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М: Советский спорт, 1997, 54 с.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. – М: ФиС, 1972
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов. - Минск, 1970

5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения - Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М: Издательство НЦ Энас, 2004, 136 с.
7. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение. – М: ФиС, 1972
8. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС. – М: Медгиз, 1998, 496 с.
9. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения. - М: Академия, 2004, 336 с.
10. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973, 136 с.
11. Садыкова С.Л. Лебедева Е.И. Физическая культура 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время.- М.:, Изд. «Учитель», 2007, 86 с.
12. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др. – М,: Медгиз, 1957, 376 с.
13. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе/ авт.-сост. Белоножкина О.В. и др. - Волгоград:Учитель, 2006, 173 с.
14. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М: ФиС, 1967, 126 с.
15. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. - Самара 2002, 53 с.
16. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М: ФиС, 1985, 48 с.

Литература для учащихся:

17. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М: Советский спорт, 1997
18. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов . – М: ФиС, 1972
19. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М: ФиС, 1967
20. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М: ФиС, 1985

Интернет-источники

1. Гомельский А.Я. Стратегии и тактики в баскетболе <https://dussh-5.ru/sport/basketbol/literatura/311-a-ya-gomelskij-o-strategii-i-taktike> (Дата обращения к сайту 30.08.2022)
2. Лосин Б.Е. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ РУЧНОЙ И ТЕЛЕСНОЙ ЛОВКОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//dissertation/diss/dissertaciya_al_anssari.pdf (Дата обращения к сайту 30.08.2022)
3. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы спортивной тренировки. <https://repository.ldufk.edu.ua> › Гандельсман А..pdf (Дата обращения к сайту 30.08.2022)

**Календарно-тематический план
Дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»**

для группы №__ 1 года обучения
педагог - Мусорин Виктор Петрович

№	Дата занятий		Тема занятий	Количество часов			примечание
	п л а н	ф а к т		всего	теория	практика	
1			Физическая культура и спорт в России. Правила техники безопасности. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь	2	2		
2			Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Эстафеты без предметов и с мячами.	2	0.5	1.5	
3			Физическое развитие и физическая подготовка. Эстафеты без предметов и с мячами.	2	0.5	1.5	
4			Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
5			Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы	2		2	
6			Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2	0.5	1.5	
7			Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2	0.5	1.5	
8			Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
9			Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты	2	0.5	1.5	
10			Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
11			Эстафеты без предметов и с мячами.	2		2	
12			Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
13			Эстафеты без предметов и с мячами.	2		2	
14			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	0.5	1.5	
15			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	0.5	1.5	
16			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий	2	0.5	1.5	

			Соревнования по мини-баскетболу				
17			Качества баскетболиста. Сила кисти и пальцев. Быстрота. Прыгучесть Эстафеты.	2	0.5	1.5	
18			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
19			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
20			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
21			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
22			Упражнения для развития силы	2		2	
23			Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы	2		2	
24			Упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.	2		2	
25			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
26			Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2		2	
27			Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2		2	
28			Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2		2	
29			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	0.5	1.5	
30			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	0.5	1.5	
31			Психологический настрой перед игрой участие в соревнованиях	2	0.5	1.5	
32			Контрольные игры на проверку усвоение технических приемов в игровой обстановке.	2		2	
33			Правила техники безопасности. Тактика игры в защите: персональная защита, зональная защита. Передачи.	2		2	
34			Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
35			Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
36			Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты	2		2	
37			Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча.	2		2	
38			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
39			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
40			Передачи. Остановки прыжком. Ведение	2		2	

			мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры				
41			Тактика игры в нападении: атака быстрым прорывом, позиционное нападение	2	0.5	1.5	
42			Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
43			Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
44			Бег. Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
45			Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке	2		2	
46			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
47			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
48			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
49			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
50			Психологический настрой перед игрой участие в соревнованиях	2	0.5	1.5	
51			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
52			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
53			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
54			Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	
55			Прыжки. Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
56			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
57			Участие в соревнованиях	2		2	
58			Тактика игры в защите: персональная защита, зонная защита.	2	0.5	1.5	
59			Подвижные игры	2		2	
60			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
61			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
62			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
63			Передачи. Остановки прыжком. Ведение мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры	2		2	
64			Передачи. Остановки прыжком. Ведение	2		2	

			мяча. Упражнения. Броски в кольцо. Подвижные игры				
65			Подвижные игры	2		2	
66			Подвижные игры	2		2	
67			Подвижные игры	2		2	
68			Подвижные игры	2		2	
69			Ловля, броски мяча. Передача мяча. Эстафеты.	2		2	
70			Правила соревнований. Жесты судьи. Основы тактики командных действий Соревнования по мини-баскетболу	2	0.5	1.5	
71			Участие в соревнованиях	2		2	
72			Итоговые игры.				
Всего часов по программе				144	10	134	

**План воспитательной работы.
План работы с родителями.
дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
для группы №__ 1 года обучения
педагог - Мусорин Виктор Петрович**

План воспитательной работы объединения на 2026-2027г.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Беседа с занимающимися по технике безопасности на занятии в спортивном зале	сентябрь	спортивный зал	
2	Беседа о дисциплине, культуре речи на учебных занятиях	октябрь	спортивный зал	
3	Беседа о гигиене, спортивной одежде и обуви	ноябрь	спортивный зал	
4	Соревнования. Личное первенство среди занимающихся по броскам в кольцо.	ноябрь	спортивный зал	
5	Беседа «Самоконтроль при занятиях физической культурой»	декабрь	спортивный зал	
6	Практическое занятие по привитию инструкторских и судейских навыков	январь	спортивный зал	
7	Выездные соревнования по баскетболу	февраль	спортивный зал	
8	Открытое занятие для родителей	март	спортивный зал	
10	Практическое занятие по привитию инструкторских и судейских навыков	апрель	спортивный зал	
11	Контрольное занятие с приглашением родителей Соревнования в группе.	май	спортивный зал	

План работы с родителями 2026-2027г.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание	сентябрь	Актный зал	
2	День открытых дверей	октябрь	Спортивный зал	
3	Индивидуальные консультации	ежемесячно в первую среду	Кабинет учителей физкультуры	
4	Открытое занятие	январь	Спортивный зал	
5	Информация для родителей о результатах спортивной деятельности занимающихся	февраль	Спортивный зал	
6	Родительское собрание	апрель	Он-лайн	
7	Открытое занятие для родителей	Май	Спортивный зал	

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий отделения
дополнительного образования ГБОУ СОШ № 237

Приложение к оценочным материалам.

Протокол тестирования

Дата

№	Ф.И.	Челночный бег 3 по 10 м.	Бег 30 м	Сед из положения лёжа за 30 сек	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
1						
2						
15						

Протокол тестирования Специальной техниической подготовки

Дата октябрь/ май

[illegible]

Критерии оценки

Таблица оценки общефизической подготовки занимающихся

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3x10м, сек	8.4	8.6	9.0	8.6	8.8	9.2
2	Бег 30 м, сек	5,3	5,7	6,5	5,5	5,9	6,6
3	Сед из положения лёжа за 30 сек, раз	25	22	18	23	20	16
4	Прыжок в длину с места, см	162	142	128	152	132	118
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	20	13	8	11	6	5

Таблица оценки специальной технической подготовки занимающихся

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Ведение баскетбольного мяча на время, сек	21	29	35	26	33	40
2	Передача двух баскетбольных мячей в стену друг за другом за 30 секунд, от стены мяч ударяется в пол и отскакивает в руки, раз	17	14	10	15	12	9
3	Бросок в кольцо из-под щита на количество попаданий за 30 секунд, раз	15	13	10	15	13	10
4	Бросок в кольцо со средней дистанции 5 попыток	4	3	2	4	3	2