

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2 имени Героя России Валерия Иванова»
Города Волжска Республики Марий Эл**

Принято на Педагогическом совете
Протокол № 11 от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ СШ № 2

А. Н. Арзяева

«27» августа 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
для общеобразовательных организаций
(школьных спортивных клубов)
по виду спорта «баскетбол»**

ID 10193

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 68 часов

Разработчики программы: Чекуров Алексей Андреевич,
учитель физической культуры МОУ СШ № 2

Г. Волжск, 2025 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. **Актуальность программы** - обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г., Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008,

Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", утв. Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730, особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утв. Приказом Минспорта от 27.12.13. № 1125 разработана данная программа.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Режим занятий: в форме урока, ограниченного временем (45мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю по 2 часа.

Адресат программы. Программа предназначена для детей 11-15 лет.

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы: 1 год (34 недели).

Уровень программы: стартовый.

1.2. Цель программы - создание условий для массового привлечения детей к занятиям баскетболом.

Задачи программы:

- привлекать максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладеть основами игры в баскетбол;
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в учебно-тренировочных группах.

1.3. Объем программы: 68 часов.

1.4. Содержание программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта баскетбол.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

Тема занятий 1.1. Возникновение и развитие баскетбола.

Теория. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

Формы текущего контроля: опрос.

Тема занятий 1.2. Соблюдение правил безопасности.

Теория. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Практика. Правильное обращение с инвентарем.

Формы текущего контроля: практическое задание, опрос.

Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика.

Практика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Формы текущего контроля: практическое задание, опрос.

Тема занятий 1.4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Формы текущего контроля: опрос.

Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры.

Теория. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Практика. Техника владения мячом, взаимодействие игроков в защите.

Формы текущего контроля: опрос.

Тема занятий 1.6. Правила игры.

Теория. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

Практика. Взаимодействие игроков в ходе игры. Выполнение бросков.

Формы текущего контроля: практическое задание, опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка.

Теория. Понятие о строем и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция.

Практика. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Тема занятий 2.2. Развитие силовых качеств.

Теория. Силовые упражнения.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега.

Формы текущего контроля: практическое задание.

Тема занятий 2.3. Развитие быстроты.

Теория. Упражнения на развитие быстроты.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000м.

Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Тема занятий 2.4. Развитие гибкости.

Теория. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

Практика. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Формы текущего контроля: практическое задание.

Тема занятий 2.5. Развитие ловкости.

Теория. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Практика. Челночный бег, зигзагом, ускорение назад с касанием фишек, ускорение с высоким подниманием бедра на веревочной лестнице, лицом вперед, боком, спиной, прыжками, с касанием каждой секции.

Формы текущего контроля: практическое задание.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть.

Теория. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита).

Практика. Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений.

Теория. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Практика. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрителю сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Тема занятий 3.3. Игровая ловкость.

Теория. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота.

Практика. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Техника передвижения.

Практика. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Тема занятия 4.2. Ловля и передача мяча.

Теория. Ловля и передача мяча.

Практика. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Тема занятия 4.3. Ведение мяча в высокой стойке.

Теория. Ведение мяча в высокой стойке.

Практика. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Тема занятия 4.4. Броски.

Теория. Броски.

Практика. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Формы текущего контроля: сдача нормативов.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. Тактика нападения.

Теория. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины.

Практика. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Формы текущего контроля: практическое задание.

Тема 5.2. Тактика защиты.

Теория. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.

Практика. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

Формы текущего контроля: практическое задание.

Раздел 6. Игровая подготовка.

Тема занятий 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Теория. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Практика. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («Салки», «Бег кенгуру», «Коршун и наседка», «Защита крепости», «Мяч капитану», «Десять передач», «Вызов номеров»).

Формы текущего контроля: результаты эстафет.

Раздел 7. Контрольные игры.

Тема занятий 7.1. Игра на одно и два кольца.

Теория. Игра на одно и два кольца.

Практика. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1x1, 2x2, 3x3.

Формы текущего контроля: результаты соревнований.

Раздел 8. Контрольные испытания.

Тема занятий 8.1. Нормативы.

Практика. Прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м).

Формы текущего контроля: практический зачет.

1.5. Планируемые результаты:

К концу первого года обучения:

обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- правила личной гигиены;
- знать простейшие правила подвижных игр.

должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- играть в подвижные игры;
- остановку в два шага и прыжком;
- делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации | |
|----------|---------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|--|
| | | Всего | Из них | | | |
| | | | теория | практика | | |
| 1. | Теоретическая | 3 | 3 | 0 | Опрос | |
| 2 | Общая физическая | 25 | 5 | 20 | Сдача нормативов | |
| 3. | Специальная физическая | 11 | 0 | 11 | Сдача нормативов | |

| | | | | | |
|-----------------------|---------------------|----|---|----|--|
| 4. | Техническая | 12 | 2 | 10 | Сдача нормативов |
| 5. | Игровая | 10 | 2 | 8 | Участие в соревнованиях |
| 5. | Тактическая | 5 | 1 | 4 | Сдача нормативов |
| 7. | Итоговая аттестация | 2 | 0 | 2 | Сдача контрольно-переводных нормативов |
| Итого объем программы | | 68 | | | |

2.2. Календарный учебный график

| № п/п | Мес- яц | Число | Время проведени- я занятий | Форма занятия | Количес- тво часов | Тема занятия | Место проведен- ия | Форма контроля |
|----------|------------|-------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|----------------------|
| 1 | Сентябрь | 5-9 | | Лекционное и практическое занятие | 2 | Соблюдение правил безопасности. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Строевая подготовка. Подвижные игры с элементами баскетбола. | | Практическое задание |
| 2 | | 12-16 | | Практическое занятие | 2 | Терминология, техника и тактика игры. Правила игры. Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами баскетбола. Сила. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Мини – баскетбол. | | Сдача нормативов |
| 3 | | 19-23 | | Практическое занятие | 2 | Силовые упражнения. Подвижные игры с элементами баскетбола. Правила соревнований по баскетболу. Спортивная терминология | | Сдача нормативов |
| 4 | | 26-30 | | Практическое занятие | 2 | Быстрота. Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. | | Практическое задание |
| 5 | Октябрь | 3-7 | | Практическое занятие | 2 | Быстрота. Игра в мини - баскетбол. | | Сдача нормативов |
| 6 | | 10-14 | | Практическое занятие | 2 | Быстрота. Игра в баскетбол. | | Сдача нормативов |
| 7 | | 17-21 | | Практическое занятие | 2 | Гибкость. Подвижные игры с элементами баскетбола. | | Практическое задание |
| 8 | | 24-28 | | Практическое | 2 | Гибкость. Мини баскетбол. | | Сдача |

| | | | | | | | |
|----|---------|-------|-----------------------------------|---|---|--|-----------------------------|
| | | | занятие | | | | нормативов |
| 9 | Ноябрь | 31-3 | Практическое занятие | 2 | Ловкость. Подвижные игры с элементами баскетбола. | | Практическое задание |
| 10 | | 7-11 | Практическое занятие | 2 | Ловкость. Учебная игра. | | Сдача нормативов |
| 11 | | 14-18 | Практическое занятие | 2 | Прыгучесть. Техника передвижения. | | Практическое задание |
| 12 | | 21-25 | Практическое занятие | 1 | Быстрота движений. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. | | Практическое задание |
| 13 | | 28-2 | Практическое занятие | 2 | Прыгучесть. Техника передвижения. Учебная игра | | Сдача нормативов |
| 14 | Декабрь | 5-9 | Практическое занятие | 2 | Быстрота движений. Ловля и передача мяча. Учебная игра. | | Сдача нормативов |
| 15 | | 12-16 | Практическое занятие | 2 | Игровая ловкость. Ловля и передача мяча. | | Практическое задание |
| 16 | | 19-23 | Практическое занятие | 2 | Игровая ловкость. Подвижные игры с элементами баскетбола. | | Сдача нормативов |
| 17 | | 26-30 | Лекционное и практическое занятие | 2 | Техника передвижения. Учебная игра. | | Опрос, сдача нормативов |
| 18 | Январь | 10-13 | Практическое занятие | 1 | Ловля и передача мяча. Эстафеты с разными мячами. Учебная игра | | Сдача нормативов |
| 19 | | 16-20 | Лекционное и практическое занятие | 2 | Ведение мяча в высокой стойке. Ловля и передача мяча. Игра в мини - баскетбол. | | Опрос, практическое задание |
| 20 | | 23-27 | Практическое занятие | 2 | Ведение мяча в высокой стойке. Учебная игра. | | Сдача нормативов |
| 21 | | 30-3 | Лекционное и | 2 | Броски. Ведение мяча в высокой стойке. | | Опрос, |

| | | | | | | | | |
|----|---------|-------|--|-----------------------------------|---|--|--|-----------------------------|
| | | | | практическое занятие | | Игра в мини - баскетбол. | | практическое задание |
| 22 | Февраль | 6-10 | | Практическое занятие | 2 | Броски. Ведение мяча в высокой стойке. Учебная игра. | | Сдача нормативов |
| 23 | | 13-17 | | Практическое занятие | 2 | Броски. Прыгучесть. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра. | | Сдача нормативов |
| 24 | | 20-24 | | Лекционное и практическое занятие | 2 | Техника нападения. Игра на одно и два кольца. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола | | Опрос, практическое задание |
| 25 | | 27-3 | | Практическое занятие | 2 | Техника нападения. Игра на одно и два кольца. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола | | Сдача нормативов |
| 26 | | 6-10 | | Лекционное и практическое занятие | 2 | Техника нападения. Игра в мини-баскетбол. | | Опрос, практическое задание |
| 27 | Март | 13-17 | | Практическое занятие | 2 | Техника защиты. Учебная игра | | Практическое задание |
| 28 | | 20-24 | | Практическое занятие | 2 | Техника защиты. Подвижные игры с элементами баскетбола. | | Сдача нормативов |
| 29 | | 27-31 | | Лекционное и практическое занятие | 2 | Система личной защиты. Зонная защита. Учебная игра. | | Практическое задание |
| 30 | | 3-7 | | Лекционное и практическое | 2 | Игра на одно и два кольца. Обучение основным приемам | | Опрос, практическое |

| | | | | | | | |
|----|-----|-------|----------------------|---|---|--|--|
| | | | занятие | | техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | | е задание |
| 31 | Май | 10-14 | Практическое занятие | 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | | Практическое задание |
| 32 | | 17-21 | Практическое занятие | 2 | Игра на одно и два кольца. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола | | Практическое задание |
| 33 | | 24-28 | Практическое занятие | 2 | Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры. | | Участие в соревнованиях |
| 34 | | 15-19 | Практическое занятие | 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | | Практическое задание |
| 35 | | 22-26 | Практическое занятие | 2 | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. | | Участие в соревнованиях |
| 36 | | 29-2 | Практическое занятие | 2 | Сдача контрольных нормативов. | | Сдача контрольно-переводных нормативов |

2.3. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Методические материалы, рекомендации;
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок («манишки»);
- Сетки баскетбольные,
- Скалки;
- Баскетбольные мячи;
- Набивные мячи;
- Компрессор для накачивания мячей;
- Стойки, разметочные фишки и конусы;
- Видеоматериалы о баскетболе;
- Секундомер;
- Свисток.

Кадровое обеспечение.

ФИО: Золотова Лариса Вениаминовна

Место работы: Республиканский центр физической культуры и спорта Республики Марий Эл

Квалификационная категория: высшая

Дополнительное специальное образование: педагогическое

Информационное обеспечение.

- дидактические и учебные материалы,
- видео спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового баскетбола,
- методические разработки в области баскетбола.
- использование ИКТ – технологий: презентации, работа с Интернет – ресурсами, учебными дисками и программами, а также сравнительной демонстрацией собственных видеосъемок и образцовых элементов.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке два раза в год (октябрь и май) на всех этапах обучения проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме контрольного занятия и контрольных соревнований.

2.5. Оценочные материалы.

**Контрольные нормативы
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА.**

| № | Упражнения | уровень | | |
|-----------------|-------------------------------|---------|---------|--------|
| | | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 145 | 125 |
| 2 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.6 | 9.1 | 9.8 |
| 3 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | 60 | 55 |
| 4 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 6.0 | 6.5 |
| 5 | Метание мяча в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| девочки | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 135 | 115 |
| 2 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.1 | 9.6 | 10.2 |
| 3 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 4 | Бег 30 м (сек) | 5.2 | 6.3 | 6.8 |
| 5 | Метание мяча в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |

Специальная физическая подготовка учащихся

| Год обучения | Высота подскока (см) | | | Бег 20 м (с) | | | Прыжок в длину с места (см) | | | Бег 300 м (сек) | | |
|--------------|----------------------|---------|--------|--------------|---------|--------|-----------------------------|---------|--------|-----------------|---------|--------|
| | мальчики | | | | | | | | | | | |
| уровень | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 – й год | 44 | 36 | 30 | 3,7 | 4,0 | 4,3 | 180 | 165 | 154 | 53,9 | 56,0 | 58,0 |
| девочки | | | | | | | | | | | | |
| уровень | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 – й год | 40 | 34 | 28 | 3,8 | 4,1 | 4,4 | 170 | 155 | 141 | 55,0 | 57,0 | 59,5 |

Техника выполнения контрольных упражнений:

Передача мяча на силу и быстроту. Игрок с мячом в руках

располагается на расстоянии 2 м от стены спортивного зала. На стене начерчен круг диаметром 30 см с центром 150 см от пола. По сигналу (включается секундомер) баскетболист выполняет передачи мяча поочередно правой и левой рукой в круг и ловит отскочивший от стены мяч, не сходя с места, в течение 30 сек. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки.

Быстрота передвижений в защитной стойке «Звездочка». Игрок перемещается в защитной стойке баскетболиста правым-левым боком от точки к точке в течение 30 секунд. Учитывается количество касаний углов «звездочки». За основу «звездочки» берется разметка центрального круга баскетбольной площадки (радиусом 1,8 м).

| Год обучения | Атака 2 шага бросок (10 попыток) | | | Передача мяча на силу и быстроту. (кол-во) | | | Быстрота передвижений в защитной стойке «Звездочка» (кол-во) | | |
|--------------|----------------------------------|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|
| | мальчики | | | | | | | | |
| уровень | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1-й год | 4 | 3 | 2 | 22 | 21 | 20 | 17 | 15 | 13 |
| девочки | | | | | | | | | |
| уровень | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|---|---|----|----|---|----|----|----|
| 1-й год | 4 | 3 | 2 | 20 | 19 | 1 | 16 | 14 | 12 |
|---------|---|---|---|----|----|---|----|----|----|

Контроль в процессе подготовки

Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приемов

Задачи: Определение уровня и учет общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний: контрольно - переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов. Техническая подготовка:

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперед в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: 3 стойки

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Инвентарь: 10 стоеч, баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Организационно-методические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его партнеру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передает его партнеру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнера №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.
- за выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5,6, 7

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и,

отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

2.6. Методическое обеспечение программы.

В современное время, кроме стандартного правильно оборудованного спортивного зала, большое значение для мотивации учащихся, развития, совершенствования и коррекции результатов неоценимое значение имеет наглядность, обеспечиваемая мною через использование ИКТ – технологий: презентации, работа с Интернет – ресурсами, учебными дисками и программами, а также сравнительной демонстрацией собственных видеосъемок и образцовых элементов.

Для получения биологической обратной связи, формирования стойкого стереотипа правильных действий положительное значение имеет использование ИКТ – ресурсов, представленных: учебными программами, материалами официальных спортивных сайтов, материалов учебных дисков. Данные материалы способствуют улучшению усвоения двигательных навыков игры. (Мы запоминаем 70% того, что видим и делаем), формированию коммуникативной компетенции (через освоение понятия «команда»).

Принципы учебно-тренировочных занятий:

- возрастная адекватность спортивной деятельности;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера-преподавателя с отдельными обучающимися;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Методы учебно-тренировочного занятия:

1. Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

2. Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Для укрепления и сохранения здоровья, оптимального развития физических качеств и гармоничного развития физиологических функций - применяют упражнения, которые условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся **соревновательные упражнения**. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят **общеразвивающие упражнения** для всестороннего физического развития обучающегося.

В третью группу входят **подготовительные специальные упражнения**, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят **подвижные игры**.

Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия

Цель: воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимися и преподавателем. Организм обучающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида баскетбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.7.Список литературы.

1. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
2. Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры. Ю.М. Портнов. М., 2001 г
3. «Баскетбол – азбука спорта» Костиков Л.В. ФИС – 2001 г.
4. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» под ред. Ю.М.Портнова – 2004 г.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.
7. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67.
8. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
9. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
10. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утв. Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730.

Электронные ресурсы

- Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
- Российская федерация баскетбола www.russiabasket.ru
- <https://infourok.ru>