

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ - ИСЕТСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 168

СОГЛАСОВАНО  
Заместителем руководителя  
С.В. Кочетковой  
Протоколом № 1  
« 09 » сентября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором МАОУ - СОШ № 168  
Т.О. Вяткиной  
Приказом № 01-0-11/10  
« 09 » сентября 2020г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
**«Баскетбол»**  
физкультурно- спортивной направленности

Срок реализации программы - 1 год  
Возраст детей - 11 - 17 лет

автор-составитель :Булатов Р.Ф  
педагогами дополнительного  
образования .

г. Екатеринбург, 2020

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель, задачи программы	5
1.3	Содержание программы. Учебный план.	5
1.4	Содержание учебного плана	7
1.5	Планируемые результаты	8
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>9</b>
2.1	Календарный учебный график	9
2.2	Условия реализации программы	15
2.3	Формы аттестации	15
2.4	Оценочный материал	18
2.5	Методическое обеспечение	20
2.6	Список литературы	21

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

#### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Баскетбол» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Постановление № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014г.

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать

вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

**Педагогической целесообразностью создания программы** можно считать, что программа по баскетболу является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях баскетболом.

**Адресат программы: обучающиеся 11-17 лет.**

**Объем освоения программы:** 3 раза в неделю по 1,5 часа; в год всего - 111 часов.

**Сроки реализации:** образовательный цикл - 1 год.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю, продолжительность занятия - 1,5 часа.

**Наполняемость групп:** минимальное количество человек в группе - 15.

Набор детей производится без специального отбора на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы формируются из обучающихся одного возраста, состав группы постоянный. Программу реализует педагог дополнительного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

## 1.2. Цель, задачи программы

**Цель программы** — создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение баскетболом.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

**Обучающие:**

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности.

**Развивающие:**

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению здоровья;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

**Воспитательные:**

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся (доброжелательность, трудолюбие, ответственность, культура поведения, целеустремленность, чувство коллективизма, взаимопонимание и бесконфликтность в общении);
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в

свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Теоретические занятия</i>		<b>10</b>			Тематический и визуальный контроль
1.	Введение в программу. Вводный инструктаж		<b>1,5</b>		
2.	Основные правила игры в баскетбол.		<b>1,5</b>		
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		<b>1,5</b>		
4.	Что такое физкультурно-спортивная этика?		<b>1,5</b>		
5.	Правила безопасности на занятиях.				
6.	Общее и индивидуальное развитие.		<b>1,5</b>		
7.	Значение физических упражнений для развития организма.		<b>1,5</b>		
8.	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.		<b>1,5</b>		
9.	Цели физического воспитания.		<b>1,5</b>		
10.	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных		<b>1,5</b>		

	качеств личности				
<i>Практические занятия</i>				<b>100</b>	
<i>Физическая подготовка</i>					Наблюдение, выполнение контрольных испытаний
а)	Упражнения для развития силы;			<b>9</b>	
б)	Упражнения для развития быстроты;			<b>9</b>	
в)	Упражнения для развития прыгучести;			<b>9</b>	
г)	Упражнения на развитие координации;			<b>9</b>	
д)	Упражнения для развития выносливости;			<b>12</b>	
	<i>Техника игры в баскетбол</i>				Наблюдение
а)	Перемещения баскетболиста;			<b>8</b>	
б)	Техника владения мячом:			<b>8</b>	
	- ловля мяча;			<b>1</b>	
	- передача мяча;			<b>1</b>	
	- броски в корзину;			<b>1</b>	
	- ведение мяча;			<b>2</b>	
	- финты;			<b>1</b>	
	техника овладения мячом.			<b>2</b>	
	<i>Тактика игры в баскетбол</i>				Наблюдение

а)	Игра в нападении:			<b>11</b>	
	индивидуальные действия;			2	
	- групповые действия;			4	
	- командные действия.			6	
б)	Игра в защите:			<b>11</b>	
	индивидуальные действия;			2	
	- групповые действия;			4	
	- командные действия.			6	
<i>Спортивные игры</i>			<b>15</b>		
<b>ИТОГО:</b>	<b>111</b>	<b>10</b>	<b>101</b>		

## 1.4 Содержание учебного плана.

### Основы знаний о физической деятельности

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

### Способы физической деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

### Общеразвивающие упражнения

**Развитие силовых способностей:** комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

**Развитие скоростных способностей:** бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег

по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

**Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

### **Спортивные игры (баскетбол)**

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

- **Тактические действия:** групповые - в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные — выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

## **1.5 Планируемые результаты**

В результате изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

### **Знать:**

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;



- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№	Дата	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
1	сентябрь	теория	-	1,5	<b>Основы знаний</b> -вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх, на занятиях лёгкой атлетики. Здоровье и развитие человека.	Опрос
2	сентябрь	теория		1.5	Основные правила игры в баскетбол	Наблюдение
3	сентябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития силы	
4	сентябрь	Практическое занятие	1,5		Упражнения для развития быстроты	
5	сентябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития прыгучести	
6	сентябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения на развитие координации	
7	сентябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития выносливости	
8	сентябрь	Практическое занятие	1,5		Перемещения баскетболиста	
9	сентябрь	Практическое занятие	1.5		Техника владения мячом	
10	сентябрь	Практическое занятие	1.5		Игра в нападении	
11	сентябрь	Практическое занятие	1.5		Игра в защите	
12	сентябрь	Практическое занятие	1,5		Спортивные игры	

13	октябрь	теоретическое занятие	1.5		Что такое физкультурноспортивная этика
14	октябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития силы
15	октябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития быстроты
16	октябрь	Практическое занятие	1,5		Упражнения для развития прыгучести
17	октябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения на развитие координации
18	октябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития выносливости
19	октябрь	Практическое занятие	1.5		Перемещения баскетболиста
20	октябрь	Практическо-теоретическое занятие	1,5		Техника владения мячом
21	октябрь	Практическое занятие	1.5		Игра в нападении
22	октябрь	Практическое занятие	1.5		Игра в защите
23	октябрь	теоретическое занятие	1,0	0,5	Общее и индивидуальное развитие
24	октябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития выносливости
25	октябрь	Практическое занятие	1,5		Игра в нападении
26	октябрь	Практическое занятие	1.5		Спортивные игры
27	октябрь	Практическое занятие	1.5		Спортивные игры
28	ноябрь	теоретическое занятие	1,0	0,5	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями
29	ноябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития силы
30	ноябрь	Практическое занятие	1,5		Упражнения для развития быстроты
31	ноябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития прыгучести
32	ноябрь	Практическо-теоретическое занятие	1.5		Упражнения на развитие координации
33	ноябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития выносливости

34	ноябрь	Практическое занятие	1,5		Перемещения баскетболиста	
35	ноябрь	Практическое занятие	1.5		Техника владения мячом	
36.	ноябрь	Практическое занятие	1.5		Игра в нападении	
37.	ноябрь	Практическое занятие	1.5		Игра в защите	
38.	ноябрь	Практическое занятие	1,5		Спортивные игры	
39.	ноябрь	Практическо-теоретическое занятие	1.5		Спортивные игры	
40.	ноябрь	теоретическое занятие	1.5		Значение физических упражнений для развития организма.	
41.	ноябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития силы	
42.	ноябрь	Практическое занятие	1,5		Упражнения для развития быстроты	
43.	ноябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития прыгучести	
44.	ноябрь	Практическо-теоретическое занятие	1.5		Упражнения на развитие координации	
45.	ноябрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития выносливости	

46.	ноябрь	Практическое занятие	1,5		Перемещения баскетболиста
47.	ноябрь	Практическое занятие	1.5		Техника владения мячом
48.	ноябрь	Практическое занятие	1.5		Игра в нападении
49.	ноябрь	Практическое занятие	1.5		Игра в защите
50.	ноябрь	Практическое занятие	1,5		Спортивные игры
51.	ноябрь	Практическое занятие	1.5		Спортивные игры
52.	декабрь	теоретическое занятие	1.5		Правила безопасности на занятиях
53.	декабрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития силы
54.	декабрь	Практическое занятие	1,5		Упражнения для развития быстроты
55.	декабрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития прыгучести
56.	декабрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения на развитие <b>координации</b>
57.	декабрь	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития выносливости

58.	январь	Практическое занятие	1,5		Игра в нападении	
59.	январь	Практическое занятие	1.5		Игра в защите	
60.	январь	Практическое занятие	1.5		Спортивные игры	
61.	февраль	Практическое занятие	1.5		Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья	
62.	февраль	Практическое занятие	1,5		Упражнения для развития силы	
63.	февраль	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития быстроты	
64.	февраль	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития прыгучести	
65.	февраль	Практическое занятие	1.5		Упражнения на развитие координации	
66.	февраль	Практическое занятие	1,5		Упражнения для развития выносливости	
67.	февраль	Практическое занятие	1.5		Перемещения баскетболиста	
68.	февраль	Практическое занятие	1.5		Техника владения мячом	
69.	февраль	Практическое занятие	1.5		Игра в нападении	

70.	февраль	Практическое занятие	1,5		Игра в защите	
71.	февраль	Практическое занятие	1.5		Спортивные игры	
72.	февраль	Практическое занятие	1.5		Спортивные игр	
73.	март	Практическое занятие	1.5		Цели физического воспитания	
74.	март	Практическое занятие	1,5		Упражнения для развития силы	
75.	март	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития быстроты	
76.	март	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития прыгучести	
77.	март	Практическое занятие	1.5		Упражнения на развитие координации	
78.	март	Практическое занятие	1,5		Упражнения для развития выносливости	
79.	март	Практическое занятие	1.5		Перемещения баскетболиста	
80.	март	Практическое занятие	1.5		Техника владения мячом	
81.	март	Практическое занятие	1.5		Игра в нападении	

82.	март	Практическое занятие	1,5		Игра в защите	
83.	март	Практическое занятие	1.5		Спортивные игры	
84.	апрель	Практическое занятие	1.5		Спортивные игры	
85.	апрель	Практическое занятие	1.5		Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности	
86.	апрель	Практическое занятие	1,5		Упражнения для развития силы	
87.	апрель	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития быстроты	
88.	апрель	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития прыгучести	
89.	апрель	Практическое занятие	1.5		Упражнения на развитие координации	
90.	апрель	Практическое занятие	1,5		Упражнения для развития выносливости	
91.	апрель	Практическое занятие	1.5		Перемещения баскетболиста	
92.	апрель	Практическое занятие	1.5		Техника владения мячом	
93.	апрель	Практическое занятие	1.5		Игра в нападении	

94.	апрель	Практическое занятие	1.5		Игра в защите	
95.	апрель	теоретическое занятие	1,5		Значение физических упражнений для развития организма	
96.	апрель	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития выносливости	
97.	апрель	Практическое занятие	1.5		Игра в нападении	
98.	апрель	Практическое занятие	1.5		Спортивные игры	
99.	апрель	Практическое занятие	1.5		Спортивные игры	
100.	май	Практическое занятие	1,5		Общее и индивидуальное развитие	
101.	май	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития силы	
102.	май	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития быстроты;	
103.	май	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития прыгучести	
104.	май	Практическое занятие	1,5		Упражнения на развитие координации	
105.	май	Практическое занятие	1.5		Упражнения для развития выносливости	



106.	май	Практическое занятие	1.5		Перемещения баскетболиста
107.	май	Практическое занятие	1.5		Техника владения мячом
108.	май	Практическое занятие	1.5		Игра в нападении
109.	май	Практическое занятие	1.5		Игра в защите
110.	май	Практическое занятие	1,5		Упражнения для развития выносливости
111.	май	Практическое занятие	1.5		Спортивные игры

## 2.2. Условия реализации программа

### Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств - 5 шт.;
- набивные мячи - 5 шт.;
- баскетбольные мячи — 25 шт.;
- гимнастические скамейки - 10 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- скакалки - 15 шт.

### Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

## 2.3. Формы аттестации

Выполнение контрольных нормативов дает основание для перевода баскетболистов на следующий уровень спортивной подготовки. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программы требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же уровне спортивной подготовки.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами

## 2.4. Оценочные материалы

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
б - минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	10	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

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

**В качестве контрольных испытаний используются следующие тесты:**

**а) Перемещение 6х5.**

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

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

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

игроком линии финиша секундомер останавливается.

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

**б) Комбинированное упражнение.**

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

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

**в) Броски с точек**

**Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности**

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	93	20	19

4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

#### г) Штрафной бросок.

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

## 2.5 Методическое обеспечение

В рамках содержания программы, занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами. При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности. Программа построена на принципах: целостности процесса обучения, предполагающего интеграция основного и дополнительного образования; культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);

сотрудничества и ответственности;  
сознательного усвоения обучающимися учебного материала;  
последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения  
создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья  
и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в  
процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);  
непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются следующие методы:

объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);

репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно  
изучает с помощью технических средств учебный материал);

соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

игровой (использование упражнений в игровой форме).

### **Формы проведения занятий:**

- беседа
- групповое выполнение заданий
- самостоятельная работа
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники

### **Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- репродуктивные
- наглядные
- иллюстративные
- игровые
- соревновательный.

## **2.6 Список литературы**

1. Барышева П.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара. 1995г.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. - М.: Советский спорт, 2006г.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе - М.,ФиС, 1972г.
4. Бондарев В. Г1. Выбор профессии. —М., 1989г.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. —М., 1986г.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1983г.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984г.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980г.

