



Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Центр детского творчества «Ступеньки» ЯМР

Согласовано:  
Методический совет  
От «27» марта 2022г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор МУДО ЦДТ «Ступеньки» ЯМР  
 Н.А. Михайлова /ФИО/  
Приказ № 21 от «30» марта 2022г.  
Принято на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 3 от «29» марта 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

**Автор-составитель:**  
**Степанова Елена Дмитриевна**  
педагог дополнительного образования

р. п. Красные Ткачи  
2022 год

# 1. Пояснительная записка

## **Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу для детей и подростков.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей обучающихся 8 – 18 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

## **Актуальность и педагогическая целесообразность программы, новизна:**

В наше время в жизни современного ребенка существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в дополнительном образовании. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы с детьми после уроков баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

## **Новизна:**

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Цель:** содействовать укреплению здоровья учащихся, развитию их физических качеств в процессе освоения ими технико-тактических приемов игры в баскетбол.

Программный материал объединен в целостную систему десятилетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у детей высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся 8 - 18 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия проводятся в форме тренировки. Данная программа является разноуровневой.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель в год.

#### **Количество занятий в неделю**

| <b>Уровни подготовки</b> | <b>Год обучения</b> | <b>Возраст для зачисления</b> | <b>Кол-во учебных часов в неделю</b> |
|--------------------------|---------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| Основной (базовый)       | 1                   | 8-18 лет                      | 6                                    |

**Сроки реализации** программы – 1 год.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная.

**Режим занятий** – 3 раза в неделю, с продолжительностью занятия 120 минут с 15 минутным перерывом.

**Наполняемость группы** –15 человек.

**Методы обучения** – игровой, соревновательный.

#### **Ожидаемые результаты ДООП «Баскетбол» способы их проверки**

Форма контроля – наблюдение, тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- соревнования среди команд своего возраста;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в районных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

## Ожидаемые результаты основного (базового) уровня подготовки

### Личностные результаты:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

### Предметные результаты

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола

#### – **Технические умения:**

- Ведение мяча правой рукой.
- Ведение мяча левой рукой.
- Ведение с разной высотой отскока.
- Ведение с изменением направления.
- Передача двумя руками от груди.
- Передачи двумя руками из-за головы.
- Передачи одной рукой от плеча.
- Ловля мяча на грудь.
- Ловля мяча над головой.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Бросок двумя руками от груди.
- Бросок двумя руками из-за головы.
- Бросок одной рукой от плеча.
- Штрафной бросок.
- Вбрасывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Приёмы игры в защите.
- Специальные упражнения и комбинации.

#### – **Тактические знания:**

- Индивидуальная тактика.
- Тактика игры в защите.
- Тактика игры в нападении.
- Правила игры.
- Баскетбольная терминология.

#### – **Физическая подготовка:**

- Упражнения для развития реакции.
- Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

Товарищество.

Доброта.

Честность.

Трудолюбие

Дисциплинированность.

Стремление быть сильным и ловким

Привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Развивается чувство ответственности, коллективизма.

Скорость принятия решений.

В результате реализации ДООП по физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

## 2. Учебно-тематический план

### Учебно-тематический план ОСНОВНОГО уровня

| Программный материал                                   |  | 1 год<br>обучения |
|--|--|-------------------|
| <b>I. Теоретическая подготовка</b>                     |  | <b>16</b>         |
| 1  | Правила техники безопасности при проведении занятий.   | 2                 |
| 2  | Развития баскетбола. Российский баскетбол.   | 2                 |
| 3  | Режим и питание спортсмена. Питание перед стартами.  | 2                 |
| 4  | Личная гигиена и закаливание организма.<br>Витаминизирование.  | 2                 |
| 5  | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. | 4                 |
| 6  | Правила соревнований. Судейство соревнований.  | 4                 |
| <b>Практическая подготовка</b>                         |  |                   |
| <b>II. Общая физическая подготовка</b>                 |  | <b>84</b>         |
| 1  | Развитие силы  | 13                |
| 2  | Развитие быстроты  | 20                |
| 3  | Развитие выносливости  | 15                |
| 4  | Развитие ловкости  | 22                |
| 5  | Развитие гибкости  | 14                |
| <b>III. Специальная физическая подготовка</b>          |  | <b>33</b>         |
| <b>IV. Техническая подготовка</b>                      |  | <b>45</b>         |
| 1  | Стойки баскетболиста   | 2                 |
| 2  | Перемещения по площадке  | 3                 |
| 3  | Ведение мяча   | 7                 |
| 4  | Владение мячом   | 5                 |
| 5  | Броски по кольцу   | 20                |
| 6  | Передачи и ловля мяча  | 8                 |
| <b>V. Тактическая подготовка</b>                       |  | <b>20</b>         |
| 1  | Индивидуальные действия в нападении  | 6                 |
| 2  | Групповые действия в нападении   | 4                 |
| 3  | Командные действия в нападении   | 2                 |
| 4  | Индивидуальные действия в защите   | 4                 |
| 5  | Групповые действия в защите  | 2                 |
| 6  | Командные действия в защите  | 2                 |
| <b>VI. Участие в соревнованиях. Игровая подготовка</b> |  | <b>10</b>         |
| <b>VII. Инструкторская и судейская практика</b>        |  | <b>4</b>          |
| <b>VIII. Тестирование, контрольная аттестация</b>      |  | <b>4</b>          |
| <b>Итого</b>   |  | <b>216</b>        |

### 3. Содержание программы.

Общая направленность ДООП по баскетболу проходит несколько уровней на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы ДООП «Баскетбол» дается в следующих разделах на всех уровнях подготовки:

#### 1.«Теоретическая подготовка»

|  |   |
|--|---|
| Правила техники безопасности при проведении занятий.   | Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.  |
| История рождения и развития баскетбола.  | История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.   |
| Режим и питание спортсмена.  | Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. |
| Личная гигиена и закаливание организма.  | Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.   |
| Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка | Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в            |

|  |  |
|--|--|
| спортсмена.                                      | процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.                             |
| Правила соревнований.<br>Судейство соревнований. | Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. |

## 2. «Общая физическая подготовка»

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения раздел неодинаково представлен в разноуровневой программе. В первом стартовом уровне обучения этому разделу следует уделять больше времени занятий, но уже во втором – базовом – только 50%. Постепенно, по мере овладения обучающимися движениями и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.



**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **3. Специальная физическая подготовка**

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

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** 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. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в

положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**1. Прыжок в длину с места.** Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

**2. Прыжок с доставанием.** Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом 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.

**3. Бег 40 с.** Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

**4. Бег 300 м, 600 м,**

#### **4. Техническая подготовка.**

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с

места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

## **5. Тактическая подготовка**

Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.

Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

## **6. Игровая подготовка**

Участие в играх и соревнованиях различного уровня.

## **7. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с командой в объединении.
6. Провести подготовку команды своего объединения к соревнованиям.
7. Руководить командой объединения на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

1. Составить положение о проведении первенства учреждения по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с педагогом.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

## **8. Тестирование и контрольная аттестация.**

Тестирование и контрольная аттестация помогают следить за уровнем физической, технической, тактической и другой подготовленностью обучающихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности ко всем занимающимся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению

контрольных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания обучающихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

## 4. Обеспечение программы

### 4.1 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В процессе обучения используются различные методы, как:

*По способу подачи материала*

- словесный (рассказ, беседа, объяснение, инструктаж)
- наглядный (показ, демонстрация)
- практический (выполнение упражнений с применением полученных знаний);

*По характеру деятельности учащихся:*

- объяснительно – иллюстративный;
- репродуктивный;
- проблемный;

*Объяснительно – иллюстративные* (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию).

*Репродуктивные методы* обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности). Репродуктивная деятельность учащихся направлена на овладение ими умениями и навыками через выполнение упражнений.

*Информационно- рецептивная деятельность* обучающихся предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу, самостоятельную работу с литературой.

*Частично –поисковые методы* обучения (участие детей в коллективном поиске решение поставленной задачи совместно с педагогом(при изучении комбинаций).

*Исследовательские методы обучения* (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной работы).

В процессе обучения все методы реализуются в тесной взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении различных упражнений.

Важными условиями творческого самовыражения воспитанников это идея свободы выбора. Учащимся предоставляется право выбора конкретного действия на площадке и формы его выполнения (индивидуальная, групповая, коллективная). На занятиях используются педагогические технологии:

- здоровьесберегающие;
- игровые;
- развивающего обучения;
- проблемные.

### 4.2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации ДООП используются:

- спортивные залы МОУ «Красноткацкая СШ» ЯМР;
- спортивный инвентарь:
  - мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
  - форма баскетбольная
  - стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая

стойки, конусы

эспандеры

секундомер

рулетка

мячи набивные

скакалки

гимнастические маты;

- демонстрационный материал;

- звуковая аппаратура;

- компьютер, принтер, канцелярские принадлежности;

- аптечка первой медицинской помощи.

## 5. Формы аттестации и оценочные материалы

По каждому разделу предусматриваются различные формы подведения итогов, такие как наблюдение за деятельностью обучающихся, выполнение контрольных испытаний, анкеты, психологические тесты, методы математической статистики, а так же конкурсы, игры, соревнования.

### Критерии оценки образовательных результатов

В дополнительном образовании детей именно **личностные достижения ребенка** могут рассматриваться как **значимый критерий** качества и результативности обучения.

Личностное достижение воспитанника можно рассматривать как осознанное позитивно-значимое изменение в мотивационной, когнитивной, операциональной и эмоционально-волевой сферах ребенка, обретаемое в ходе успешного освоения программы. Соответственно структура личностных достижений воспитанника в данной программе представлена следующими компонентами: мотивационно-ценностным (потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивация достижения, ценностные ориентации); когнитивным (знания, рефлексия деятельности); операциональным (умения, навыки); эмоционально-волевым (уровень притязаний, самооценка, эмоциональное отношение к достижению, волевые усилия).

Формы аттестации и оценочные материалы

1. Открытые занятия - 1 раз в полгода;
2. Итоговое зачетное занятие в конце учебного года;
3. Сдача нормативов (в соответствии с приложением данной ДООП)

*Целями аттестации являются:*

- установление фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, а также общей и специальной физической подготовки спортсменов по этапам подготовки;
- соответствие уровня подготовки обучающихся требованиям ДООП программы, реализуемых в учреждении;
- оценка эффективности освоения программы, реализуемой в учреждении.

*Аттестация обучающихся в учреждении осуществляется в следующих случаях:*

- при осуществлении текущего контроля (текущая аттестация);
- при переводе обучающихся на следующий год (уровень) обучения (промежуточная аттестация);
- при освоении образовательной программы всех трех уровней (итоговая аттестация).

*Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:*

- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; - качество выполнения практического задания;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технической подготовке.

### ***Текущая аттестация обучающихся***

Текущая аттестация может осуществляться педагогом:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга)
- отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

*Текущая аттестация* проводится в следующих формах:

- сдача нормативов по разделам подготовки, собеседование;
- участие обучающихся в соревнованиях, контрольных тренировках.

Формы, сроки, перечень нормативов и тем для проведения текущей аттестации выбираются в соответствии с реализуемой программой, в зависимости от целей и задач конкретного периода подготовки, индивидуальных особенностей.

### ***Промежуточная и итоговая аттестация***

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также выполнения требований спортивной подготовки.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме практического экзамена, который состоит из выполнения переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также выполнения требований спортивной подготовки.

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации создается аттестационная комиссия, в которую входят директор или заместитель директора, педагоги допобразования.

Промежуточная и итоговая аттестации основываются на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся. При аттестации учитывается динамика развития обучающегося за весь период обучения.



## 6. Список информационных источников

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2007. -100 с.
2. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. -М.: ТВТ Дивизион, 2005.
3. Джерри В.и др.Баскетбол-навыки и упражнения.-М. АСТ: Астрель,2006 г.
4. Железняк Ю.Д. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва. -М.: 1984г.
5. Осипов Р.Л.,Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие - КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990г.
6. Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.).
7. Полиевский и др. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Приказ Минспорта от 27.12.13. No 1125«Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
9. Суслов Ф.П., Тышлер Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед.учебных заведений. -М.: «Академия», 2001. -520.
11. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» No 273-ФЗ от 29.12.12 г.
12. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. No114).
14. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. -М.: СпортАкадемПресс, 2003.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. -М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.
17. <http://www.minsport.gov.ru>
18. <http://www.chelsport.ru> 34
19. [www.minobr74.ru](http://www.minobr74.ru)
20. [www.dussh-korkino.ucoz.ru](http://www.dussh-korkino.ucoz.ru)
21. [www.basket.ru](http://www.basket.ru) 35

# Приложение 1.

## Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе учащихся.

Вся ответственность за безопасность учащихся в залах возлагается на педагогов, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий баскетболом.

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в учреждении.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Педагог и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с учащимися педагог обязан немедленно сообщить руководству учреждения.

1.9. В процессе занятий педагог и учащиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Педагог должен проверить исправность и надежность крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии педагога.

2.4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

### 4. На занятиях баскетболом запрещается:

4.1. Находиться в зале и начинать тренировочные занятия без педагога.

4.2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по сигналу педагога.

4.3. Брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия педагога.

4.4. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногой.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

5.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

6. Требования безопасности по окончании занятий

6.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

6.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

6.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## Приложение 2.

### Календарно-учебный график на 2019-2020 год

| №  | Тема занятия  | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1  | Правила техники безопасности. Броски.   | 2                |
| 2  | ОФП. Эстафеты   | 2                |
| 3  | ОФП. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.   | 2                |
| 4  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.   | 2                |
| 5  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.  | 2                |
| 6  | ОРУ. Контрольные испытания.   | 2                |
| 7  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.   | 2                |
| 8  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.   | 2                |
| 9  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.         | 2                |
| 10 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.         | 2                |
| 11 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.                                  | 2                |
| 12 | ОРУ. Соревнования.  | 2                |
| 13 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.                | 2                |
| 14 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.                | 2                |
| 15 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.                           | 2                |
| 16 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».   | 2                |
| 17 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | 2                |
| 18 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | 2                |
| 19 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование   | 2                |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.   |   |
| 20 | ОФП. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |
| 21 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.  | 2 |
| 22 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.  | 2 |
| 23 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  |   |
| 24 | ОРУ. Соревнования.   | 2 |
| 25 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |
| 26 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |
| 27 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  | 2 |
| 28 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  | 2 |
| 29 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.  | 2 |
| 30 | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.                   | 2 |
| 31 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |
| 32 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |
| 33 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.  | 2 |
| 34 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  | 2 |
| 35 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.   | 2 |
| 36 | ОРУ. Соревнования.   | 2 |
| 37 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |
| 38 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |
| 39 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных  | 2 |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.  |   |
| 40 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.              | 2 |
| 41 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.              | 2 |
| 42 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  | 2 |
| 43 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |
| 44 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |
| 45 | ОРУ. Соревнования.   | 2 |
| 46 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.        | 2 |
| 47 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.  | 2 |
| 48 | Правила техники безопасности.  | 2 |
| 49 | Медико-биологические исследования.   | 2 |
| 50 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.  | 2 |
| 51 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.  | 2 |
| 52 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  | 2 |
| 53 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  | 2 |
| 54 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  | 2 |
| 55 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.        | 2 |
| 56 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.  | 2 |
| 57 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.  | 2 |
| 58 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  | 2 |
| 59 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  | 2 |
| 60 | Правила соревнований. Судейство соревнований.  | 2 |
| 61 | ОРУ. Соревнования.   | 2 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 62 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.                     | 2 |
| 63 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.   | 2 |
| 64 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.   | 2 |
| 65 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.   | 2 |
| 66 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.   | 2 |
| 67 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.   | 2 |
| 68 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.                           | 2 |
| 69 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.                           | 2 |
| 70 | ОРУ. Соревнования.  | 2 |
| 71 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.                     | 2 |
| 72 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.   | 2 |
| 73 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.   | 2 |
| 74 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.  | 2 |
| 75 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.  | 2 |
| 76 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.   | 2 |
| 77 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».  | 2 |
| 78 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.                     | 2 |
| 79 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра.<br>Техника овладения мячом.   | 2 |
| 80 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | 2 |
| 81 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.                   | 2 |
| 82 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.                       | 2 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 83  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.  | 2 |
| 84  | ОРУ. Соревнования.   | 2 |
| 85  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.  | 2 |
| 86  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.                                | 2 |
| 87  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.                                | 2 |
| 88  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.  | 2 |
| 89  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.  | 2 |
| 90  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.  | 2 |
| 91  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.  | 2 |
| 92  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.<br>Ведение мяча с высоким и низким отскоком.  | 2 |
| 93  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.   | 2 |
| 94  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.  | 2 |
| 95  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.  | 2 |
| 96  | ОРУ. Соревнования.   | 2 |
| 97  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.  | 2 |
| 98  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | 2 |
| 99  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.  | 2 |
| 100 | ОРУ. Контрольные испытания.  | 2 |
| 101 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная  | 2 |



|     |   |     |
|-----|---|-----|
|     | игра.   |     |
| 102 | СФП. Взаимодействие 3-х нападающих против 2-х защитников. | 2   |
| 103 | Круговая тренировка.                                      | 2   |
| 104 | Индивидуальные задания.                                   | 2   |
| 105 | Взаимодействия в парах.                                   | 2   |
| 106 | Броски с различных точек.                                 | 2   |
| 107 | Игра по заданию (без ведения)                             | 2   |
| 108 | Подведение итогов за год.                                 | 2   |
|     | Итого:  | 216 |

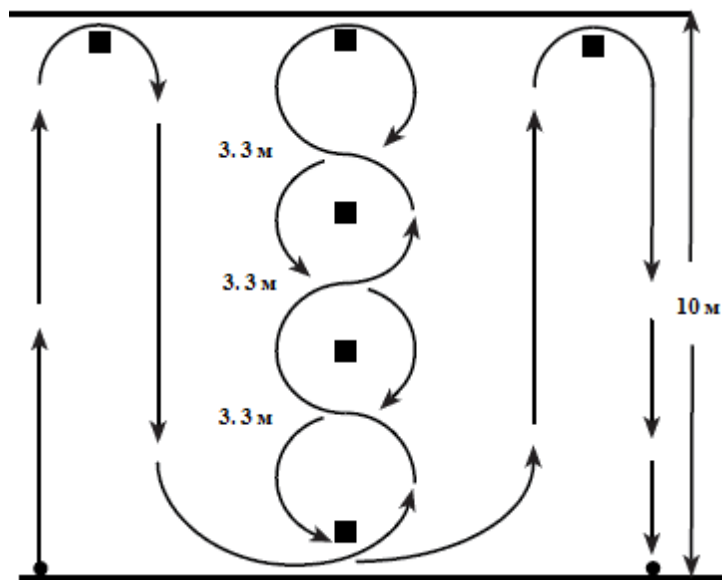
# ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## Описание контрольных упражнений:

### Физическая подготовка:

#### «Иллинойс Тест»

Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.



Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса.

Спорсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке.

#### «ШАТТЛ» 5-10-5

**Цель:** Определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления.

#### Методика проведения теста

На ровной поверхности отмерить дистанцию 10 метров. Посередине проводим линию, которая будет обозначать место старта и финиша.

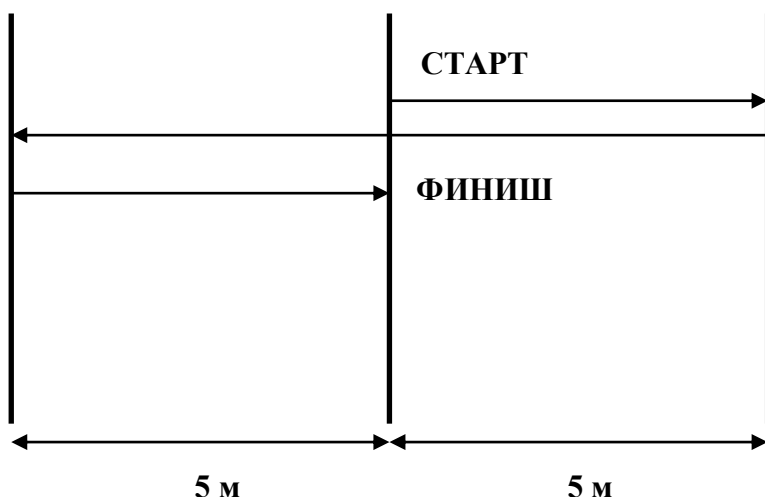
Стартовая позиция участника, лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и пробежав до неё, касается линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, пробежав до неё, производит касание этой линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок.

Все развороты при смене направления движения выполняются лицом к месту, где находится тренер с секундомером.

Линия № 2

Линия № 1

Линия № 3

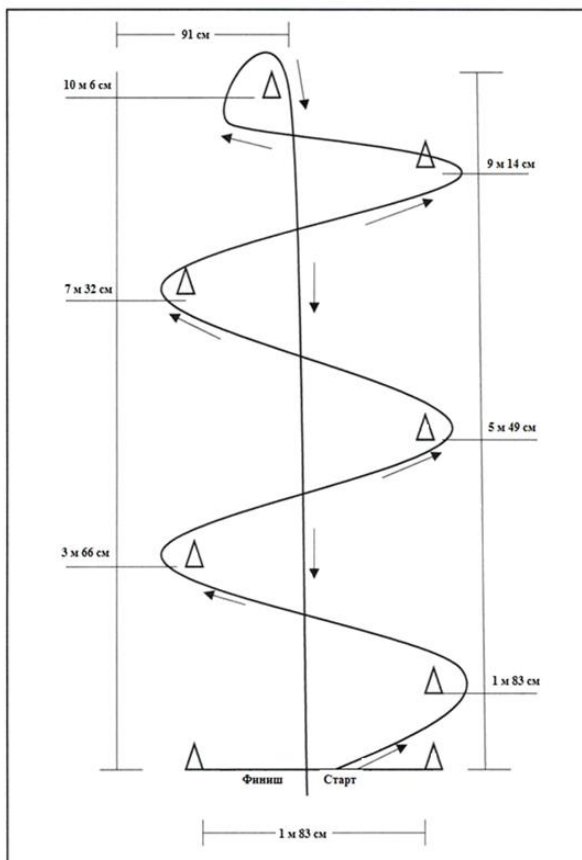


## Прыжок в длину с места

Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе — в яму с песком.

## Спринт 20 метров

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.



### «Дэнвер» (без дриблинга)

По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

- Если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- Если участник во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише.

Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

### Техническая подготовка:

#### «Дэнвер»

По сигналу дриблёр начинает движение, обводя поочередно, расставленные в определённом порядке конусы. Пройдя последний, шестой конус, дриблёр возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения дриблёра показаны на прилагаемой схеме. Задача дриблёра пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

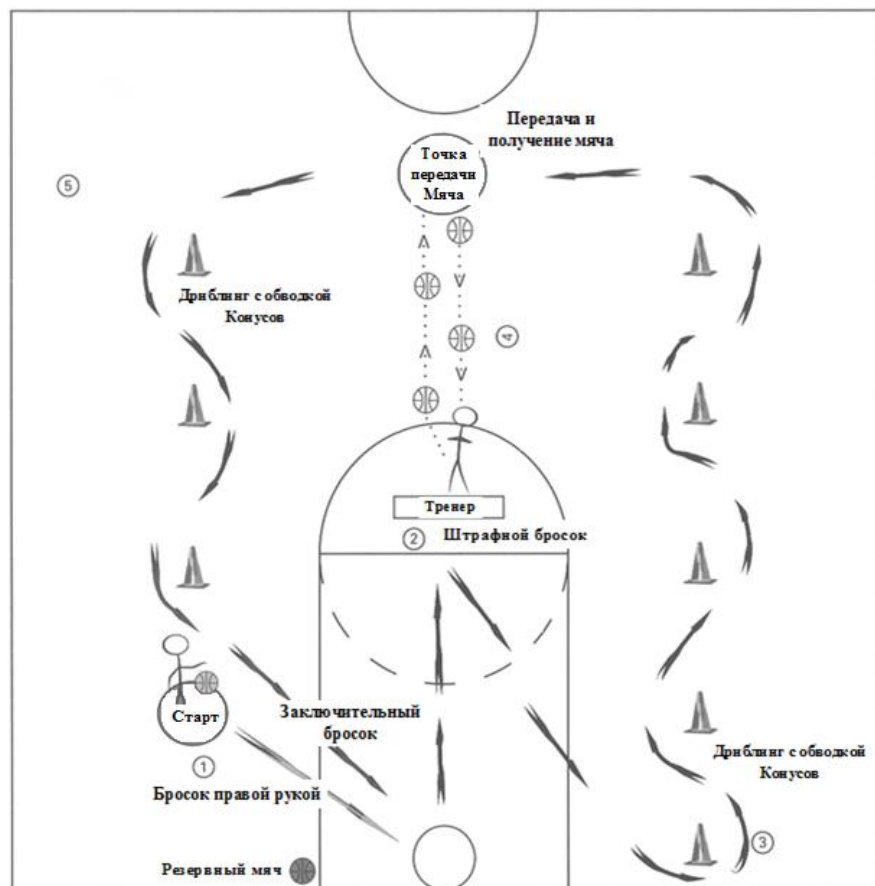
Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для дриблёра в случае:

а.) Если дриблёр во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;

б.) Если дриблёр во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение дриблёру добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.



**Комплекс № 1.** Упрощённая версия для младших групп (8-11 лет).

По сигналу дриблёр начинает движение из пункта № 1 и выполняет бросок по корзине. Участник может приступать к выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трёх промахов. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же самое, либо один результативный бросок, либо три промаха. На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой, расставленных в определённом порядке конусов, до точки от которой он должен будет выполнить передачу мяча тренеру, находящемуся недалеко от линии штрафного броска. (Смотрите схему).

Во время выполнения передачи мяча участник обязан, хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответного паса от тренера участник должен дожидаться стоя на месте, без движения навстречу летящему к нему мячу. Получив от тренера мяч, участник выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной для участника скорости. Пройдя в таком режиме последний конус, участник должен выполнить бросок по корзине. Секундомер останавливается после результативного броска, либо после третьего промаха.

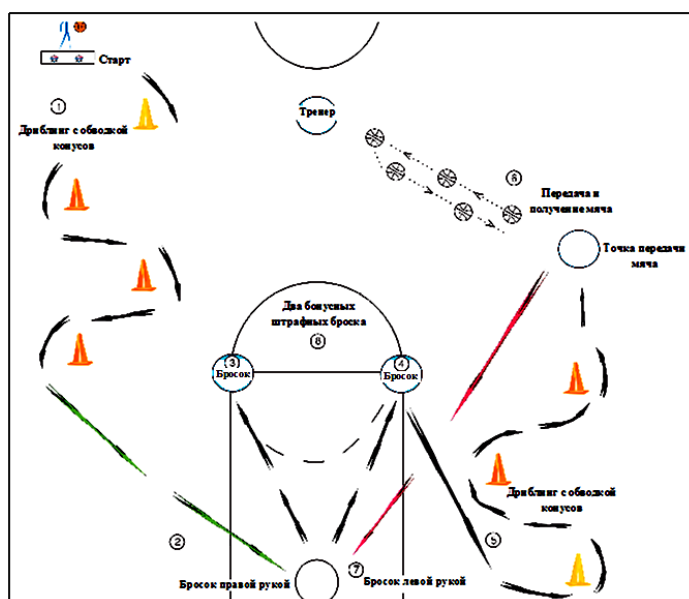
Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Переход к следующему этапу до того как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха).
4. Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска.
5. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения участником будет потерян контакт с линией обозначающей место этих действий.

## Комплекс № 2. Версия для групп (12 лет и старше).

На рисунке показан подробный план дистанции, состоящей из восьми этапов. На каждом этапе участнику необходимо выполнить определённое задание:

1. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.
2. Бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
3. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.
4. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.
5. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.
6. Передача мяча тренеру и получение ответного паса.
7. Заключительный бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
8. Выполнение двух бонусных штрафных бросков.



### Правила выполнения условий тестирования

По команде тренера участник начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее.

После прохождения последнего конуса участник продолжает движение к щиту и сходу выполняет бросок по корзине. Если бросок окажется результативным, то участник переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку забросить мяч в кольцо. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, участник

должен переходить к следующему этапу дистанции.

Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога участника находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. После каждой неудачной попытки в бросках по корзине, участник сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингов возвращается к месту выполнения повторного броска.

После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, участник приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно павой рукой, второй левой, затем снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча тренеру. Участник сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Тренер возвращает мяч участнику, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного паса, участник продолжает сохранять с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, участник продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуется второй бросок, то секундомер должен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника.

Сразу же после этого участник переходит на линию штрафного броска. Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол. После первой попытки мяч участнику подаёт тренер, секундомер в это время не работает.

### **Премии и поощрения**

За каждый результативный штрафной бросок участник получает бонусы в виде уменьшения показанного времени на две секунды. Например, если участник реализовал два штрафных броска, то его результат прохождения дистанции уменьшается на четыре секунды.

### **Штрафные санкции**

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Двойное ведение мяча.
4. Если в момент начала выполнения броска из верхнего угла трёхсекундной зоны не было контакта с линией, обозначающей границу этапа.
5. Неправильное прохождение первого конуса во время скоростного дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения, участником будет потерян контакт с линией обозначающей границу этапа.
7. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.

**Нормативы контрольной аттестации**

| ОФП и СФП                                   | УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ |                    |           |         |         |             |         |         |
|---|--------------------|--------------------|-----------|---------|---------|-------------|---------|---------|
|   | Стартовый          | Основной (Базовый) |           |         |         | Продвинутый |         |         |
|   |                    | 1-2 г.об.          | 1-2 г.об. | 3 г.об. | 4 г.об. | 5 г.об.     | 1 г.об. | 2 г.об. |
| Бег 20 м (сек.)                             | 00:04,7            | 00:04,6            | 00:04,5   | 00:04,3 | 00:04,2 | 00:04,1     | 00:04,0 | 00:03,9 |
| Прыжок в длину с места (см)                 | 115                | 125                | 140       | 160     | 180     | 190         | 200     | 205     |
| Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)         | 00:11,4            | 00:11,1            | 00:10,9   | 00:10,7 | 00:10,4 | 00:10,2     | 00:09,9 | 00:09,7 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 20,0               | 23,0               | 27,0      | 30,0    | 32,6    | 35,2        | 37,8    | 40,4    |
| Челночный бег 40 с на 28 м (м)              | Нет                | Нет                | 150       | 168     | 177,5   | 187         | 197     | 206,5   |

**Техническая подготовка**

| Контрольные упражнения                    | УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ |                    |           |         |         |             |         |         |
|---|--------------------|--------------------|-----------|---------|---------|-------------|---------|---------|
|   | Стартовый          | Основной (Базовый) |           |         |         | Продвинутый |         |         |
|   |                    | 1-2 г.об.          | 1-2 г.об. | 3 г.об. | 4 г.об. | 5 г.об.     | 1 г.об. | 2 г.об. |
| «Шаттл» 5-10-5 (с)                        | 00:06,3            | 00:06,3            | 00:06,1   | 00:05,8 | 00:05,8 | 00:05,7     | 00:05,6 | 00:05,5 |
| «Денвер» - гладкий бег (с)                | 00:11,2            | 00:11,0            | 00:10,9   | 00:10,8 | 00:10,5 | 00:10,3     | 00:10,2 | 00:10,1 |
| «Денвер» - дриблинг (с)                   | 00:11,7            | 00:11,5            | 00:11,5   | 00:11,4 | 00:11,1 | 00:11,0     | 00:10,8 | 00:10,7 |
| «Иллинойс» (с)                            | 00:21,9            | 00:21,6            | 00:21,4   | 00:21,1 | 00:20,9 | 00:20,7     | 00:20,4 | 00:20,2 |
| Техника владения мячом «Комплекс» № 1 (с) | Нет                | 00:43,3            | 00:42,4   | 00:41,5 | Нет     | Нет         | Нет     | Нет     |
| Техника владения мячом «Комплекс» № 2(с)  | Нет                | Нет                | Нет       | Нет     | 00:38,4 | 00:35,7     | 00:34,4 | 00:32,3 |

