

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Костомукшского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №2»

Принята на заседании  
педагогического Совета  
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»  
\_\_\_\_\_ А.Н.Токарчук  
Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО БАСКЕТБОЛУ**

для обучающихся с 7 лет

Срок реализации Программы: весь период

**Разработчики программы:**

Нирочук Л.Л.- заместитель директора МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»  
Васильковская Н.В.- инструктор-методист МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»  
Ульянов В.П.- тренер-преподаватель МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»  
Гильденмайстер Ю.Ю.- тренер-преподаватель МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

г. Костомукша  
2015 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебный план	6
III.	Методическая часть программы	9
3.1.	Теоретическая подготовка	9
3.1.1.	Темы для теоретической подготовки	9
3.2.	Практическая подготовка	11
3.2.1.	Общая физическая подготовка	11
3.2.2.	Специальная физическая подготовка	13
3.2.3.	Техническая подготовка	15
3.2.4.	Тактическая подготовка	15
3.2.5.	Психологическая подготовка	16
3.2.6.	Восстановительные мероприятия	16
3.2.7.	Тренерская и судейская практика	17
3.2.8.	Воспитательная работа	18
IV.	Нормативные требования	20
4.1.	Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке в спортивно–оздоровительных группах (СОГ)	23
V.	Организационно-педагогические условия реализации общеразвивающей программы	26
VI.	Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы	22 26
VII.	Перечень информационного обеспечения	27
VIII.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	28
IX.	СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	29

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» была использована:

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2008 года. Программа составлена группой авторов: Ю.М. Портнов- академик РАО, д-р пед. наук, профессор, засл. деятель науки, В.Г.Башкирова- засл. тренер России, В.Г.Луничкин- профессор, засл. тренер СССР и России и т.д.

### **Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания**

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

### **Отличительные особенности баскетбола**

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- **Самостоятельность действий.** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса обучающихся (детей и взрослых).

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями баскетболом.

## **Задачи:**

### *Обучающие:*

- изучение основ техники и тактики игры в баскетбол;
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления российского баскетбола, историей развития физической культуры и спорта.

### *Развивающие:*

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

### *Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 7-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Для комплектации групп по баскетболу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола.

После окончания любого года обучения по данной программе, при желании учащихся и их родителей (законных представителей), после сдачи переводных нормативов и пройдя конкурсный отбор, возможно перейти на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Баскетбол»

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»: весь период.

При приёме на обучение по Программе, Учреждение может проводить набор детей и взрослых. Порядок и сроки набора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Требования к наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

### **Особенности формирования групп обучающихся по Программе**

Категория обучающихся (возраст)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимально допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения Программы
С 7 лет	15	20	Весь период

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В целях реализации Программы Учреждение разработало учебный план из расчёта 42 недели.

Годовой учебный план Программы, включая объёмы освоения предметных областей, учебных предметов и мероприятий представлен в таблице 2.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап обучения	Спортивно-оздоровительный этап обучения
	3 часа x 42 недели	6 часов x 42 недели
Теоретическая подготовка	6	8
Общая физическая подготовка	34	90
Специальная физическая подготовка	18	38
Техническая подготовка	26	50
Тактическая, психологическая подготовка, Мед. обследование, восстановительные мероприятия	20	20
Технико-тактическая подготовка	12	30
Участие в соревнованиях, тренерская, судейская практика	6	12
<b>Всего часов:</b>	<b>122</b>	<b>248</b>

Таблица 3.

### Учебно-тематический план

	Программный материал	3 часа x 42 недели	6 часов x 42 недели
1	<b>Теоретическая подготовка:</b>		
1.1	История развития баскетбола	1	1
1.2	Место и роль физ. культуры и спорта в совр. обществе	1	1
1.3	Состояние и развитие баскетбола в России		1
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1
1.5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1
1.6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.		1
1.7	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в б/б, мини-баскетбол, Официальные правила FIBA, антидопинговые правила)	1	1
1.8	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
2.	<b>Практическая подготовка</b>		
2.1	Общая физическая подготовка	34	90
2.2	Специальная физическая подготовка	18	38
2.3	Техническая подготовка	26	50
2.4	Тактическая, психологическая подготовка, Мед. обследование, восстановительные	20	20

	мероприятия		
2.5	Технико-тактическая подготовка	12	30
2.6	Участие в соревнованиях, тренерская, судейская практика	6	12
	<b>Всего часов:</b>	<b>122</b>	<b>248</b>

Таблица 4.

Примерный годовой план распределения учебных часов  
 Спортивно-оздоровительного этапа.  
 (для 42 недель по 3 часа в неделю - 122 часа в год)

Раздел ы	Содержание занятий	Месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теория		1	1	1	1		1	1				6
Практика	1. Общая физическая подготовка	4	3	2	3	2	3	4	3	4	6	34
	2. Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
	3. Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	26
	4.Тактическая, психологическая подготовка, Мед. обследование, восстановительные мероприятия	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	20
	Технико-тактическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	12
	Участие в соревнованиях, тренерская, судейская			3					3			6
	6. Контрольные и переводные нормативы	тестирова								тестирова		
<b>Всего часов</b>		13	13	13	13	10	12	12	13	11	12	122

Таблица 5.

Примерный годовой план распределения учебных часов  
 Спортивно-оздоровительного этапа.  
 (для 42 недель по 6 часов в неделю - 248 часов в год)

Раздел ы	Содержание занятий	Месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теория		1	1	1	1		1	1	1	1		8
Практика	1. Общая физическая подготовка	11	11	5	12	5	9	12	5	12	8	90
	2. Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	38
	3. Техническая подготовка	7	5	3	8	3	3	6	5	5	5	50
	4. Тактическая, психологическая подготовка, Мед. обследование, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	Технико-тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
	Участие в соревнованиях, тренерская, судейская			4		4			4			12
	6. Контрольные и переводные нормативы	тестирование									тестирование	
Всего часов		28	26	22	30	20	22	28	24	26	22	248

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

##### 3.1.1. ТЕМЫ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### История развития баскетбола

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

## **Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

## **Состояние и развитие баскетбола в России**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

## **Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. 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. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

## **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

## **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в б/б, мини-баскетбол, Официальные правила FIBA, антидопинговые правила)**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **Правила поведения и техники безопасности на занятиях**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки, Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

Методические приемы и средства обучения техники игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

## **3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***3.2.1. Общая физическая подготовка***

**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, со штангой (для юношей).

**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 вчетверо 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, про-лезанием, 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.

### ***3.2.2. Специальная физическая подготовка***

**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, ритмичный 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 удлинением 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.

Таблица 6.

#### 3.2.3. Техническая подготовка для спортивно-оздоровительных групп Программный материал для практических занятий по технической подготовке

Темы подготовки	Последовательность изучения
<i>Передвижения</i>	
Прыжок толчком двух ног	1
Прыжок толчком одной ноги	2
Остановка прыжком	7
Остановка двумя шагами	8
Повороты вперед	13
Повороты назад	14
<i>Владение мячом</i>	
<i>1. Ловля мяча</i>	
Ловля двумя руками на месте	3
Ловля двумя руками в движении	9
<i>2. Передача мяча</i>	
Передача двумя руками с места	4
Передача двумя руками в движении	10
<i>3. Ведение мяча</i>	
Ведение мяча с высоким отскоком	11
Ведение мяча с низким отскоком	12
Ведение мяча на месте	5
<i>4. Броски мяча</i>	
Броски мяча двумя руками от груди	6
Броски мяча двумя руками на месте	15
Броски мяча двумя руками в движении	16

Таблица 7.

#### 3.2.4. Тактическая подготовка для спортивно-оздоровительных групп

#### Программный материал для практических занятий по тактической подготовке

<i>1. Тактика нападения</i>	<i>Последовательность</i>
-----------------------------	---------------------------

	<i>изучения</i>
Выход для получения мяча	1
Выход для отвлечения мяча	3
Атака корзины	6
«Передай мяч и выходи»	5
<i>2. Тактика защиты</i>	
Противодействие получению мяча	2
Противодействие атаке корзины	7
Противодействие выходу на свободное место	4

### **3.2.5. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

### **3.2.6. Восстановительные мероприятия.**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытием.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **3.2.7. Тренерская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения тренер 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 тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.

2. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

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.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

### **3.2.8. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами,
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## Нормативные требования

Таблица 8

### Контрольно-переводные нормативы мальчики

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг. (см.)			Ведение мяча 40 м. (сек.)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.			Попадание из-под кольца за 30 сек.			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
7-8	6,2-5,9	5,8-5,6	5,6	100-124	125-139	140	20-24	25-30	31	210-249	250-279	280	15,0-14,1	14,0-12,2	12,1	15-20	21-26	26	2-3	4-5	6	115-125	126-140	141
9	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5	144-145	145-152	153	25-29	30-34	35	250-289	290-319	320	14,0-13,3	13,2-11,6	11,5	112-5	26-30	31	3-4	5-6	7	125-148	149-154	155
10	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4	145-150	151-170	171	27-31	32-37	38	310-331	332-359	360	13,0-12,1	12,0-11,2	11,1	25-30	31-35	36	4-5	6-7	8	150-161	162-174	175
11	3,9-4,1	3,7-3,8	3,6	160-170	171-181	182	30-34	35-39	40	325-350	351-379	380	11,4-12,7	10,9-11,6	10,8	26-31	32-35	36	5-6	7-8	9	155-164	165-179	180

Таблица 9

### Контрольно-переводные нормативы девочки

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг. (см.)			Ведение мяча 40 м. (сек.)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.			Попадание из-под кольца за 30 сек.			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
7-8	6,3-6,0	5,9-5,7	5,6	105-119	120-134	135	18-24	25-29	30	210-249	250-279	280	15,0-14,1	14,0-12,2	12,1	13-17	18-24	25	2-3	4-5	6	110-121	122-134	135
9	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5	125-134	135-147	148	20-26	27-32	33	240-279	280-309	310	14,5-3,9	13,8-12,1	12,0	152-0-	21-27	28	3-4	5-6	7	125-145	146-151	152
10	6,0-5,9	5,8-5,5	5,4	130-145	146--165	166	22-28	29-34	35	300-324	325-349	350	14,2-13,3	13,2-11,6	11,5	22-26	27-32	33	4-5	6-7	8	145-155	156-164	165
11	4,2-4,1	3,9-3,8	3,8	155-167	167-179	179	28-33	33-38	38	320-351	351-370	370	12,1-11,1	11,1-11,2	11,2	24-28	28-33	33	5-7	7-9	9	150-161	161-172	172

4,3	4,1		166	178		32	37		350	369		13,0	12,0		27	32		6	8		160	171	
-----	-----	--	-----	-----	--	----	----	--	-----	-----	--	------	------	--	----	----	--	---	---	--	-----	-----	--

Таблица 10

Контрольно-переводные нормативы юноши

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски в корзину «5 точек». (20 ближн.+ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	3,9-4,1	3,7-3,8	3,6	160-170	171-181	182	30-34	35-39	40	155-164	165-179	180	4	5	6	2	3	4	40,9-39,5	39,4-37,9	37,8	4-5	6-7	8
12	3,76-3,65	3,64-3,50	3,49	165-172	173-185	186	32-36	37-42	43	160-169	170-182	183	5	6	7	3	4	5	39,6-38,2	38,1-36,7	36,6	5-6	7-8	9
13	3,70-3,60	3,59-3,45	3,44	170-180	181-189	190	34-39	40-45	46	164-174	175-186	187	5	6	7	4	5	6	38,3-37,1	37,0-35,8	35,7	7-8	9-10	11
14	3,63-3,4-	3,48-3,34	3,33	175-182	183-192	193	36-42	43-49	50	167-176	177-189	190	6	7	8	4	5	6	37,3-35,9	35,8-34,4	34,3	8-9	10-11	12

Таблица 11

Контрольно-переводные нормативы девушки

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			броски в корзину «5 точек» (20 ближн.+ ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	4,2-4,3	3,9-4,1	3,8	155-166	167-178	179	28-32	33-37	38	150-160	161-171	172	4	5	6	2	3	4	42,9-41,6	41,5-40,2	40,1	4-5	6-7	8
12	4,0-3,84	3,83-3,67	3,66	160-170	171-181	182	30-34	35-40	41	155-165	166-175	176	5	6	7	3	4	5	40,9-39,6	39,5-38,2	38,1	5-6	7-8	9
13	3,87-3,71	3,70-3,54	3,53	165-175	176-185	186	32-36	37-42	43	160-170	171-180	181	5	6	7	4	5	6	38,9-37,8	37,7-36,6	36,5	7-8	9-10	11
14	3,74-3,61	3,60-3,48	3,47	170-178	179-189	190	34-38	39-44	45	165-172	173-185	186	6	7	8	4	5	6	37,6-36,3	36,2-34,9	34,8	8-9	10-11	12

Таблица 12

## Контрольно-переводные нормативы юноши

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски «5 точек». (20 ср.+д.ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
15	3,48-3,35	3,34-3,21	3,20	180-190	191-199	200	40-47	48-52	53	170-178	179-192	193	6	7	8	5	6	7	35,3-34,6	34,5-33,3	33,2	8-10	11-12	13
16	3,37-3,31	3,30-3,21	3,20	185-194	195-205	206	43-49	55-54	55	174-182	183-196	197	7	8	9	5	6	7	35,9-34,3	34,2-32,6	32,5	9-11	12-13	14
17	3,29-3,25	3,24-3,20	3,19	200-210	211-219	220	45-50	51-56	57	177-185	186-199	200	7	8	9	5	6-7	8	34,5-33,5	33,4-31,7	31,6	10-12	13-14	15
18	3,28-3,23	3,22-3,19	3,18	205-214	215-224	225	47-53	54-59	60	180-189	190-204	205	8	9	10	5	6-7	8	33,0-34,0	30,4-32,9	30,3	10-12	13-14	15

Таблица 13

## Контрольно-переводные нормативы девушки

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски с точек. (20 ср.+д.ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
15	3,64-3,54	3,53-3,43	3,42	173-180	181-193	194	35-40	41-46	47	167-175	176-187	188	6	7	8	5	6	7	36,6-35,4	35,3-34,1	34,0	8-10	11-12	13
16	3,56-3,49	3,48-3,41	3,40	175-182	183-195	196	37-42	43-47	48	170-177	178-189	190	7	8	9	5	6	7	36,0-35,0	34,9-33,7	33,6	9-11	12-13	14
17	3,50-3,45	3,44-3,36	3,35	177-185	186-197	198	38-43	44-49	50	172-180	181-192	193	7	8	9	5	6-7	8	35,7-34,7	34,6-33,1	33,0	10-12	13-14	15
18	3,47-3,40	3,39-3,31	3,30	179-189	190-199	200	40-44	45-49	50	174-182	183-195	196	8	9	10	5	6-7	8	34,0-33,2	33,1-32,3	32,2	10-12	13-14	15

## **4.1 Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке в спортивно–оздоровительных группах (СОГ)**

Учащиеся 7-10 лет.

### **1. Бег 20 метров**

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

### **2. Прыжок в длину с места**

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

### **3. Высота подскока**

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

### **4. Метание набивного мяча (1кг.),**

Метание мяча выполняется двумя руками из-за головы, сидя ноги врозь, фиксируется наилучшая из 3-х попыток.

### **5. Ведение мяча 40м.**

Проводится 2 линии на расстоянии 20 м. Одна от другой, испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча, разворачивается на линии и продолжает ведение ведущей рукой (7-8 лет), продолжает ведение другой рукой (9-10 лет.), учитывается лучшее время из 2х попыток.

### **6. Передачи баскетбольного мяча за 30 сек..**

Передачи мяча выполняются двумя руками от груди, на расстоянии 150 см. от стены, в мишень диаметром 30см, высота мишени 130см. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки

### **7. Попадания из под кольца за 30сек.**

По сигналу испытуемый выполняет бросок в кольцо двумя руками от груди (7-8 лет.), одной рукой от плеча (9-10 лет), после чего сам подбирает мяч и продолжает броски. Учитывается количество попаданий, за 30 сек..

### **8. 40-секундный «челночный» бег.**

Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

### Учащиеся 11-18 лет

#### **1. Бег 20 метров**

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

#### **2. Прыжок в длину с места.**

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

#### **3. Высота подскока**

. К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку на мизинце правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

#### **4. 40-секундный «челночный» бег.**

Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

#### **5. Броски в движении (10 бросков)**

Испытуемый выполняет по 5 атак (одной рукой от плеча, одной рукой снизу) с каждого края правой и левой рукой соответственно. Фиксируется общая сумма попаданий.

#### **6. 10 штрафных бросков**

Испытуемый выполняет 10 бросков с линии штрафного, мяч подбирает партнер, при заступе за линию попадание не засчитывается, 1-й бросок пробный.

#### **7. «Комплексный тест»**

Оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке. В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3-х м от средней линии, второй - на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней

линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м. Испытуемый начинает движение с мета пересечения средней и боковой 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 передвигаться левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч ( расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м ), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой - линией и 1-й усиком. Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 2-й и 3-й усиками и бросает мяч в корзину лево рукой. Подобрал мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит вокруг каждую из них правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добивается.

### **8.«20 бросков с точек»**

Оценивается точность бросков. Испытуемый выполняет 2 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудаленных точек. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45\* к проекции щита;
- точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 градусов к проекции щита ( т.е. прямо перед щитом );
- точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

#### А) Учащиеся 11-14 лет.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7. 9 от проекции центра кольца 2,5 м, а точек 2, 4, < 8,10-4 м.

#### Б) Учащиеся 15-18 лет.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7. 9 от проекции центра кольца 4 м, а точек 2, 4, < 8,10-5,5 м.

Испытуемый обязан выполнять серии бросков с точки в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. 8, 9.10, затем вторая серия - вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5 и т.д.

Испытуемому подавать мяч не разрешается : он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

## **V. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Организационно-педагогические условия реализации общеразвивающей программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

## **VI. Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения:

### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования:**

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	6
Гимнастическая стенка	12
Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	2
Свисток	4
Мат гимнастический	7
Мяч футбольный	4
Секундомер	4
Канат	2
Мяч баскетбольный	30
Корзина для мячей	2
Фишки (конусы)	8
Скакалка	20
Гантели	20
Набивной мяч	10
Утяжелители	15

Весы электронные медицинские	1
------------------------------	---

## VII. Перечень информационного обеспечения:

Наименование учебно- методических материалов <i>(может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)</i>	Количество
Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.	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, 2008. – 100 с.	1
Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.	1
Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990.102 с.	1
Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.	1
Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . – М.: «Академия», 2001. -520 с.	1
Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.	1
Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.	1
Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 349 с.	1
Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.	1

Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.	1
Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40 с.	1
Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.	1
Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.	1
Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.	1
Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.	1
Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.	1
Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.	1
Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.	1
Министерство спорта РФ <a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>	
Министерство образования и науки РФ <a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>	
Федерация баскетбола Ленинградской области <a href="http://fblo.ru/">http://fblo.ru/</a>	
Школьная баскетбольная лига «КЭС-БАСКЕТ» <a href="http://www.kes-basket.ru/">http://www.kes-basket.ru/</a>	
Российская федерация баскетбола <a href="http://www.basket.ru">www.basket.ru</a>	

## **VIII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся.

3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники баскетбола.
5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

## **IX. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

промежуточной аттестации обучающихся,  
итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением о приёме контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении.

### **Формами промежуточной аттестации являются:**

1. Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.
2. Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров города Костомукши.
3. Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

(см. стр. 20 «Нормативные требования по физической подготовке»)