

Управление образования, молодежной политики и спорта администрации  
Пильнинского муниципального района  
МБОУ Пильнинская средняя школа №2 имени А.С. Пушкина

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «25» августа 2021 г  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБОУ ПСШ №2  
А.В. Шпеньков  
«25» августа 2021 г.

## Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Возрастная категория: 10-18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор: Щеренков Евгений Сергеевич

р.п. Пильна

2021 год

## Пояснительная записка

Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 – 20 человек. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

**Направленность дополнительной образовательной программы:** физкультурно-спортивная, баскетбол включает общую физическую и учебно-тренировочную подготовку, спортивное совершенствование и высшее спортивное мастерство.

**1.1 Актуальность данной образовательной программы** выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей,

которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. Т.е. первоначально баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества. На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико-тактическую подготовку, в итоговую аттестацию включены нормативы по технической подготовке уже с 10 летнего возраста, подобраны современные методы и средства обучения для данного вида подготовки.

### *1.2 Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.*

В данной программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов. Программа состоит из трех модулей:

«Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры».

Основополагающие принципы:

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (теоретической, физической, технико – тактической подготовки, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно – тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико – тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально – психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

### ***1.3. Возраст детей участвующих в реализации программы***

Образовательная программа «Баскетбол» рассчитана на детей 10-16 лет.

***1.4.Цель:*** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни. Задачи дополнительной образовательной программы:

***Образовательно-развивающие:***

Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

Приобретение опыта участия в соревнованиях;

Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных

действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

#### ***Оздоровительные:***

- Правильная организация двигательной активности детей;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

#### ***Воспитательные:***

- Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Содействовать формированию навыков культуры поведения;
- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

#### ***1.5. Объем и срок освоения программы:***

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» один год. Возраст детей 10-16 лет

#### ***1.6. Формы обучения:***

традиционные формы (всем составом), очная

#### ***1.7. Режим занятий:***

2 раза в неделю по 1 часу в неделю, 72 часа в год

### **1.8. Планируемые(ожидаемые) результаты:**

#### ***В результате освоения данной программы учащиеся:***

будут знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

будут знать о физических качествах и правилах их тестирования;

будут выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом; будут владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

будут знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

будут владеть основами судейства игры в баскетбол;

будут организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

будут бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

### **1.9. Форма проведения итогов реализации программы.**

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования. Формы контроля и подведения итогов реализации программы. Оценка качества реализации программы включает в себя промежуточную аттестацию учащихся 2 раза в год

### 3. Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Опрос
2	ОФП	6	-	6	Тестирование
3	<b>Техническая подготовка</b>	<b>29</b>	<b>3</b>	<b>26</b>	
	Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки		3	-	Опрос
	Стойки баскетболиста		-	1	Зачёт
	Перемещения по площадке		-	1	Зачёт
	Остановки		-	2	Зачёт
	Ведение мяча		-	4	Тестирование
	Ловля мяча		-	6	Тестирование
	Передачи мяча		-	6	Тестирование
	Броски мяча		-	6	Тестирование
4	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	
	Групповые действия в нападении		1	6	Тестирование
	Командные действия в нападении		1	8	Соревнования
	Групповые действия в защите		1	8	Тестирование
	Командные действия в защите		1	9	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

## 4. Содержание учебного плана

### 1. Введение

Теория. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Правила в баскетболе. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

### 2. ОФП (Общая физическая подготовка).

Причины травматизма.

*Практика.* Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка. Эстафеты: "Эстафеты с ведением и броском в корзину", "Бег пингвинов", "Наперегонки с мячом", "Эстафета с передачей мяча", "Передал - садись".

Подвижные игры: "Мяч среднему". "Мяч капитану", "Рывок за мячом", "Баскетбол с надувным мячом", "Пятнашки", "Мини-баскетбол", "10 передач", "Мяч в центре".

### 3. Техническая подготовка

*Теория.* Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки.

*Практика.* Стойки баскетболиста. Перемещения по площадке. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками. Ловля мяча двумя руками после его отскока от щита. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча от груди с отскоком от площадки. Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении. Бросок в корзину одной рукой после ведения. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам

### 4. Тактическая подготовка

#### Групповые и командные действия в нападении.

*Теория.* Групповые и командные действия в нападении. Позиционное нападение.

*Практика.* Два нападающих против одного защитника. Два нападающих против двух защитников. Взаимодействие двух игроков через заслон. Три нападающих против двух защитников. Действия трёх нападающих против двух защитников с заслоном. Стритбол, Учебная игра по упрощённым правилам. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5.

## Групповые и командные действия в защите.

*Теория.* Групповое тактическое действие. Зонная защита. Переключение. Подстраховка..

*Практика.* Личный прессинг. Взаимодействия двух игроков защиты. Взаимодействия трех игроков защиты. Действия защитника у своего щита против игрока без мяча. Действие защитника против игрока с мячом.

Взаимодействия при борьбе за отскок мяча от щита. Групповой отбор мяча. Действия при численном неравенстве защитников.

## 5. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1	02.09 04.09	Теория. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Правила в баскетболе.	2	беседа	Опрос
	09.09 11.09	Теория. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.  ОФП	2	Беседа, рассказ	Опрос
	16.09 18.09	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	2	тренировочное	Тестирование. Уровень физической подготовки. Скоростные способности.  Бег 30 м
	23.09 25.09	Упражнения для развития игровой ловкости.  Эстафеты	2	тренировочное	Тестирование. Координационные способности.  Челночный бег 3x10
	30.09 02.10	Упражнения для развития игровой ловкости.  Эстафеты	2	тренировочное	Тестирование. Скоростно-силовые способности.  Прыжок в длину с места
	07.10 09.10	Теория. Основные сведения о технике игры. Средства и	2	рассказ, объяснение	Тестирование. Гибкость. Наклон вперёд из

		методы технической подготовки			положения сидя ноги врозь.
14.10 16.10		Ловля мяча двумя руками в прыжке при встречном движении. Эстафеты	2	тренировочные занятия	Наблюдение
21.10 23.10		Передачи мяча двумя руками от груди, от плеча, из-за спины, в движении	2	индивидуальная	Зачёт
28.10 30.10		Ведение мяча. Эстафеты	2	индивидуальная	
04.11 06.11		Перемещения, стойка баскетболиста	2	индивидуальная	Зачёт
11.11 13.11		Остановка прыжком. Ведение мяча	2	парная	
18.11 20.11		Остановка в два шага. Подвижные игры	2	групповая	Зачёт
25.11 27.11		Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча	2	тренировочное занятие	Тест. Ведение мяча с изменением направления ("змейка") на расстояние 30 м (2x15).
02.12 04.12		Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками. Учебная игра 3x3	2	групповая	
09.12 11.12		Ловля мяча двумя руками после его отскока от щита. Игра "10 передач"	2	командная	Зачёт
16.12 18.12		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча	2	парная	Тест. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м.
23.12 25.12		Передача мяча одной рукой от плеча. Эстафеты	2	групповая	
06.01 08.01		Передача мяча от груди с отскоком от площадки. Бросок мяча одной рукой с	2	индивидуальная, парная	Тест. Передачи мяча двумя руками от груди в

		места. Штрафной бросок.			стену.
13.01 15.01		Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Игра "Мяч капитану"	2	индивидуальная, командная	Тест. Бросок мяча в движении.
20.01 22.01		Теория. Групповые и командные действия в нападении. Позиционное нападение.	2	групповая	Опрос
27.01 29.01		Два нападающих против одного защитника.	2	индивидуальная, групповая	
03.02 05.02		Два нападающих против двух защитников.	2	индивидуальная, групповая	
10.02 12.02		Взаимодействие двух игроков через заслон	2	индивидуальная, групповая	
17.02 19.02		Три нападающих против двух защитников. Стритбол.	2	индивидуальная, командная	Тест. Скоростная техника.
24.02 26.02		Действия трёх нападающих против двух защитников с заслоном. Стритбол.	2	Групповая, командная	Соревнование
03.03 05.03		Учебные игры 4x4, 5x5	2	командная	Тест. Штрафные броски.
10.03 12.03		Учебные игры 4x4, 5x5	2	соревнования	Соревнование
17.03 19.03		Теория. Зонная защита. Переключение. Подстраховка.	2	тренировочное	Опрос
24.03 26.03		Личный прессинг.	2	индивидуальная	
31.03 02.04		Взаимодействия двух игроков защиты.	2	индивидуальная, групповая	
07.04 09.04		Взаимодействия трех игроков защиты.	2	индивидуальная, групповая	
14.04 16.04		Действия защитника у своего щита против игрока без мяча.	2	индивидуальная, групповая	Тест. Быстрота защитных передвижений

21.04 23.04	Действие защитника против игрока с мячом.	2	индивидуальная, групповая	
28.04 30.04	Взаимодействия при борьбе за отскок мяча от щита.	2	командная	
05.05 07.05 12.05	Групповой отбор мяча.	3	командная	
14.05 19.05 21.05 26.05	Действия при численном неравенстве защитников. Учебная игра 4x4	4	командная	Результат соревнований

## 6. Формы аттестации

Аттестация обучающихся в результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» предусматривает контроль теоретической и практической подготовки в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Реализация программы предусматривает следующие виды аттестации:

*Промежуточная аттестация* - опрос, тестирование обучающихся.

Оценка уровня технико-тактической, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование. *Приложение 1.*

*Формы промежуточной аттестации:*

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);
- теоретическое тестирование.

*Текущая аттестация* – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоения уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).

*Итоговая аттестация* - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей

тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

*Форма контроля итоговой аттестации:* участие в соревнованиях.

По окончании обучения, обучающимся выдается свидетельство о прохождении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол».

*Формы контроля промежуточной аттестации:*

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);
- теоретическое тестирование.

*Итоговый контроль* (итоговая аттестация) – выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

*Форма контроля итоговой аттестации:* участие в соревнованиях.

По окончании обучения, обучающимся выдается свидетельство о прохождении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол».

## **7. Оценочные материалы результативности образования по программе**

### **I. Контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в баскетболе.**

В качестве двигательных тестов используются упражнения, в которых преимущественно проявляется конкретный элемент технической подготовки. Тесты ставят перед занимающимися конкретные количественные и качественные требования.

#### **1. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.**

Занимающиеся располагаются в 3 м от стены спортивного зала лицом к ней. По сигналу учителя выполняют в быстром темпе передачи мяча двумя руками от груди в стену, не сходя с места в течение 20 (30) секунд. По сигналу передачи заканчиваются. Определяется количество выполненных

передач за указанное время. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа выполняет передачи, другая считает.

## **2. Ведение мяча с изменением направления ("змейка") на расстояние 30 м (2x15).**

По команде "На старт!" занимающийся с мячом в руках принимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде "Марш!" он начинает бег с ведением мяча "змейкой", выполняя при этом правой и левой рукой обводку ориентиров (конусов, поворотных стоек), расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. Время фиксируется в момент пересечения линии старта-финиша.

## **3. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м.**

По команде "На старт!" занимающийся с мячом в руках становится на линии старта. По команде "Марш!" он устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой. Не беря мяч в руки, возвращается назад, касается ногой линии старта, выполняет скоростное ведение в третий раз и финиширует. Время фиксируют в момент пересечения линии финиша.

## **4. Штрафные броски.**

Занимающихся распределяют по парам. Один выполняет 10 бросков подряд, другой подаёт мяч. Затем партнёры меняются ролями. Оценивается количество попаданий в кольцо и техника выполнения броска.

## **5. Броски с дистанции.**

Занимающийся выполняет 10 бросков с 5 точек, обозначенных на трёхочковой линии (или на расстоянии 5 м от щита). Точки расположены симметрично по обе стороны щита: две крайние под углом  $180^{\circ}$ , ещё две - под углом  $45^{\circ}$  и одна точка - под углом  $90^{\circ}$ . Занимающийся, переходя от точки к точке, выполняет 5 бросков в одном направлении, затем, не прерываясь, ещё 5 бросков в обратном направлении. Фиксируется и оценивается количество попаданий мяча в кольцо.

## **6. Бросок мяча в движении.**

Занимающиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя занимающийся начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на своё место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10 бросков). Оцениваются количество попаданий в кольцо и техника броска.

#### **7. Скоростная техника.**

Занимающийся находится на лицевой линии площадки возле фишки-ориентира 1 (конуса). По сигналу он выполняет ведение мяча к первому кругу, обводит его с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу, обводя его по часовой стрелке с левой стороны, после чего продолжает движение ко второму кругу с правой стороны и выполняет бросок в кольцо после двух шагов из-под щита. После броска движется к фишке-ориентире 2, берёт мяч выполняет ведение мяча ко второму кругу, обводит его с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу с левой стороны, обводя его по часовой стрелке, затем движется к первому кругу с правой стороны и выполняет бросок в кольцо после двух шагов из-под щита. Секундомер останавливается в момент касания мячом щита или кольца.

#### **8. Быстрота защитных передвижений.**

Занимающийся из защитной стойки выполняет рывки из стартовой точки 1 в точки 2,3,4,5,6: обязательно касаясь рукой набивного мяча, лежащего в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также касаясь набивного мяча. Точка 1 расположена под щитом на середине лицевой линии, точки 2, 4 - на ближайшей линии штрафного броска (слева и справа), точка 3 - в середине полукруга штрафного броска, точки 5 и 6 - в ближайших углах баскетбольной площадки. Возвращение из точек 2,3,4 выполняется спиной вперёд. Передвижение из точки 1 в точки 5 и 6 и обратно происходит боком, приставными шагами. Упражнение выполняется на время. Секундомер включают в момент старта от точки 1 по команде учителя и выключают в момент касания занимающимся мяча в точке 1 при возвращении из точки 6.

Результаты, показанные при выполнении контрольных упражнений, дают возможность учителю реально оценивать уровень достижений обучающихся, занимающихся баскетболом, увидеть недостатки в их подготовке и вносить соответствующие коррективы в планировании учебно-тренировочного процесса.

**Таблица оценки тестов**

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2x15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Передача мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

## **II. Контроль уровня физической подготовки.**

1. Бег на 30 м. По команде учителя «На старт!»: обучающийся ставит сильнейшую ногу вплотную к стартовой линии немного повернув носок внутрь, другая нога на 1,5–2 стопы сзади. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище выпрямлено, руки свободно опущены. По команде «Внимание!»: наклоняет туловище вперед под углом 45°; тяжесть

тела переносит на сильнейшую ногу. По команде учителя «Марш!» занимающийся бросается вперед и через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела, продолжая бежать по дистанции.

2. *Челночный бег 3x10 м.* Обучающийся по команде учителя стартует с высокого старта, пробегая 10 м до разворотного конуса, возвращается к стартовой линии, разворачивается на 180 и бежит до финишной линии, пересекая её с максимальным ускорением.

3. *Прыжок в длину с места.* Обучающийся подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, ученик переходит к отталкиванию. Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т. е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта. После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад—вниз, после чего обучающийся выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

4. *Наклон вперед из положения сидя на полу.* На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник сидя на полу касается ступнями центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2

сек) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии, сгибание ног в коленях не допускается.

### Уровень физической подготовленности учащихся 10-16 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	10	6,6 и выше	6,5-5,6	5,0 и ниже	6,6 и выше	6,5-5,6	5,2 и ниже
		11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0 и выше	5,8-5,4	4,9 и выше	6,3 и выше	6,0-5,4	5,0 и ниже
		13	5,9 и выше	5,6-5,2	4,8 и выше	6,2 и выше	6,2-5,5	5,0 и ниже
		14	5,8 и выше	5,5-5,1	4,7 и выше	6,1 и выше	5,9-5,4	4,9 и ниже
		15	5,5 и выше	5,3-4,9	4,5 и выше	6,0 и выше	5,8-5,3	4,9 и ниже
		16	5,1 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		Координационные	Челночный бег 3*10м,сек	10	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже	10,4 и выше

		11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,6-9,1	8,8 и ниже
		13	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,5-9,0	8,7 и ниже
		14	9,0 и выше	8,7-8,3	8,0 и ниже	9,9 и выше	9,4-9,0	8,6 и ниже
		15	8,6 и выше	8,4-8,0	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
		16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	10	130 и выше	140- 160	185 и выше	120 и ниже	140- 155	170 и выше
		11	140 и выше	160- 180	195 и выше	130 и выше	150- 175	185 и выше
		12	145 и выше	165- 180	200 и выше	135 и выше	155- 175	190 и выше
		13	150 и выше	170- 190	205 и выше	140 и выше	160- 180	200 и выше
		14	160 и	180- 195	210 и	145 и	160- 180	200 и

			выше		выше	выше		выше
		15	175 и выше	190- 205	220 и выше	155 и выше	165- 180	205 и выше
		16	180 и ниже	195- 210	230 и выше	160 и ниже	170- 190	210 и выше
Выносливость	6- минутный бег, м	10	850 и менее	900- 1050	1250 и выше	650 и менее	750- 930	1050 и выше
		11	900 и менее	1000- 1100	1300	700 и выше	850- 1000	1100 и выше
		12	950 и менее	1100- 1200	1350 и выше	750 и выше	900- 1050	1150 и выше
		13	1000 и менее	1150- 1250	1400 и выше	800 и выше	950- 1100	1200 и выше
		14	1050 и менее	1200- 1300	1450 и выше	850 и выше	1000- 1150	1250 и выше
		15	1100 и менее	1250- 1350	1500 и выше	900 и выше	1050- 1200	1300 и выше
		16	1100 и ниже	1300 и ниже	1500 и выше	900 и ниже	1050- 1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения	10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3,0 и ниже	7-10	14,0 и выше

	стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4,0 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2 и ниже	6-8	10 и выше	5,0 и ниже	9-11	16 и выше
		13	2 и ниже	5-7	9,0 и выше	6,0 и ниже	10-12	18 и выше
		14	3 и ниже	7-9	11,0 и выше	7,0 и ниже	12-14	20 и выше
		15	4 и ниже	8-10	12,0 и выше	7,0 и ниже	12-14	20 и выше
		16	5 и ниже	9-12	15,0 и выше	6,0 и ниже	13-15	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса количество раз (мальчики)	10	1 и ниже	3-4	5 и выше	-	-	-
		11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7 и выше	-	-	-
		13	1	5-6	8 и выше	-	-	-
		14	2	6-7	9 и	-	-	-

					выше			
		15	3	7-8	10 и выше	-	-	-
		16	-	-	-	-	-	-
	На низкой переклади не из виса лежа, количество раз (девочки)	10	-	-	-	4 и ниже	8-13	18 и выше
		11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4 и ниже	11-15	20 и выше
		13	-	-	-	5 и ниже	12-15	19 и выше
		14	-	-	-	5 и ниже	13-15	17 и выше
		15	-	-	-	5 и ниже	12-13	16 и выше
		16	-	-	-	6 и ниже	13-15	18 и выше

## 8. Методические материалы

**Методы обучения:**

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (объяснение, описание, рассказ, беседа)

- наглядный (показ правильного выполнения упражнений, показ (выполнение) тренером-преподавателем и др.)
- практический (выполнение упражнения по инструкции, схемам, презентациям, видеороликам и др.)

методы строгой регламентации упражнения: расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения. Сложное двигательное действие расчленяется на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое;

метод сопряженного воздействия применяется преимущественно в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности

***Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:***

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию,
- метод задания (репродуктивный) – тренер формулирует, что и как выполнять, что достигнуть в результате, учащийся выполняет, т.е. учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности,
- метод творческого задания (проблемный) – перед учащимися ставится задача, но не раскрывается путь ее решения, в процессе выполнения учащиеся т.е. подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, которая является для ребенка интеллектуальным затруднением и требует поиска решения и исследования
- игровой метод – выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных особыми правилами игры
- эксперимента – позволяет самостоятельно получать знания,
- частично-поисковый, – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем
- соревновательный метод, который может быть представлен играми по упрощенным правилам, соревнованиями на количественный или качественный результат, товарищескими встречами и, наконец, официальными соревнованиями;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися,

индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы,

групповой – организация работы в группах, индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

**Методы воспитания:**

использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, подтверждение его уникальности, закрепление веры в успех, похвала, поддержка

<i>Раздел или тема программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	лекция опрос	Познавательные: опора на жизненный опыт  Словесные: рассказ, беседа	Фотографии видеозаписи	Персональные компьютеры,	Открытое занятие
Гигиенические сведения	лекция опрос	Словесные: рассказ	Фотографии видеозаписи	Персональные компьютеры,	Открытое занятие
Оборудование мест занятий	лекция опрос	Словесные: рассказ	Фотографии видеозаписи	Персональные компьютеры,	Открытое занятие
Правила игры	лекция опрос	Словесные: рассказ	Специальная литература		Открытое Занятие, опрос

Общая и специальная физическая подготовка	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Персональные компьютеры,	Сдача нормативов
Основы техники и тактики игры	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Персональные компьютеры,	Сдача нормативов
Контрольные игры и соревнования	Тренировка игра	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг	Фотографии видеозаписи	Персональный компьютер	Сдача нормативов
Итоговое занятие	лекция опрос	Словесные: рассказ		Персональные компьютеры, принтер, сканер	Открытое занятие

## 9. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение Основной учебной базой для проведения занятий является:

- спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

### спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи - на каждого учащегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- резиновые эластичные бинты на каждого учащегося;
- гимнастические маты;

- гантели;
- баскетбольные и теннисные мячи. спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

### **Информационное обеспечение:**

1. Презентации к занятиям.
2. Видеофильмы.

### **Методические и дидактические материалы**

1. Уроки баскетбола игровые упражнения и игры О.С. Красникова
2. Игровые карточки

## **10.Список литературы**

### ***Список нормативно-правовых источников***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года.  
Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года
3. Концепция развития дополнительного образования детей.  
Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р
4. Приказ Минпросвещения России от 09 августа 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242

6. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г.

Нижний Новгород // <http://www.niro.nnov.ru/?id=28013> (дата просмотра 08.04.2021)

### ***Список литературы для учащихся***

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

### ***Интернет-ресурсы***

1. Министерство спорта РФ - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ - <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Российская Федерация баскетбола - [www.basket.ru](http://www.basket.ru)
4. Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от "А" до "Я" [https://basketball-training.org.ua/about\\_site](https://basketball-training.org.ua/about_site)
5. Все о баскетболе - <https://www.basketbolist.org.ua/>

### ***Список литературы, используемой педагогом в работе***

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5 - 9 классов / С.Г. Арзуманов. - М.: Феникс, 2018. - 112 с.
2. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.:

- Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Academia, 2015. - 320 с.
5. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с. 67
6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г
7. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2018. - 393 а
8. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. - Москва: ИЛ, 2018. - 315 а
9. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 а
10. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 а