

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6
с углубленным изучением отдельных предметов г. Кушва

Принята на заседании
методического совета
Протокол №_1____
от «_30_» августа_2024 года



Утверждена:
Директор МАОУ СОШ №6
Ю. В. Кривых
Приказ №53/1 от 06.09.2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Оранжевый мяч»

Возраст обучающихся 10-13 лет

Срок реализации 2 года

Автор составитель:
Куклин Александр Николаевич,
педагог дополнительного
образования

Кушва, 2024

1. Пояснительная записка

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 257 –ФЗ;
- Приказ Министерства спорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» от 10.04.2013 №114;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 «816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Устав МАОУ СОШ №6

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности программы в том, что баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

Адресат общеразвивающей программы – это дети 10-13 лет, с основной группой здоровья, желающие заниматься спортом. Число детей, которые одновременно могут находиться в группе от 15 до 30 человек.

Возрастные особенности обучающихся, психолого-педагогические характеристики - В среднем школьном возрасте (от 10 до 13 лет) определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Эта социальная активность подростка обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях.

Д. И. Фельдштейн в своих исследованиях обнаружил, что такое повышение самопознания зависит от того, что происходит замена общей позиции «Я по отношению к обществу» на две, следующие друг за другом позиции «Я в обществе» и «Я и общество». Также он выделяет три стадии подросткового периода:

1) локально-капризную (10–11 лет) – проявляется потребность в признании взрослых;

2) «право-значимую» (12–13 лет) – обусловленная потребностью в социальном признании, которая обнаруживается в речевой форме «я тоже имею право, я могу, я должен»;

3) «утверждающе-действенную» (14–15 лет) – возникает готовность показать себя, выразить свои силы.

В этот период подросток старается действовать соответственно собственным соображениям о добре и зле. Он противится командному стилю взаимоотношений, т. е. воздействию, которое не учитывает его субъективные переживания и мысли, и требует к себе уважения. Это объясняет острое реагирование на прямые воздействия и то упрямство, которое возникает в его характере.

Эти факторы существенно осложняют процесс дисциплинирования школьников среднего возраста. Здесь очень важно принимать во внимание появляющиеся у подростков довольно стабильные интересы к различным видам деятельности, представителям другого пола и общению с ними, обостренное чувство собственного достоинства, а также чувства симпатии и антипатии. Наряду с этим нужно достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

Как субъект учебной деятельности подросток склонен утверждать позицию своей исключительности, что может усиливать познавательную мотивацию.

Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность заключается в реализации всех принципов обучения, инициирующих умственную деятельность подростка: его проблематизацию, диалогизацию, индивидуализацию и др. Содержание учебной деятельности должно вводиться в современные условия общественно-экономических и социально-бытовых отношений.

Принцип формирования групп заключается- в комплектовании групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. В частности, будет разделение одной общей группы на 2 подгруппы, в одной из которых будут дети 10-11 лет, а в другой дети 12-13 лет. Группы постоянно будут варьироваться, в зависимости от уровня развития и подготовки ученика, могут осуществляться переводы из одной группы в другую.

Режим занятий подразумевает 3 занятия в неделю по 1 часу 30 минут.

Расписание занятий

	Начало занятия	Окончание занятия
Понедельник	19.00	20.30
Среда	19.00	20.30
Пятница	19.00	20.30

Объем общеразвивающей программы составляет **153** часа за **1** год, и **306** часов за **2** года.

Срок освоения программы 2 года.

Уровневость общеразвивающей программы на первом году обучения – **стартовый**, на втором – **базовый**.

Планируются такие **формы обучения**, как фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

В ходе реализации программы будут использованы такие **виды занятий**, как беседа, практическое занятие, тренинг, мастер-класс, открытое занятие.

Формы подведения результатов будут отображаться в основном в выступлениях детей на соревнованиях, фото и видео отчетах, мастер-классах, открытых занятиях, тренинги, проведенные детьми, тестирование, беседы, визуальное оценивание, оценивание практических элементов.

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Основная цель реализации данной программы– приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни по средствам изучения баскетбола.

Задачи

Образовательные

- Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой баскетбола;
- Формировать основы знаний, умений при игре в баскетбол.
- Создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности баскетболом

Развивающие

- Расширить функциональные возможности организма;
- Развитие специальных физических качеств личности;
- Создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитывающие

- Воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- Воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- Формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план стартовый уровень

Цели и задачи стартового уровня

Цель – приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни по средствам изучения баскетбола.

Задачи

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;

2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой баскетбола;

3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств, развитие специальных физических качеств личности;

4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области баскетбола, а также соблюдение общей и частной гигиены, осуществление самоконтроля.

**Учебный (тематический) план
Стартовый уровень**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	16	16		Беседа
1.1	Гигиена спортсмена	4	4		Беседа
1.2.	Режим дня	4	4		Беседа
1.3	Сведения о строении детского организма	4	4		Беседа
1.4	Утомление, его признаки и меры предупреждения, самоконтроль на занятии	4	4		Беседа
2	Воспитательная работа	4	4		Наблюдение
2.1.	Воспитательные средства	2	2		Наблюдение
2.2	Основные воспитательные мероприятия	2	2		Наблюдение
3	Общая физическая подготовка	57	1	56	Сдача контрольных нормативов
3.1.	Строевые упражнения	2	1	1	Сдача контрольных нормативов
3.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	5		5	Сдача контрольных нормативов
3.3	Упражнения для ног	5		5	Сдача контрольных нормативов
3.4	Упражнения для шеи и туловища	5		5	Сдача контрольных нормативов
3.5	Упражнения для всех групп мышц	5		5	Сдача контрольных нормативов
3.6	Упражнения для развития силы	5		5	Сдача контрольных нормативов
3.7	Упражнения для развития быстроты	5		5	Сдача контрольных нормативов

3.8	Упражнения для развития гибкости	5		5	Сдача контрольных нормативов
3.9	Упражнения для развития ловкости	5		5	Сдача контрольных нормативов
3.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	5		5	Сдача контрольных нормативов
3.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5		5	Сдача контрольных нормативов
3.12	Упражнения для развития общей выносливости	5		5	Сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	30	1	29	Выполнение упражнений специальной направленности
4.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	3	1	2	Выполнение упражнений специальной направленности
4.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	9		9	Выполнение упражнений специальной направленности
4.3	Упражнения для развития игровой ловкости	9		9	Выполнение упражнений специальной направленности
4.4	Упражнения для развития специальной выносливости	9		9	Выполнение упражнений специальной направленности
5	Техническая подготовка	16	2	14	Практический зачет изученных элементов
6	Тактическая подготовка	10	4	6	Тестирование, разбор на практике
6.1	Тактика нападения	3	2	3	Тестирование, разбор на практике
6.2	Тактика защиты	3	2	3	Тестирование, разбор на практике
7	Контрольные игры	5	1	4	Наблюдение, оценка качества игры занимающихся
8	Соревнования	10	2	8	Наблюдение, оценка качества игры занимающихся
9	Восстановительные мероприятия	5	1	4	
Итого		153	32	121	

Содержание учебного (тематического) плана стартовый уровень

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам представлен ниже:

- 1.1 Гигиена спортсмена – 4 часа;
- 1.2 Режим юного спортсмена – 4 часа;
- 1.3 Сведения о строении детского организма – 4 часа;
- 1.4 Утомление, его признаки и меры предупреждения, самоконтроль на занятии – 4 часа.

2. Воспитательная работа

Воспитательные средства и основные воспитательные мероприятия:

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;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

3. Общая физическая подготовка

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3 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.

3.4 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.

3.5 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).

3.6 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.

3.7 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.

3.8 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.

3.9 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.

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

3.11 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.

3.12 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.

4. Специальная физическая подготовка

4.1 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).

4.2 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.

4.3 Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке,

ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

4.4 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

5. Техническая подготовка

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами, повороты вперед-назад, ловля мяча двумя руками на месте (в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку), ловля мяча одной рукой на месте (в движении), передача мяча двумя руками сверху (от плеча, от груди, снизу, с места, в движении, в прыжке, встречные), передача мяча одной рукой сверху (от головы, от плеча, сбоку, снизу, с места, в движении). Ведение мяча: с высоким (низким) отскоком, со зрительным (без зрительного) контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Броски в корзину двумя руками: сверху, от груди, снизу, с отскоком, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой: сверху, от плеча, снизу, с отскоком, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту,

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты.

6.1 Тактика нападения

Выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи», наведение, пересечение, треугольник, тройка,

6.2 Тактика защиты

Противодействие: получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзине. Подстраховка, система личной защиты.

7.Контрольные игры

Товарищеские игры, неофициальные соревнования.

8. Соревнования

Официальные соревнования, имеющие какой-либо статус.

9.Восстановительные мероприятия

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. Также в спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна.

Планируемые результаты стартового уровня

Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. К моменту завершения программы обучающиеся овладеть

Метапредметными связями:

- основами знаний о здоровом образе жизни;
- правилами выполнения физических упражнений
- способами и особенностями движений, передвижений;

- принципами работы мышц, дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
- способами простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминологией разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм.

Личностными результатами:

- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Предметными результатами являются

- приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни;
- игры баскетбол
- об основных нормах гигиены;
- о ТБ при занятиях спортом;
- о способах организации досуга других людей;
- о способах самостоятельного поиска и обработки информации.

Основная цель реализации данной программы (базовый уровень) – формирование и совершенствование знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в баскетболе полученных на стартовом уровне обучения.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, имеют выступать на городских, муниципальных, окружных или областных соревнованиях по баскетболу и стритболу.

Задачи базового уровня:

Обучающие

- Овладение приемами игры («школа техники»), совершенствование их в тактических действиях.
- Овладение тактическими действиями (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре.

Развивающие

- Приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни
- Укрепление здоровья и закаливание организма детей.

Воспитывающие

- Воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- Формировать у детей и потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;

Учебный (тематический) план Базовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20		Беседа
1.1	Физическое воспитание детей и подростков	3	3		Беседа
1.2.	Исторические справки о развитии баскетбола, выдающихся спортсменах	3	3		Беседа
1.3	Олимпийское движение в России	6	6		Беседа
1.4	Роль питания в спортивной подготовке	2	2		Беседа
1.5	Основы технико – тактических приемов игры	3	3		Беседа
1.6	Травматизм в спорте, оказание первой медицинской помощи	3	3		Беседа
2	Воспитательная работа	4	4		Наблюдение
2.1.	Воспитательные средства	2	2		Наблюдение
2.2	Основные воспитательные мероприятия	2	2		Наблюдение
3	Общая физическая подготовка	38	1	37	Сдача контрольных нормативов
3.1.	Строевые упражнения	2	1	1	Сдача контрольных нормативов

3.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	3		3	Сдача контрольных нормативов
3.3	Упражнения для ног	3		3	Сдача контрольных нормативов
3.4	Упражнения для шеи и туловища	3		3	Сдача контрольных нормативов
3.5	Упражнения для всех групп мышц	3		3	Сдача контрольных нормативов
3.6	Упражнения для развития силы	3		3	Сдача контрольных нормативов
3.7	Упражнения для развития быстроты	3		3	Сдача контрольных нормативов
3.8	Упражнения для развития гибкости	3		3	Сдача контрольных нормативов
3.9	Упражнения для развития ловкости	3		3	Сдача контрольных нормативов
3.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	3		3	Сдача контрольных нормативов
3.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4		4	Сдача контрольных нормативов
3.12	Упражнения для развития общей выносливости	5		5	Сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Выполнение упражнений специальной направленности
4.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	14	2	12	Выполнение упражнений специальной направленности
4.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	12		12	Выполнение упражнений специальной направленности
4.3	Упражнения для развития игровой ловкости	12		12	Выполнение упражнений специальной направленности
4.4	Упражнения для развития специальной выносливости	12		12	Выполнение упражнений специальной направленности
5	Техническая подготовка	16	2	14	Практический зачет изученных элементов
6	Тактическая подготовка	10	4	6	Тестирование, разбор на практике
6.1	Тактика нападения	3	2	3	Тестирование, разбор на

					практике
6.2	Тактика защиты	3	2	3	Тестирование, разбор на практике
7	Контрольные игры	3	1	2	Наблюдение, оценка качества игры занимающихся
8	Соревнования	11	1	10	Наблюдение, оценка качества игры занимающихся
9	Восстановительные мероприятия	1	1		
Итого		153	36	117	

Содержание учебного (тематического) плана базовый уровень

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

1.Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам представлен ниже:

- 1.1 Физическое воспитание детей и подростков – 3 часа;
- 1.2 Исторические справки о развитии баскетбола, выдающихся спортсменах – 3 часа;
- 1.3 Олимпийское движение в России – 6 часов;
- 1.4 Роль питания в спортивной подготовке – 2 часа;
- 1.5 Основы технико – тактических приемов игры – 3 часа;
- 1.6 Травматизм в спорте, оказание первой медицинской помощи 3 часа.

2.Воспитательная работа

Воспитательные средства и основные воспитательные мероприятия:

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;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

3.Общая физическая подготовка

3.1Строевые 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.

3.2Упражнения 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.

3.3Упражнения 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.

3.4 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.

3.5 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).

3.6 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.

3.7 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.

3.8 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.

3.9 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.

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

3.11 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.

3.12 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.

4. Специальная физическая подготовка

4.1 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).

4.2 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.

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

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

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

5. Техническая подготовка

Техническая подготовка – приемы игры	1-й год обучения	2-й год обучения
Прыжок толчком двух ног	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+
Остановка прыжком		+
Остановка двумя шагами		+
Повороты вперед	+	+
Повороты назад	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+

Ловля мяча двумя руками в движении		+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+
Ловля мяча одной рукой на месте		+
Ловля мяча одной рукой в движении		+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками от груди(с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками с места	+	+
Передача мяча двумя рукам в движении		+
Передача мяча двумя руками в прыжке		+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+
Передача мяча одной рукой сверху		+
Передача мяча одной от головы		+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой с места	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+
Ведение мяча без зрительного контроля		+
Ведение мяча на месте	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+
Ведение мяча зигзагом		+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+
Броски в корзину одной рукой сверху		+

Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+
Броски в корзину одной рукой снизу		+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+

6.Тактическая подготовка

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты

6.1Тактика нападения

Тактика нападения - приемы игры	1-й год обуче- ния	2-й год обуче- ния
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча	+	+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+
Наведение		+
Пересечение		+
Треугольник		+
Тройка		+
Система нападения через центрального	+	
Система нападения без центрального	+	
Игра в численном большинстве	+	
Игра в меньшинстве	+	

6.2 Тактика защиты

Тактика защиты - приемы игры	1-й год обучения	2-й год обучения
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины		+
Подстраховка		+
Система личной защиты		+

7. Контрольные игры

Товарищеские игры, неофициальные соревнования.

8. Соревнования

Официальные соревнования, имеющие какой-либо статус.

9. Восстановительные мероприятия

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. Также в спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна.

Планируемые результаты базового уровня

Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. К моменту завершения программы обучающиеся овладеть

Метапредметными связями:

- основами знаний о здоровом образе жизни;
- правилами выполнения физических упражнений
- способами и особенностями движений, передвижений;
- принципами работы мышц, дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;

- способами простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминологией разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм.

Личностными результатами:

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой и спортом;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Предметными результатами являются

- приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни;
- об основных нормах гигиены;
- о ТБ при занятиях спортом;
- о способах организации досуга других людей;
- о способах самостоятельных занятий баскетболом и стритболом.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение – малый и большой спортивный залы, корт, пришкольный участок, тренажерный зал;

- баскетбольные мячи, № 5, 6, 7 - по 7шт.;
- накидки разных цветов - по 10шт.;
- легкоатлетические барьеры - 5 шт.;
- гантели от 1-5 кг.- 3 комплекта
- гимнастические скамейки - 2шт.;
- скакалки - 30 шт.;
- утяжелители для ног/рук – 4 комплекта;
- мячи теннисные - 10 шт;
- фишки переносные - 10 шт.

Информационное обеспечение – интернет-источники, дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований с участием баскетболистов, методические разработки в области баскетбола.

Кадровое обеспечение – занятия проводит педагог дополнительного образования Куклин Александр Николаевич

Методические материалы используемые в этой общеразвивающей программе интернет ресурс – ns.portal.ru., сайты тренеров по баскетболу.

Описание используемых методик и технологий- Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся

Формы аттестации и контроля

Формами аттестации являются контрольно-измерительные материалы, которые используются учителями физической культуры во время проведения занятий.

Контрольно-переводные нормативы

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
10	6,2-5,9	5,8-5,6	5,5	10-12,4	1-5,1	14	2-0	2-5	3-1	2-1	25-0	28	15,0-14,1	14,0-12,2	1-2,1	1-5,2	2-1	26	2-3	4-5	6	1-5	12-14	14-1
11	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5	14-14,5	1-5,1	15	2-5	3-0	3-5	2-5	29-0	32	14,0-13,3	13,2-11,6	1-1,5	1-2,5	2-3	31	3-4	5-6	7	1-4	14-15	15-5
12	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4	14-15,0	1-1,7	17	2-7	3-2	3-8	3-1	33-2	36	13,0-12,1	12,0-11,2	1-1,1	2-5,3	3-1	36	4-5	6-7	8	1-6	16-17	17-5
13	3,9-4,1	3,7-3,8	3,6	16-17,0	1-1,8	18	3-0	3-5	4-0	3-2	35-1	38	11,4-12,7	10,9-11,6	1-0,8	2-6,3	3-2	36	5-6	7-8	9	1-5	16-17	18-0

Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

Учащиеся 10-13 лет.

1.Бег 20метров

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 2мя 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.

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М.Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. 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.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. -М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
7. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт. 2006. -144с.

Список литературы для учащихся

1. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер.с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
3. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146187

Владелец Кривых Юрий Владимирович

Действителен с 17.10.2024 по 17.10.2025