


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия «Исток»

Рассмотрена на  
педагогическом совете  
МАОУ «Гимназия «Исток»  
№ протокола 10 от 30.08.2017г.

Утверждаю  
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»  
/Ивлева И. Е./  
Приказ № 435 от 01.09.2017 г.  
«Исток»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
«Баскетбол»**

Уровень программы: базовый

Автор программы И.А. Водяников  
Срок реализации программы: 2 года  
Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Педагог дополнительного образования:  
Воронов Алексей Романович

Великий Новгород  
2017 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана на основе программы «Баскетбол», автор И.А. Водяников, рекомендованной Главным управлением Министерства Просвещения СССР, опубликованной в сборнике программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции», Москва «Просвещение» 1986 года выпуска.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» с учетом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях Великого Новгорода. Программа реализуется в объединении «Баскетбол» Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».

**Целесообразность программы** заключается в том, что она дает возможность развивать игровые навыки детям которые хотят заниматься баскетболом в будущем. Занятия по программе «Баскетбол», позволяет обучающимся улучшить известные приемы игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент. Она составлена с учетом тенденций в развитии баскетбола и соответствует уровню развития современной подростковой аудитории. Актуальность программы также состоит в том что, формирование здорового образа жизни, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся одно из основных направлений работы гимназии. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по баскетболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Цель** – создать условия для формирования потребности к систематическим занятиям баскетболом через повышение уровня общей и специальной физической подготовки, здорового образа жизни, игровой и соревновательной деятельности.

Исходя из цели программы, для создания условий развития мотивации в желании заниматься баскетболом предусматривается решение следующих **основных задач:**

### **Первый года обучения**

#### **Обучающие:**

- **изучить** технику стоек и перемещений;
- **изучить** ловлю и передачу мяча, ведение мяча, бросок мяча;
- **обучить** способам и приёмам физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- **изучить** теоретические сведения о личной гигиене;
- **познакомить с** историей развития баскетбола, техникой и тактикой, правилами игры;
- **изучить** комплекс необходимых физических упражнений тактики баскетбола.

#### **Развивающие:**

- **развить** быстроту, ловкость и координацию движений;
- **содействовать** правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- **развить** навыки осознанного отношения к своей деятельности;
- **развить** быстроту, ловкость;
- **развить** умение наблюдать, анализировать и запоминать.

#### **Воспитывающие:**

- **воспитывать** терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца.

### **Второй год обучения**

#### **Обучающие**

- **совершенствовать** технические приемы игры;
- **совершенствовать** тактические действия.
- **совершенствовать и закреплять** игровые навыки;
- **совершенствовать** всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

#### **Развивающие:**

- **обеспечить** укрепление здоровья и закаливание;
- **развить** навыки осознанного отношения к своему здоровью;
- **развить** умение анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся.

- **развить** способность применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- **развить** специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка.

**Воспитывающие:**

- **воспитывать** интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- **воспитывать** интерес к организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований
- **Воспитывать** высокие волевые, коммуникативные и патриотические качества.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В связи с запросами родителей, загруженностью обучающихся и возможностями учреждения, прохождением учебного материала в основном образовании, по программе уменьшено количество часов на одну треть. Программа «Баскетбол совершенствование» учитывает специфику дополнительного образования и дает возможность охватывать большее количество желающих заниматься баскетболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Возраст детей** участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы преимущественно **10 - 17 лет**.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные, так и разновозрастные группы детей.

**Сроки реализации образовательной программы** – 2 года обучения.

**Форма и режим занятий:** основная форма работы - групповая. Программа рассчитана как на одновозрастные, так и разновозрастные группы обучающихся.

Наполняемость учебной группы выдержана в пределах требований СанПин и информационного письма департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты Минобрнауки РФ от 19.10.06. «О методических рекомендациях».

Количество занимающихся—преимущественно от 10 до 15(20) человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 2 часа 1 раз в неделю с 10 минутным перерывом - 72 учебных часа в год.

**Планируемые результаты и способы определения их результативности.**

**По окончании первого года обучения**

*Обучающийся должен знать:*

- технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- технику стоек и перемещений;
- способы ловли и передаче мяча, ведение мяча, броскам мяча, основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол.

*Обучающийся должен уметь:*

- владеть умениями и навыками игры в баскетбол;
- выполнять технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- знать технику стоек и перемещений;
- выполнять комплекс необходимых физических упражнений.

### **По окончании второго года обучения**

*Обучающийся должен знать:*

- элементарные теоретические сведения о личной гигиене;
- историю развития баскетбола;
- способы закаливания организма, осознанно относиться к своему здоровью;
- комплекс необходимых физических упражнений.

*Обучающийся должен уметь:*

- участвовать в соревнованиях;
- уметь наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- судить соревнования и выполнять инструкторские действия;
- самостоятельно заниматься.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- соревнования по баскетболу;
- участие в товарищеских и календарных играх на первенство города, области
- участие в соревнованиях по баскетболу;
- выполнение контрольных упражнений.

### Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	

5	Правила игры в баскетбол	1	1	
6	Общая и специальная физическая подготовка	23		23
7	Основы техники и тактики игры	36		36
8	Контрольные игры и соревнования	6		6
9	Контрольные испытания	2		2
	Итого:	72	5	67

### Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
5	Правила игры в баскетбол	1	1	
6	Общая и специальная физическая подготовка	24		24
7	Основы техники и тактики баскетбола	35		35
8	Контрольные игры и соревнования	6		6
9	Контрольные испытания	2		2
	Итого:	72	5	67

### Содержание программы первого года обучения.

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 час.)**

Теория (1 час.) Задачи физического воспитания: укрепление здоровья всестороннее физическое развитие советских людей их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

#### **Тема 2. Сведения в строении и функциях организма человека (1 час.)**

Теория (1 час.) Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции

#### **Тема 3. Влияние физических упражнений на организм (1 час.)**

Теория (1 час.) Влияние физических упражнений на организм занимающихся влияние физических упражнений на работоспособность

#### **Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 час.)**

Теория (1 час.) Общий режим. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды в обуви  
Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде  
Предупреждение травм при занятиях баскетболом

### **Тема 5. Правила игры в баскетбол (1 час.)**

Теория (1 час.) Правила игры в мини-баскетбол

### **Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (23 час.)**

Практика (23 час.)

*Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна фланг  
*Гимнастические упражнения без предметов*

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы

*Акробатические упражнения* Перекаты вперед. Кувырка вперед Стойка на лопатках.

*Прыжки.* Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину в высоту.

Прыжки вперед и назад «лягушкой»

Бег с ускорениями до 30 м

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

### **Тема 7. Основы техники и тактики игр (36 час.)**

Практика (36 час.) Техника нападения.

*Техника передвижения.* Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

*Техника владения мячом.* Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

*Групповые действия:* взаимодействия двух игроков передай мяч — выходи».

*Командные действия:* организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к

нападающему с мячом.

*Групповые действия:* взаимодействия двух игроков подстраховка.

*Командные действия:* переключения от действий в нападении к действиям в защите.

### **Тема 8. Контрольные игры и соревнования (6 час.)**

Практика (6 час.) Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Посещение спортивных соревнований по баскетболу

### **Тема 9. Контрольные испытания (2 час.)**

Практика (2 час.) Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

## **Содержание программы второго года обучения**

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 час.)**

Теория (1 час.) Массовое развитие физической культуры и спорта в России.

### **Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час.)**

Теория (1 час.) Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

### **Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1ч час.)**

Теория (1 час.) Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

### **Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 час.)**

Теория (1 час.) Вред курения употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, ниц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки, повреждения костей ушибы, переломы.

### **Тема 5. Правила игры в баскетбол (1 час.)**

Теория (1 час.) Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

### **Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (24 час.)**

Практика (24 час.) *Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия на месте и в движении: поте, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости



движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и мышц плечевого пояса.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски, ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами (лежа на спине и лицом вниз) сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

*Упражнения для мышц ног и таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами—приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах, гимнастическая стенка, скамейка. Упражнения со скакалкой, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или СОГНУВ ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.* Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла, «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега с 14 лет.

Соединения указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорениями до 20 м; низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2—3X20—30 м.; 2—8X30—40 м. Бег 30 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий—от 4 до 10 в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность Метание гранаты (250—700 г) с места и с разбега. Метание дробиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

*Подвижные игры* («Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч») «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15., 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине я на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25—85 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному—по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий

*Подвижные игры:* («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Кругов») лента», простые», «Салка—дай руку», «Салки-перестрелки», круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», поймай палку», «Четыре мяча»). Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниями с преодолением препятствий.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одинаковые и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного полония стоя толчковой ногой на опоре 50—60 см как без отягощения так и с различными отягощениями (10—20 кг). Спрыгивание с возвышения 40—60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5—8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются (на двух, одной ноге - правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по

ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные -прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты, с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2—5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20—50 раз). Ходьба в полуприсяде с набивными мячами (50—100 м)

## **Тема 9. Основы техники и тактики баскетбола (35 час.)**

### **Практика (35 час.)**

Техника нападения. *Техника передвижения.* Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

*Ловля мяча* при встречном движении, при поступательном движении.

*Передача мяча* одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.

*Броски мяча* двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

*Ведение мяча.* Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

*Обманные действия:* финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. *Техника овладения мячом.* Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

*Групповые действия:* взаимодействия двух игроков — переключение.

*Командные действия:* организация командных действий против применения быстрого прорыва.

## **Тема 10. Контрольные игры и соревнования (6 час.)**

Практика(6 час.) Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий и анализ полученных данных. Посещение соревнований по баскетболу.

### **Контрольные испытания (2 час.)**

Практика (2 час.) Контрольные испытания. Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

## **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

### ***Обеспечение программы методическими видами продукции:***

1. Карта диагностики уровня развития обучающихся.

### ***Рекомендации по организации к реализации программы***

Методы - применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, рассказ-объяснение), наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ

упражнения (технического или тактического приема), показ видеозаписей), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы), разучивание {повторение упражнения, анализ выполненных движений).

По организации деятельности: групповой, поточный, индивидуальный

Предусматриваются различные формы подведения итогов, такие как наблюдение за деятельностью обучающихся Соревнования по баскетболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области, края.

Выполнение контрольных упражнений

Необходимо учитывать личность и способности конкретного ребенка.

### Рекомендации

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением повседневных самостоятельных заданий.

Два раза в год (декабрь, май) должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся. На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Необходимо научить детей организовывать соревнования в группе. Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

### **Умения и навыки.**

Уровень подготовленности занимающихся необходимо определять в следующих упражнениях:

Общая и специальная физическая подготовленность

Бег 30 м.

Прыжок в длину с места.

Бег 60 м.

Техническая подготовленность

Ведение мяча 20 м. Штрафные броски. Броски в движении после ведения. Броски с точек.

Примечание. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка. *Бег 60 м.* Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

*Прыжок в длину с места.* Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места.

Каждый испытуемый делает две попытки - засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка. *Бег 30 м.* Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Техническая подготовка. *Штрафные броски.* Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков).

После первого броска мяч ему подает партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

*Ведение мяча 20 м.* Обучающийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется -5 раз учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

*Броски с точек.* Обучающийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

точки 1 и 2—слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

точки 3 и 4—слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом  $45^\circ$  к проекции щита;

точки 5 и 6—на линии, проходящей проекцию кольца под углом  $90^\circ$  к проекции щита (т. е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8 — симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

точки 9 и 10—симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки—3 м, для учебно-тренировочных групп—3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 —соответственно 4,5 и 5,0 м.

Два раза в год (декабрь, май) должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

## Материально-техническое обеспечение программы

*Дидактический материал представлен:*

**Лекционный материал представлен:**

1. Беседы о баскетболе;
2. Беседы об истории олимпийского движения.

**Материально-техническое оснащение занятий:**

Помещение для обучения спортивный зал.

Для занятия необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами—2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами—6 штук.
3. Стойки для обводки—6 штук.
4. Шведская стенка—6 пролетов.
5. Гимнастические скамейки— 8штук.
6. Гимнастический трамплин—2 штуки.
7. Гимнастические маты—8 штук.
8. Скакалки — 30 штук.
9. Мячи набивные 1кг 2кг 3кг массы—10 штук.
10. Мячи баскетбольные—40 штук.
11. Насос ручной со штуцером—2 штуки.
12. Рулетка—1 штука.

## Список литературы для педагога

1. Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения, Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В., 2004.  
( <http://nashol.com/tag/portnov/>)
2. Как играть в баскетбол, волейбол и городки, Ларионов Г.(  
<http://nashol.com/tag/fizkultura/>)
3. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М., Физкультура и спорт . 1999г.( <http://www.books.ru/books/basketbol-nachalnyy-etap-obucheniya-34330/>)
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2007.(  
<http://www.twirpx.com/file/1165031/>)

## **Список литературы для родителей и обучающихся**

1. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! МАК Медиа, 2001. (<http://www.twirpx.com/file/645361/>)

2. Правила игры в баскетбол(<http://www.twirpx.com/file/303212/>)

По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.