

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического совета  
МБУ ДО СШ «Смена»  
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»  
от 31.08.2023 г. № 12-УД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень сложности: разноуровневая программа

Нормативный срок обучения по программе: 2 года

Разработчики программы:

Грико Анастасия Валерьевна - заместитель  
директора по учебно-воспитательной работе МБУ  
ДО СШ «Смена»

Худолей Артём Дмитриевич - тренер-  
преподаватель по баскетболу МБУ ДО СШ  
«Смена»

Красноярский край,  
ЗАТО Железногорск,  
г. Железногорск  
2023 год

## Оглавление

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<b>ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ</b> .....	5
Объём Программы. ....	5
Содержание Программы. ....	6
Планируемые результаты освоения Программы. ....	7
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> ...	7
Учебный план. ....	7
Календарный учебный график. ....	8
Рабочие программы учебных предметов (видов спортивной подготовки). ....	8
Особенности организации учебно-тренировочного процесса. ....	45
<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	46
Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по учебным предметам (видам спортивной подготовки). ....	46
Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе. ....	51
<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	53
Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся. ....	55
Методические рекомендации по проведению контрольных упражнений. ....	57
<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</b> .....	62
Материально - технические условия реализации Программы. ....	62
Информационно - методические условия реализации Программы. ....	62
Приложение № 1. ....	64

### Приложения к Программе

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Баскетбол".

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Баскетбол".

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Баскетбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности для детей 7-17 лет в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа по спортивным играм «Смена» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность по Программе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 сентября 2022 г., регистрационный № 70226);

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020 г., регистрационный № 61238);

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» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

*Актуальность* Программы заключается в том, что к её освоению допускаются лица, желающие заниматься спортом без предъявления требований к уровню их подготовленности (физической, технической и т.д.).

Контингент данной группы, как правило, составляют лица не прошедшие вступительные испытания (индивидуальный отбор) для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», а также лица, не имеющие возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

Программа реализуется для детей 7-17 лет, объединённых в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Программа является разноуровневой и включает в себя стартовый, базовый и продвинутый уровни. Обучение по программе осуществляется *по одному из уровней*, в зависимости от интересов и индивидуальных возможностей учащихся.

*Целевой направленностью* Программы является: вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию их свободного времени, адаптацию к жизни в

обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку одарённых детей.

Достижение обозначенной цели осуществляется через решение следующих основных задач:

*Образовательные задачи* направлены на:

- формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для игровой деятельности в баскетболе;

- формирование фонда двигательных умений различных видов двигательной активности: игровых, командных игровых видов спорта, подвижных игр, гимнастики и других видов двигательной активности.

*Оздоровительные задачи* направлены на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма.

*Воспитательные задачи* направлены на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся, воспитание трудолюбия, морально-волевых качеств, профилактику асоциального поведения.

Нормативный срок обучения по Программе составляет 2 года.

## **I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

### ***Объём Программы***

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки учащегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов,

запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Объём Программы устанавливается в академических часах, (продолжительностью 45 минут) и составляет 516 часов.

Трудоёмкость учебных предметов (видов спортивной подготовки) устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

### ***Содержание Программы***

Содержание Программы направлено на приобретение учащимися начальных знаний в области физической культуры и спорта, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей, формирование тактических умений, необходимых для игры в баскетбол и умение их применять в игровых условиях, формирование начальных навыков инструкторской и судейской практики.

Освоение Программы предполагает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание Программы учитывает, что приём на обучение по Программе может осуществляться в течение всего спортивного сезона без проведения индивидуального отбора и поэтому обеспечивает возможность занятий по Программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- *в учебном плане* - через перечень учебных предметов (видов спортивной подготовки);
- *в рабочих программах* учебных предметов (видов спортивной подготовки);
- *в методических материалах* - через тематику теоретических и практических занятий, методических рекомендаций к проведению учебно-тренировочных занятий по каждому учебному предмету (виду спортивной

подготовки), в методических документах, разработанных для обеспечения образовательного процесса.

- в оценочных материалах - через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению.

### ***Планируемые результаты освоения Программы***

*В результате обучения по Программе учащийся:*

получит начальные знания о физической культуре и спорте;  
овладеет техническими приёмами вида спорта «баскетбол»;  
повысит уровень физической подготовленности;  
овладеет основами тактической подготовки вида спорта «баскетбол»;  
сформирует навыки игровой деятельности в виде спорта «баскетбол»,  
посредством повышения уровня интегральной подготовленности;  
получит начальный опыт участия в спортивных соревнованиях;  
сформирует начальные навыки инструктора по спорту и (или) судьи по виду спорта «баскетбол».

*В результате обучения по Программе у учащегося:*

будет сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и физическом совершенствовании;  
сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;  
будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;  
будут сформированы коммуникативные качества, обеспечивающие адаптацию к жизни в обществе.

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы осуществляется в соответствии с оценочными материалами Программы.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Учебный план***

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам

обучения учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации учащихся (Приложение к Программе).

### ***Календарный учебный график***

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет этапы учебно-тренировочного процесса, сроки их реализации, продолжительность спортивного сезона, объём учебной нагрузки (Приложение к Программе).

### ***Рабочие программы по видам спортивной подготовки***

#### ***(учебным предметам)***

#### ***«стартовый уровень»***

#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Общая физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

#### *1 год обучения*

#### ***Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям***

*Гимнастические упражнения*: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

*Легкоатлетические упражнения*: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяка по дорожке», «Лягушата».



### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* повторный бег по дистанции от 15 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

*Развитие силовых способностей:* перетягивание каната, игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Тренируем руки», «Пружинка».

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

*Упражнения с футбольными мячами:* боулинг ногами, «Подвижная цель», «Гонка по кругу», «У кого больше мячей».

*Упражнения с малыми мячами:* «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Весёлые мячи», «Салют».

*Упражнения с баскетбольными мячами:* «Прокати - не урони», «Восьмёрка», «Хлопки», «Проведи вокруг себя».

*Упражнения с волейбольными мячами:* «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Передача в центр», «Поймай и передай».

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Кот и мыши», «Ручки-ножки», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Поймай комара», «Мои ладошки».

*Развитие гибкости:* наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Корзиночка», «Самолётики».

*Развитие общей выносливости:* бег 500, 1 000 метров без учёта времени, подвижные и спортивные игры.

*2 год обучения*

### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* повторный бег по дистанции от 15 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по

наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

*Развитие силовых способностей:* перетягивание каната, «Кто дальше бросит», «Тренируем руки», «Пружинка» и т.д.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

*Упражнения с футбольными мячами:* боулинг ногами, «Подвижная цель», «Гонка по кругу», «У кого больше мячей».

*Упражнения с малыми мячами:* «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Весёлые мячи», «Салют».

*Упражнения с баскетбольными мячами:* «Прокати - не урони», «Восьмёрка», «Хлопки», «Проведи вокруг себя».

*Упражнения с волейбольными мячами:* «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Передача в центр», «Поймай и передай».

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Кот и мыши», «Ручки-ножки», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Поймай комара», «Мои ладошки» и т.д.

*Развитие гибкости:* наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Корзиночка», «Самолётики» и т.д.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300, 600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 5 км; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Специальная физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «баскетбол».

*1 год обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей:* рывки на отрезках от 3 до 10 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд; рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, с поворотом); бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; челночный бег.

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* многоскоки, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

*Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости):* подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота; броски волейбольного мяча в стену с последующей ловлей; комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча; бег с различной частотой шагов; ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии); эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча; перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передач и бросков мяча:* 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр; метание мячей различного веса и объёма (теннисного, мужского и женского баскетбольного мяча, набивного мяча весом до 1 кг) на дальность; метание

палок (игра в «городки»); броски волейбольных мячей через волейбольную сетку, через веревочку.

### *2 год обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей:* рывки на отрезках от 3 до 15 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд; рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, с поворотом); бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; челночный бег.

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* многоскоки, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

*Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости):* подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков; броски волейбольного мяча в стену с последующей ловлей; комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча; бег с различной частотой шагов; ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии); эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча; перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передач и бросков мяча:* 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр;

метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом до 1 кг) на дальность; метание палок (игра в «городки»); броски волейбольных мячей через волейбольную сетку, через веревочку.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Техническая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «баскетбол».

*1 год обучения*

*Обучение техническим приёмам баскетбола*

***Формирование двигательных умений владения мячом («чувство мяча»)***

*Броски и ловля облегчённого мяча:* бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу; дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперёд с ведением мяча двумя руками.

*Упражнения в парах:* сед на полу, передача мяча двумя руками партнёру; из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей по кругу», «Кого назвали, тот и ловит», «Горячий мяч».

***Технические приёмы баскетбола***

*Остановки:* прыжком; двумя шагами.

*Повороты:* вперёд, назад.

*Ловля мяча:* двумя руками на месте; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками при встречном движении; двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой на месте; одной рукой в движении.

*Передачи мяча:* двумя руками сверху; двумя руками от плеча (с отскоком); двумя руками от груди (с отскоком); двумя руками снизу (с отскоком); двумя руками с места, двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные).

*Ведение мяча:* с высоким отскоком; с низким отскоком; ведение на месте, по прямой, по дугам, зигзагом.

*Броски мяча в корзину:* двумя руками от груди; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита, одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке.

## *2 год обучения*

### *Совершенствование технических приёмов баскетбола*

#### ***Формирование двигательных навыков владения мячом («чувство мяча»)***

*Броски и ловля мяча:* бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу; дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперёд с ведением мяча двумя руками.

*Упражнения в парах:* сед на полу, передача мяча двумя руками партнёру; из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой,

перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей по кругу», «Кого назвали, тот и ловит», «Горячий мяч».

### ***Технические приёмы баскетбола***

*Остановки:* прыжком; двумя шагами.

*Повороты:* вперёд, назад.

*Ловля мяча:* двумя руками на месте; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками при встречном движении; двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой на месте; одной рукой в движении.

*Передачи мяча:* двумя руками сверху; двумя руками от плеча (с отскоком); двумя руками от груди (с отскоком); двумя руками снизу (с отскоком); двумя руками с места, двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные).

*Ведение мяча:* с высоким отскоком; с низким отскоком; ведение на месте, по прямой, по дугам, зигзагом.

*Броски мяча в корзину:* двумя руками от груди; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита, одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Тактическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

### *1 год обучения*

Общее понятие о тактической подготовке, индивидуальные, групповые

и командные взаимодействия.

### *2 год обучения*

*Тактика нападения:* выход для получения мяча; для отвлечения мяча; розыгрыш мяча.

*Тактика защиты:* противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Теоретическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

### *1 год обучения*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

*История развития баскетбола:* история возникновения баскетбола как вида спорта; характеристика баскетбола.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования техники безопасности при занятиях баскетболом; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

### *2 год обучения*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* физическая культура как составная часть общей культуры; прикладное значение физической культуры и спорта.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования техники безопасности при занятиях баскетболом; режим дня, закаливание организма; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).



*Сведения о строении и функциях организма человека: сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

*Интегральная подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

*1 и 2 годы обучения*

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов, совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка), групповые и командные упражнения, учебные игры, баскетбол 3х3, баскетбол, в том числе по облегчённым правилам.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

*Участие в спортивных соревнованиях* - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

*1 и 2 годы обучения*

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

*Инструкторская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

*1 год обучения*

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

*2 год обучения*

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

*Судейская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «баскетбол».

*1 и 2 годы обучения*

Правила вида спорта «баскетбол».

***Рабочие программы по видам спортивной подготовки  
(учебным предметам)  
«базовый уровень»***

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Общая физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

*1 год обучения*

***Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям***

*Гимнастические упражнения*: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и в высоту, метания, упражнения с барьерами.

### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* бег 20, 30, 60 м., эстафетный бег с этапами; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; прыжки в высоту с места со взмахом рук, без взмаха рук; прыжки в длину с места, с разбега.

*Развитие силовых способностей:* сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа; упражнения с использованием тренажёрных устройств; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резина, упругие мячи); основные и имитационные движения с небольшими отягощениями (тренировочный жилет, манжеты на кистях, голенях, бедрах); упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания); метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; метание гранаты с места и разбега; броски набивного мяча.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег.

*Спортивные игры:* настольный теннис, футбол, пионербол, бадминтон и др.

*Подвижные игры:* «Помощь друга», «Пленник мяча», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий; «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

*Развитие гибкости:* наклоны, выпады, махи ногами и руками,

«Корзиночка», «Самолётики» и т.д.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный; плавание; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 5 км; туристические походы.

*2 год обучения*

### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* бег 20, 30, 60 м., эстафетный бег с этапами; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; прыжки в высоту с места с взмахом рук, без взмаха рук; прыжки в длину с места, с разбега.

*Формирование навыков быстрых ответных действий:* по сигналу (преимущественно зрительному) бег на короткие дистанции из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Развитие силовых способностей:* сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа; упражнения с использованием тренажёрных устройств; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резина, упругие мячи); основные и имитационные движения с небольшими отягощениями (тренировочный жилет, манжеты на кистях, голенях, бедрах); упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания); метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; метание гранаты с места и разбега; броски набивного мяча.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег.

*Спортивные игры:* настольный теннис, футбол, пионербол, бадминтон и др.

*Подвижные игры:* «Помощь друга», «Пленник мяча», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий; «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

*Развитие гибкости:* выполнение движений с максимальной амплитудой; применение повторных пружинистых движений; использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; применение активной помощи партнера.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный; плавание; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км; туристические походы.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Специальная физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «баскетбол».

#### *1 год обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 15 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом), бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:*

многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

*Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости)* комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью; ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

*Развитие игровой выносливости* (упражнения выполняются многократно подряд, с минимальным интервалом отдыха): прыжки на обеих ногах и на каждой ноге; прыжки из глубокого приседа; челночный бег с выполнением заданий на финише (приседания, отжимания, прыжки).

*Развитие специальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

*Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передачи и броска мяча:* 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр; метание мячей различного веса и объёма (теннисного, мужского и женского баскетбольного мяча, набивного мяча весом до 1 кг) на дальность, метание палок (игра в «городки»), броски волейбольных мячей через волейбольную сетку, через верёвочку; 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 лёжа на спине на скамейке; метание мячей различного веса и объёма (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»).

*Развитие сложной ответной двигательной реакции:*

*развитие реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

*развитие двигательной реакции на движущийся объект:* игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Игра в одно кольцо 1x1», «Игра в одно кольцо 2x1», «Двумя мячами с нейтральными».

*Развитие стартовой скорости:* подвижные игры: «Старт с выбыванием», «Встречный бег», «Кто дальше положит кубик», «Вызов», «Догнать переднего», «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета».

*Развитие скоростной выносливости:* челночный бег 40 секунд 25-28 метров; повторный и переменный бег на 15-30 метров; спортивные и подвижные игры на развитие скоростной выносливости.

### *2 год обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 15 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом), бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте

через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

*Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости)* комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью; ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

*Развитие игровой выносливости* (упражнения выполняются многократно подряд, с минимальным интервалом отдыха): прыжки подтягивая бедра к груди (прыжки на обеих ногах и на каждой ноге); прыжки из глубокого приседа; челночный бег с выполнением заданий на финише (приседания, отжимания, прыжки).

*Развитие специальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

*Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передачи и броска мяча:* 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр; метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом до 1 кг) на дальность, метание палок (игра в «городки»), броски волейбольных мячей через волейбольную сетку, через верёвочку; 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 лёжа на спине на скамейке; метание мячей различного веса и объёма (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»); падение на руки вперёд, 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.

*Развитие сложной ответной двигательной реакции:*

*развитие реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

*развитие двигательной реакции на движущийся объект:* игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Игра в одно кольцо 1x1», «Игра в одно кольцо 2x1», «Двумя мячами с нейтральными».

*Развитие стартовой скорости:* подвижные игры: «Старт с выбыванием», «Встречный бег», «Кто дальше положит кубик», «Вызов», «Догнать переднего», «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета».

*Развитие скоростной выносливости:* челночный бег 40 секунд 25-28 метров; повторный и переменный бег на 15-30 метров; спортивные и подвижные игры на развитие скоростной выносливости.

*Совершенствование скоростной техники:* подвижные игры и эстафеты: «Быстрые передачи», «Десять ударов с передачей мяча», «Преследование с ведением мяча», Эстафета с ведением и передачей мяча, эстафета «Слалом», эстафета «Кто быстрее», «Встречная эстафета баскетболистов», «День и ночь» с ведением мяча, «Салки в парах с ведением мяча», «Трёх очковый бросок».

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Техническая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для

овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «баскетбол».

### *1 год обучения*

#### *Обучение техническим приёмам баскетбола*

#### ***Формирование двигательных умений владения мячом («чувство мяча»)***

*Броски и ловля мяча:* бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу; дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперёд с ведением мяча двумя руками.

#### ***Технические приёмы баскетбола***

*Прыжки:* толчком двух ног; толчком одной ноги.

*Остановки:* прыжком; двумя шагами.

*Повороты:* вперёд, назад.

*Ловля мяча:* двумя руками на месте; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками при встречном движении; двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой на месте; одной рукой в движении.

*Передачи мяча:* двумя руками сверху; двумя руками от плеча (с отскоком); двумя руками от груди (с отскоком); двумя руками снизу (с отскоком); двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные); одной рукой сверху; одной рукой от головы; одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой с места; одной рукой в движении.

*Ведение мяча:* с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; без зрительного контроля; ведение на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

*Броски мяча в корзину:* двумя руками сверху; двумя руками от груди; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками (ближние); двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно щиту.

### *2 год обучения*

#### *Совершенствование технических приёмов баскетбола*

##### ***Технические приёмы баскетбола***

*Прыжки:* толчком двух ног; толчком одной ноги.

*Остановки:* прыжком; двумя шагами.

*Повороты:* вперёд, назад.

*Ловля мяча:* двумя руками на месте; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками при встречном движении; двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой на месте; одной рукой в движении.

*Передачи мяча:* двумя руками сверху; двумя руками от плеча (с отскоком); двумя руками от груди (с отскоком); двумя руками снизу (с отскоком); двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные); одной рукой сверху; одной рукой от головы; одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой с места; одной рукой в движении.

*Ведение мяча:* с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным

контролем; без зрительного контроля; ведение на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

*Броски мяча в корзину:* двумя руками сверху; двумя руками от груди; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками (ближние); двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно щиту.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Тактическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

##### *1 год обучения*

Общее понятие о тактической подготовке, индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.

*Тактика нападения:* выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи».

*Тактика защиты:* противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаки корзины.

##### *2 год обучения*

*Тактика нападения:* розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»; заслон; наведение; пересечение; треугольник; тройка; скрестный выход; система быстрого прорыва.

*Тактика защиты:* противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; переключение; групповой отбор мяча; система личной защиты.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Теоретическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

*1 год обучения*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

*История развития баскетбола:* история возникновения баскетбола как вида спорта; характеристика баскетбола.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования техники безопасности при занятиях баскетболом; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

*2 год обучения*

*История развития баскетбола:* история развития баскетбола в России и мире; достижения баскетболистов России на мировой арене.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* история развития Олимпийских игр; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально - волевых качеств личности, понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

*Гигиена физической культуры и спорта:* гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной

экипировке; режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

*Интегральная подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

*1 и 2 годы обучения*

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов, совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка), групповые и командные упражнения, учебные игры, баскетбол 3х3, баскетбол, в том числе по облегчённым правилам.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

*Участие в спортивных соревнованиях* - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

*1 и 2 годы обучения*

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие

в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

*Инструкторская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

*1 год обучения*

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

*2 год обучения*

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений или специальных упражнений с мячами, специальных беговых и прыжковых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

*Судейская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «баскетбол».

*1 и 2 годы обучения*

Правила вида спорта «баскетбол».

***Рабочие программы по видам спортивной подготовки  
(учебным предметам)  
«продвинутый уровень»***

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Общая физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая

подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

### *1 год обучения*

#### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* бег 20, 30, 60 м., эстафетный бег с этапами; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; прыжки в высоту с места с взмахом рук, без взмаха рук; прыжки в длину с места, с разбега.

*Овладение навыками быстрых ответных действий:* по сигналу (преимущественно зрительному) бег на короткие дистанции из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Развитие силовых способностей:* сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа; упражнения с использованием тренажёрных устройств; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резина, упругие мячи); основные и имитационные движения с небольшими отягощениями (тренировочный жилет, манжеты на кистях, голенях, бедрах); упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания); метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; метание гранаты с места и разбега; броски набивного мяча.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег.

*Спортивные игры:* настольный теннис, футбол, пионербол, бадминтон и др.

*Подвижные игры:* «Помощь друга», «Пленник мяча», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные



положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий; «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

*Развитие гибкости:* выполнение движений с максимальной амплитудой; применение повторных пружинистых движений; использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; применение активной помощи партнера.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный; плавание; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км; туристические походы.

#### *2 год обучения*

### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* бег 20, 30, 60 м., эстафетный бег с этапами; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; прыжки в высоту с места с взмахом рук, без взмаха рук; прыжки в длину с места, с разбега.

*Овладение навыками быстрых ответных действий:* по сигналу (преимущественно зрительному) бег на короткие дистанции из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Развитие силовых способностей:* сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа; упражнения с использованием тренажёрных устройств; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резина, упругие мячи); основные и имитационные движения с небольшими отягощениями (тренировочный жилет, манжеты на кистях, голенях, бедрах); упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания); метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; метание

гранаты с места и разбега; броски набивного мяча.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег.

*Спортивные игры:* настольный теннис, футбол, пионербол, бадминтон и др.

*Подвижные игры:* «Помощь друга», «Пленник мяча», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий; «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

*Развитие гибкости:* выполнение движений с максимальной амплитудой; применение повторных пружинистых движений; использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; применение активной помощи партнера.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный; плавание; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км; туристические походы.

дистанции от 3 до 10 км; туристические походы.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Специальная физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «баскетбол».

#### *1 год обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей:* ускорения, рывки на

отрезках от 3 до 15 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом), бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

*Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости)* комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью; ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

*Развитие игровой выносливости* (упражнения выполняются многократно подряд, с минимальным интервалом отдыха): прыжки подтягивая бедра к груди (прыжки на обеих ногах и на каждой ноге); прыжки из глубокого приседа; челночный бег с выполнением заданий на финише (приседания, отжимания, прыжки).

*Развитие специальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

*Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передачи и броска мяча:* 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр;

метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом до 1 кг) на дальность, метание палок (игра в «городки»), броски волейбольных мячей через волейбольную сетку, через верёвочку; упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание); имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями, поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке; метание мячей различного веса и объёма (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»).

### *2 год обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 15 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом), бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

*Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости)* комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью; ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

*Развитие игровой выносливости* (упражнения выполняются многократно подряд, с минимальным интервалом отдыха): прыжки подтягивая бедра к груди (прыжки на обеих ногах и на каждой ноге); прыжки из глубокого приседа; челночный бег с выполнением заданий на финише (приседания, отжимания, прыжки).

*Развитие специальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

*Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передачи и броска мяча:* 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр; метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом до 1 кг) на дальность, метание палок (игра в «городки»), броски волейбольных мячей через волейбольную сетку, через верёвочку; 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 лёжа на спине на скамейке; метание мячей различного веса и объёма (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»); падение на руки вперёд, 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.

*Развитие сложной ответной двигательной реакции:*

*развитие реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

*развитие двигательной реакции на движущийся объект:* игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Игра в одно кольцо 1x1», «Игра в одно кольцо 2x1», «Двумя мячами с нейтральными».

*Развитие стартовой скорости:* подвижные игры: «Старт с выбыванием», «Встречный бег», «Кто дальше положит кубик», «Вызов», «Догнать переднего», «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета».

*Развитие скоростной выносливости:* челночный бег 40 секунд 25-28 метров; повторный и переменный бег на 15-30 метров; спортивные и подвижные игры на развитие скоростной выносливости.

*Совершенствование скоростной техники:* подвижные игры и эстафеты: «Быстрые передачи», «Десять ударов с передачей мяча», «Преследование с ведением мяча», Эстафета с ведением и передачей мяча, эстафета «Слалом», эстафета «Кто быстрее», «Встречная эстафета баскетболистов», «День и ночь» с ведением мяча, «Салки в парах с ведением мяча», «Трёх очковый бросок».

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Техническая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «баскетбол».

*1 год обучения*

*Обучение техническим приёмам баскетбола*

***Технические приёмы баскетбола***

*Ловля мяча:* двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками при встречном движении, двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой при встречном движении; одной рукой при поступательном движении; одной рукой при движении сбоку.

*Передачи мяча:* двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные); двумя руками (поступательные); двумя руками на одном уровне; двумя руками (сопровождающие); одной рукой сверху; одной рукой от головы; одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (встречные); одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

*Ведение мяча:* без зрительного контроля; ведение по прямой, по кругам, зигзагом; *обводка соперника* с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной.

*Броски мяча в корзину:* двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками без отскока от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (дальние); двумя руками (средние); двумя руками (ближние); двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (дальние); одной рукой (средние); одной рукой (ближние); одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; параллельно к щиту.

*2 год обучения*

*Совершенствование технических приёмов баскетбола*

***Технические приёмы баскетбола***

*Ловля мяча:* двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками при встречном движении, двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой при встречном движении; одной рукой при поступательном движении; одной рукой при движении сбоку.

*Передачи мяча:* двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные); двумя руками (поступательные); двумя руками на одном уровне; двумя руками (сопровождающие); одной рукой сверху; одной рукой от головы; одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (встречные); одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

*Ведение мяча:* без зрительного контроля; ведение по прямой, по кругам, зигзагом; *обводка соперника* с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной.

*Броски мяча в корзину:* двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками без отскока от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (дальние); двумя руками (средние); двумя руками (ближние); двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (дальние); одной рукой (средние); одной рукой (ближние); одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; параллельно к щиту.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Тактическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на



способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

### *1 год обучения*

*Тактика нападения:* выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи».

*Тактика защиты:* противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаки корзины.

### *2 год обучения*

*Тактика нападения:* атака корзины; заслон; наведение; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмёрка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

*Тактика защиты:* противодействие атаки корзины; подстраховка; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмёрки; против скрестного выхода; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система личного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Теоретическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

### *1 год обучения*

*История развития баскетбола:* история возникновения баскетбола; «легенды» отечественного баскетбола; история развития баскетбола в России и мире; достижения баскетболистов России на мировой арене; правила вида спорта «баскетбол».

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

*Гигиена физической культуры и спорта:* гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

## *2 год обучения*

*История развития баскетбола:* развитие баскетбола в России на современном этапе развития общества; прикладная направленность баскетбола.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* история развития Олимпийских игр; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально - волевых качеств личности, понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

*Гигиена физической культуры и спорта:* значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

*Интегральная подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

##### *1 и 2 годы обучения*

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов, совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка), групповые и командные упражнения, учебные игры, баскетбол 3х3, баскетбол.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

*Участие в спортивных соревнованиях* - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

##### *1 и 2 годы обучения*

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

*Инструкторская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

*1 год обучения*

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений или специальных упражнений с мячами, специальных беговых и прыжковых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

*2 год обучения*

Составление комплекса общеразвивающих упражнений, комплекса специальных беговых и прыжковых упражнений, комплекса упражнений с мячами для подготовительной части учебно-тренировочного занятия, комплекса упражнений на гибкость, растяжку для заключительной части учебно-тренировочного занятия и проведение этих комплексов, оказание помощи тренеру - преподавателю в проведении тестирования по физической подготовке.

тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

*Судейская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «баскетбол».

*1 год обучения*

Правила вида спорта «баскетбол», судейство учебных игр в рамках учебно-тренировочных занятий.

*2 год обучения*

Правила вида спорта «баскетбол», судейство учебных игр в рамках учебно-тренировочных занятий, неофициальных спортивных соревнований в качестве помощника судьи.

### ***Особенности организации учебно-тренировочного процесса***

Обучение по Программе осуществляется в очной форме. При реализации Программы предусматриваются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) учебно-тренировочные занятия.

*Основной формой* организации учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочные занятия с группой. Учебно-тренировочные занятия также могут проводиться с подгруппой или индивидуально.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, утверждённым распорядительным актом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в академических часах, продолжительностью 45 минут. Допускается проведение сдвоенных учебно-тренировочных занятий.

Занятия начинаются не ранее 08.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Количество учащихся в группе, режим учебно-тренировочных занятий представлены в Таблице № 1 Программы.

Одной из форм организации учебно-тренировочного процесса является *самостоятельная работа по индивидуальным планам*, которая используется в случаях невозможности проведения тренером-преподавателем учебно-тренировочных занятий (выезд на учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, болезнь, отпуск тренера-преподавателя, праздничные выходные дни).

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) Программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

## Количество учащихся в группе, режим учебно-тренировочных занятий

Таблица № 1

Спортивно-оздоровительные группы	Число занятий в неделю, продолжительность занятий (час.)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объём учебной нагрузки в неделю (час.)
«стартовый уровень»	3 раза 2 часа (по 45 минут)	10	20	6
«базовый уровень»	3 раза 2 часа (по 45 минут)	10	20	6
«продвинутый уровень»	3 раза 2 часа (по 45 минут)	10	20	6

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### *Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по учебным предметам (видам спортивной подготовки)*

##### *Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка направлена на формирование у учащихся системы знаний в области физической культуры и спорта и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Формы аудиторных и внеаудиторных занятий по теоретической подготовке включают: лекции, семинары, изучение специальной литературы, просмотр видеоматериалов, анализ проведенных игр.

Основными *формами* аудиторных занятий по теоретической подготовке являются лекции и семинары.

*Лекция* - представляет собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение тренером-преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов.

*Семинарское занятие* (семинар) - представляет собой коллективное обсуждение с учащимися теоретических вопросов под руководством тренера-преподавателя.

Особенностью семинарского занятия является возможность равноправного и активного участия каждого учащегося в обсуждении рассматриваемых вопросов.

*Цель семинарского занятия* - развитие самостоятельности мышления и творческой активности учащихся, формирование навыков самостоятельной работы с литературой, закрепление, углубление и расширение знаний по соответствующей теме.

*Формы проведения семинарских занятий:* развернутая беседа, устный опрос учащихся, прослушивание и обсуждение докладов (рефератов) учащихся, семинар-диспут, семинар-дискуссия, семинар – «круглый стол», семинар – «мозговой штурм», семинар - деловая игра, комментированное чтение и анализ документов (литературы), решение задач на самостоятельность мышления, смешанная форма, с элементами различных форм проведения.

Выбор вида и формы проведения семинарского занятия определяются содержанием темы, возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

#### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка в системе подготовки баскетболистов направлена на гармоничное развитие основных физических способностей и создание предпосылок для наиболее эффективного проявления специальных физических способностей в избранном виде спорта.

Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям баскетбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Для реализации направленности данного вида подготовки используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические

упражнения, плавание, общеразвивающие упражнения и различные виды двигательной активности.

Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

*Общая физическая подготовка* осуществляется в рамках отдельных учебно-тренировочных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Обязательным условием при проведении учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке является ознакомление учащихся с техникой безопасности при занятиях различными видами двигательной активности.

#### *Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка в системе подготовки баскетболистов, направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических способностей, необходимых для игры в баскетбол.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости.

*Основной формой организации* занятий по специальной физической подготовке является - учебно- тренировочное занятие с группой.

При проведении занятий по специальной физической подготовке необходимо учитывать возрастные и гендерные особенности учащихся, определяющие выбор средств, методов и методических приёмов используемых в процессе подготовки баскетболистов.

#### *Техническая подготовка*

Техническая подготовка направлена на овладение учащимися техническими умениями и навыками, используемыми в игровой деятельности.



*Основной формой организации* занятий по технической подготовке является – учебно-тренировочное занятие с группой.

Техническая подготовка также может осуществляться в рамках самостоятельной работы по индивидуальным планам.

#### *Тактическая подготовка*

Тактическая подготовка баскетболистов направлена на совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, формирование умений рационального и целенаправленного использования способов и форм ведения спортивной борьбы с учётом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства (адекватное игровым ситуациям).

*Основной формой организации* занятий по тактической подготовке является - учебно-тренировочное занятие с группой, в рамках теоретических и практических занятий.

Тактическая подготовка также может осуществляться в рамках самостоятельной работы по индивидуальным планам.

#### *Интегральная подготовка*

Интегральная подготовка направлена на реализацию тренировочного эффекта отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической) в игровой соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка является интегральной формой спортивной подготовки баскетболистов. Она направлена на совершенствование умений вести борьбу. Для детей среднего и старшего возрастов, главным средством игровой подготовки - специально организованная и управляемая тренером двусторонняя учебная игра. Основная задача баскетболистов в учебной игре не только в том, чтобы добиться результата, а в том, чтобы овладеть умением вести борьбу, наблюдая за ходом игры, отличая важное и существенное от случайного и второстепенного.

Для детей младшего возраста основным средством интегральной подготовки являются игровые упражнения - групповые, командные, игра в баскетбол по облегчённым правилам.

*Основными формами организации занятий по интегральной подготовке являются - учебно-тренировочное занятие с группой, участие в спортивных соревнованиях.*

#### *Участие в спортивных соревнованиях*

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью учебно-тренировочного процесса, но и эффективным средством специальной подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Спортивные соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через спортивные соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков в полной мере использовать свои физические возможности, изученные технические приёмы и тактические действия, психологические качества в сложных условиях соревновательной деятельности.

Задачи, преследуемые при использовании данной формы организации учебно-тренировочного процесса определяются, прежде всего, уровнем подготовленности учащихся.

Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта и развитие «соревновательных» качеств.

В зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся планируется участие учащихся в контрольных соревнованиях по физической

или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях по баскетболу (турниры, первенство СШ). Для наиболее подготовленных учащихся, планируется участие в официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

#### *Инструкторская практика*

*Инструкторская практика* направлена на формирование знаний о методических приёмах составления комплексов физических упражнений, умений самостоятельного проведения комплексов физических упражнений, применяемых в повседневной жизни (утренняя гимнастика, физкультурная пауза, профилактика утомляемости).

#### *Судейская практика*

*Судейская практика* направлена на формирование начальных навыков спортивного судьи по баскетболу и включает в себя: изучение правил вида спорта «баскетбол», участие совместно с тренером - преподавателем в судействе учебных игр, организации и судействе неофициальных и официальных спортивных соревнований (ведение протоколов соревнований др.), самостоятельное судейство спортивных соревнований.

#### ***Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе***

Воспитательная работа предполагает тесное единство духовно-нравственного, умственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий, направленное на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, тренера - преподавателя, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции, членом которого является спортсмен.

*Виды воспитания:*

1. Патриотическое воспитание: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально - спортивное воспитание: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально - волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить психические нагрузки.

3. Нравственное воспитание: воспитание чувства долга, чести, интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания:

*Средства:* учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

*Методы:* нравственное воспитание применяется для формирования нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов принадлежит тренеру - преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель,

владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических домашних заданий.

#### **IV. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В целях контроля за освоением учебного материала Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) используются контрольные мероприятия - текущий контроль учащихся и промежуточная аттестация учащихся.

Для оценки текущего уровня подготовленности учащихся и освоения программного материала Программы используют текущий контроль,

который предполагает регистрацию индивидуальных достижений учащихся в контрольных упражнениях (тестах).

Текущий контроль проводится обязательно в начале (входное тестирование) и в середине спортивного сезона.

*Входное тестирование* проводится в целях определения исходного уровня подготовленности учащихся, являющегося основанием для планирования учебно-тренировочного процесса в спортивном сезоне.

Для достижения обозначенных целей используются тесты по общей и специальной физической подготовке (Таблицы № 2-4 Программы).

Текущий контроль проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

В течение спортивного сезона тренер-преподаватель может проводить текущий контроль уровня подготовленности учащихся по отдельным видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) Программы осуществляется в рамках проведения промежуточной аттестации учащихся по учебным предметам (видам спортивной подготовки), предусмотренным учебным планом.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения и в формах, определённых учебным планом Программы.

**Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся**

*Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп «стартовый уровень»*

Таблица № 2

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »				
	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>				
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
1.2	Прыжок в длину с места (см)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »				
	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>				
2.1	Бросок баскетбольного мяча из-за головы двумя руками, стоя (см)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »				
	<b>Контрольные упражнения</b>				
3.1	Ведение мяча по прямой	техника выполнения	-	техника выполнения	-
3.2	Передача мяча двумя руками от груди: на месте	техника выполнения	-	техника выполнения	-
3.3	Комплексное упражнение	-	техника выполнения	-	техника выполнения
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »				
4.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 1	не менее 2	не менее 1	не менее 2

*Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования  
к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп  
«базовый уровень»*

Таблица № 3

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »				
	<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>				
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
1.2	Прыжок в длину с места (см)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »				
	<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>				
2.1	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »				
	<b><i>Контрольные упражнения</i></b>				
3.1	Ведение мяча с изменением направления («змейкой»)	техника выполнения	-	техника выполнения	-
3.2	Передачи мяча двумя руками от груди в движении	техника выполнения	-	техника выполнения	-
3.3	Комплексное упражнение	-	техника выполнения	-	техника выполнения
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »				
4.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 2	не менее 3	не менее 2	не менее 3



*Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования  
к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп  
«продвинутый уровень»*

Таблица № 4

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »				
	<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>				
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,0	8,6	9,4	9,0
1.2	Прыжок в длину с места (см)	165	170	145	150
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »				
	<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	10,0	9,8	10,8	10,5
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »				
	<b><i>Контрольные упражнения</i></b>				
3.1	Дистанционные броски (%)	30	40	30	40
3.2	Штрафные броски (%)	30	40	30	40
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »				
4.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3

***Методические рекомендации по проведению контрольных упражнений***

*Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке*

*Челночный бег 3x10 метров*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- линий коснуться рукой обязательно;
- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

*Прыжок в длину с места*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

*Система оценок:* фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

*Методические указания:*

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

*Бросок мяча из-за головы двумя руками, стоя*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает исходное положение, мяч в вытянутых руках над головой. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперёд. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу. При выполнении броска пятки от пола не отрывать.

*Система оценок:* фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от контрольной линии до первого

касания мяча об пол. Предоставляется три попытки, учитывается лучший результат. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра.

*Методические указания:*

- при выполнении броска наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются

#### Скоростное ведение мяча 20 метров

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- в забеге одновременно стартуют два участника.

#### *Контрольные упражнения по технической подготовке*

##### Ведение мяча

Оценивается техника ведения мяча: для СОГ «стартовый уровень» оценивается техника ведения мяча по прямой (правой и левой рукой) по 20 метров.

*Система оценок:* упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Контрольное упражнение считается выполненным, если ведение мяча было выполнено слитно, без грубых нарушений техники. Ведение мяча осуществляется одной рукой, допускается один раз взять мяч в руки.

Для СОГ «базовый уровень» оценивается техника ведения мяча с изменением направления («змейкой»), 2 раза по 15 метров.

*Система оценок:* упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Контрольное упражнение считается выполненным, если ведение мяча было выполнено слитно, без грубых нарушений техники. Ведение мяча осуществляется одной рукой, брать мяч в руки нельзя.

*Передача мяча двумя руками от груди*

Контрольное упражнение выполняется в парах, установленным способом.

*Система оценок:* упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Контрольное упражнение считается выполненным, если передачи мяча были выполнены слитно, без грубых нарушений техники, установленным способом.

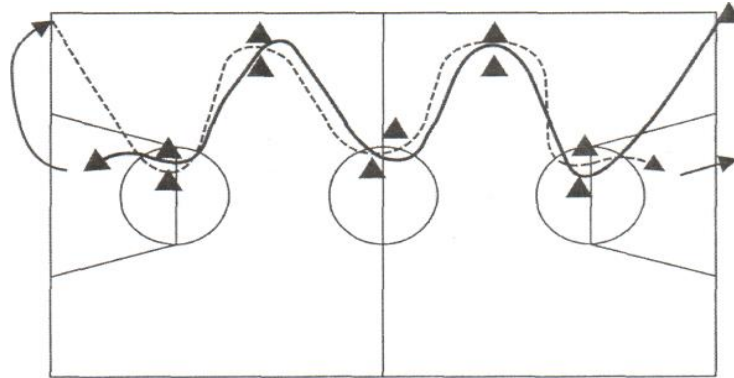
*Комплексное упражнение*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается в правом нижнем углу за лицевой линией (баскетбольной площадки). По звуковому сигналу испытуемый начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, испытуемый должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и после остановки в два шага выполняет бросок в кольцо. После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и после остановки в два шага выполняет бросок в кольцо. Задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

*Система оценок:* упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения технических элементов. Контрольное упражнение считается выполненным, если учащийся выполнил все технические элементы в контрольном упражнении. Во время ведения

мяча останавливаться не допускается.



### Дистанционные броски

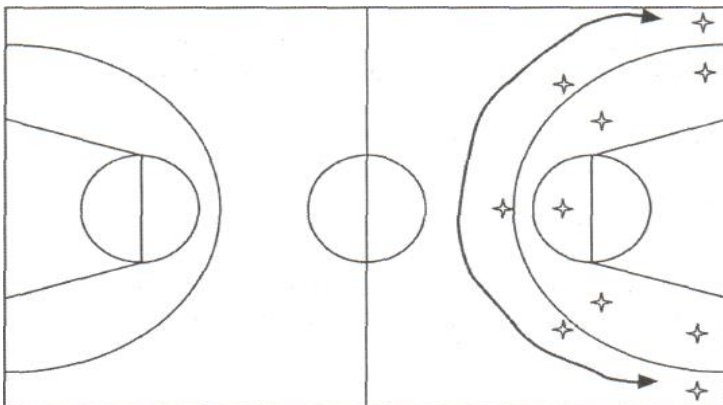
*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек (2 раза - туда и обратно).

*Система оценок:* фиксируется количество попаданий. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:* броски выполняются только в двухочковой зоне (Рисунок 1).

Рисунок 1.



### Штрафные броски

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый находится на линии штрафного броска и по команде выполняет 10 бросков.

*Система оценок:* фиксируется количество попаданий.

*Методические указания:* во время выполнения бросков на штрафную линию заступать нельзя.

## **V. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

### ***Материально-технические условия реализации Программы***

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения включает в себя: спортивный зал с оборудованием для занятий баскетболом (конструкция баскетбольного щита в сборе: щит, корзина с кольцом, сетка), мячи баскетбольные, раздевалки, душевые или умывальники, туалеты.

### ***Информационно-методические условия реализации Программы***

#### *Информационно-методическое обеспечение*

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для школьников. М.: «Просвещение», 1983.
2. Васильков Г.А., Васильков, В.Г. От игры к спорту: сборник эстафет и игровых заданий. М.: Физическая культура и спорт, 1985.
3. Васильев А.В. Путь к мечте. Звёзды баскетбола: Андрей Кириленко. Санкт - Петербург, «Олимп-СПб», 2011.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2004 .
5. Гомельский А.Я. Баскетбол завоёвывает планету. Баскетбол на Олимпиадах. Москва.: «Советская Россия», 1980.
6. Ильин Е.Н. Психофизиология физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов.- М.: Просвещение, 1980.
7. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы - СПб: Питер, 2000.

8. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры - М.: Советский спорт, 2004.

9. Медицинский справочник тренера. М., Физическая культура и спорт, 1976.

10. Спортивные игры: учебное пособие/под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Высшая школа, 1980.

11. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для институтов физкультуры. Москва «Физкультура и спорт».

*Информационные образовательные ресурсы*

<http://bmsi.ru> - библиотека международной спортивной информации.

<http://spo.1september.ru/> - газета Спорт в школе.

[http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post\\_470.html](http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html) -методическая копилка.

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - журнал «Физическая культура».

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

[https://basketball-training.org.ua/about\\_site](https://basketball-training.org.ua/about_site) - уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я».

<https://www.basketbolist.org.ua/> - всё о баскетболе (информационный сайт о баскетболе).

[http://www.bibliofond.ru/download\\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632) Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол.

<https://nbf.kz/ru/videotraining/lessons/> - уроки баскетбола (видеоуроки).

<http://www.minsport.gov.ru/sport/> - Минспорт РФ.

<https://russiabasket.ru/> - Российская федерация баскетбола.

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений  
для учащихся спортивно-оздоровительных групп  
«стартовый уровень», «базовый уровень»**

Контрольное упражнение (тест)	Возраст учащихся										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Мальчики</b>											
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	10,8	10,6	10,4	10,2	10,2	10,2	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
Прыжок в длину с места (см)	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
Бросок баскетбольного мяча из-за головы двумя руками, стоя (см)	2	2	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	-	-	-	-	3	3	3	4	4	4	4
<b>Девочки</b>											
Контрольное упражнение (тест)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	11,3	11,0	11,0	10,8	10,8	10,7	10,7	10,5	10,5	10,3	10,3
Прыжок в длину с места (см)	105	110	115	120	125	130	135	135	140	140	140
Бросок баскетбольного мяча из-за головы двумя руками, стоя (см)	2	2	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	-	-	-	-	3	3	3	4	4	4	4