

Департамент образования, культуры и спорта  
Ненецкого автономного округа

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ненецкого автономного округа  
«Дворец спорта «Норд»

Принята на заседании методического  
(педагогического) совета

от «28» мая 2025 г.

Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Исполняющий обязанности директора  
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»



В. В. Рочев

«19» июня 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
«Баскетбол»**

возраст обучающихся 7-18 лет  
срок реализации программы – 3 года  
ID – номер программы в Навигаторе: 901

Разработчик:  
Барышников Дмитрий Юсупович,  
педагог дополнительного образования

г. Нарьян-Мар  
2025 г.

## Содержание

<b>Название раздела/пункта</b>	<b>Номер страницы</b>
Паспорт программы	3
Пояснительная записка	4
Режим учебного процесса	7
Учебный план	8
Содержание учебного плана	11
Планируемые результаты	17
Календарный учебный график	19
Формы аттестации, оценочные материалы	27
Материально-техническое обеспечение, методические материалы	35
Список литературы и электронных информационных ресурсов	40

## Паспорт программы

Ф.И.О. автора/авторов	Барышников Дмитрий Юсупович
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	3 года
Объём часов по годам обучения	222
Возраст обучающихся	7-18 лет
Цель программы	Привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культуры посредством организованных занятий баскетболом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни
Сроки реализации программы	2025-2028 учебный год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта «Норд» в области физической культуры и спорта «Баскетбол» (далее – Программа) разработана и составлена с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467

«Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41, с изменениями на 27 октября 2020 года).

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»;

Локальные нормативные акты образовательной организации.

*Направленность Программы* – физкультурно-спортивная.

*Уровень освоения* – базовый. Предусматривает прежде всего повышение уровня разносторонней физической подготовленности обучающихся, а также расширение и углубление объема баскетбольных навыков и умений; на развитие склонностей, интересов и способностей занимающихся к социальному и профессиональному самоопределению.

Новизной данной программы является двигательная деятельность, которая

своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающийся формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

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

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии обучающихся.

Педагогическая целесообразность. В играх и действиях с мячом совершенствуется навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность обучающегося. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

*Воспитательная работа* направлена на воспитание стойкого интереса и целеустремленности в баскетболе, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребности к себе, культуры поведения, а также трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Воспитательная работа включает в себя информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укрепление моральных принципов и самосознания детей.

*Язык реализации Программы* – русский.

*Форма обучения* – очная.

*Цель программы* – привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культуры посредством организованных занятий по баскетболу, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание условий для удовлетворения потребности обучающегося в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

*Задачи:*

*Обучающие:*

- обучить способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

*Развивающие:*

- мотивировать обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- помочь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствовать функциональных возможностей организма;

Воспитывающие:

- формировать позитивную психологию общения и коллективное взаимодействие;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 7 до 18 лет, набор производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол. Заниматься могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет «Базовый уровень» сложности, так как направлена на развитие интереса к игровому виду спорта и формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности, развитие физических способностей ребенка.

## Режим учебного процесса

Программа рассчитана на 3 года, учебный план которой рассчитан на 666 часов.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы, устанавливается наполняемость (12-15 человек) и режим тренировочной и соревновательной работы.

Обучение рассчитано по этапам:

СОГ «Веселая команда» - 1 год,

СОГ «Мы баскетболисты» - 1 год,

СОГ « Оранжевый мяч» - 1 год.

К каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а так же требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов каждого года обучения.

Форма обучения - очная.

Возможна дистанционная форма обучения *(при возникновении условий временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и/или другим основаниям).*

Режим занятий:

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Академический час – 40 мин, с перерывом в 10 минут. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Особенности организации образовательного процесса:

- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- тестирование.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут использоваться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

## Учебный план

Начало учебного года – 1 сентября.

Конец учебного года – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Продолжительность учебного года – 37 недель.

### СОГ «Веселая команда» 1 год обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Название тем	всего	теория	практика	Форма аттестации/контроля
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры	4	4	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	60	4	56	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
3	Специально-физическая подготовка	26	4	22	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
4	Техническая подготовка	58	6	52	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка	22	4	18	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
6	Игровая подготовка	28	-	28	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
7	Контрольные нормативы	8	-	8	Зачет
8	Воспитательная работа	3	3	-	Беседа
9	Соревнования	10	-	10	Демонстрация практических навыков
10	Медицинское обследование	3	-	3	Наблюдение
	<b>Общее количество часов в год</b>	222	25	197	

**СОГ «Мы баскетболисты» 2 год обучения (6 часов в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название тем</b>	<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>Форма аттестации/контроля</b>
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры	7	7	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	51	2	49	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
3	Специально-физическая подготовка	35	6	29	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
4	Техническая подготовка	55	5	50	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка	18	2	16	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
6	Игровая подготовка	28	-	28	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
7	Контрольные нормативы	5	-	5	Зачет
8	Воспитательная работа	4	4	-	Беседа
9	Соревнования	16	-	16	Демонстрация практических навыков
10	Медицинское обследование	3	-	3	Наблюдение
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>222</b>	<b>26</b>	<b>196</b>	

**СОГ «Оранжевый мяч» 3 год обучения (6 часов в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название тем</b>	<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>Форма аттестации/контроля</b>
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры	10	10	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	42	2	40	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
3	Специально-физическая подготовка	28	8	20	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
4	Техническая подготовка	27	3	24	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка	26	4	22	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
6	Игровая подготовка	28	-	28	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
7	Контрольные нормативы	9	-	9	Зачет
8	Воспитательная работа	6	6	-	Беседа
9	Соревнования	20	-	20	Демонстрация практических навыков
10	Медицинское обследование	3	-	3	Наблюдение
11	Инструкторская и судейская практика	5	2	3	Беседа, демонстрация практических навыков
12	Восстановительные мероприятия	18	-	18	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>222</b>	<b>35</b>	<b>187</b>	

## Содержание учебного плана

*1. Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры* – 4 часа. Теория 4 ч.

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

*2. Общая физическая подготовка* – 60 часов. Теория 4 ч, практика 56 ч.

- Теория 4 ч. Практика 7 ч. Строевые упражнения
- Практика 4 ч. Упражнения для рук плечевого пояса
- Практика 5 ч. Упражнения для ног
- Практика 5 ч. Упражнения для шеи и туловища
- Практика 5 ч. Упражнения для всех групп мышц
- Практика 5 ч. Упражнения для развития быстроты
- Практика 5 ч. Упражнения для развития ловкости
- Практика 6 ч. Упражнения для развития гибкости
- Практика 7 ч. Упражнения для развития прыгучести
- Практика 7 ч. Упражнения для развития выносливости.

*3. Специальная физическая подготовка* – 26 часов. Теория 4 ч, практика 22 ч.

- Теория 4 ч. Практика 3 ч. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Практика 2 ч. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Практика 2 ч. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Практика 3 ч. Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Практика 3 ч. Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Практика 1,5 ч. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Практика 1,5 ч. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Практика 1,5 ч. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Практика 1,5 ч. Метание различных мячей в цель.
- Практика 3 ч. Эстафеты с разными мячами.

*4. Техническая подготовка* – 58 часов. Теория 6 ч, практика 52 ч.

- Теория 6 ч. Практика 4 ч. Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Практика 4 ч. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Практика 3 ч. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Практика 3 ч. Повороты вперед и назад.
- Практика 3 ч. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Практика 5 ч. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Практика 6 ч. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Практика 6 ч. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Практика 6 ч. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Практика 6 ч. Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Практика 6 ч. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. *Тактическая подготовка* – 22 часа. Теория 4 ч, практика 18 ч.

#### Нападение

- Теория 4 ч. Практика 1 ч. Выход для получения мяча на свободное место.
- Практика 1 ч. Обманный выход для отвлечения защитника.
- Практика 3 ч. Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Практика 3 ч. Атака кольца.
- Практика 1 ч. «Передай мяч и выходи».
- Практика 1 ч. Наведение своего защитника на партнера.

#### Защита

- Практика 1 ч. Противодействие получению мяча.
- Практика 1 ч. Противодействие выходу на свободное место.
- Практика 1,5 ч. Противодействие розыгрышу мяча.
- Практика 1,5 ч. Противодействие атаке кольца.
- Практика 1,5 ч. Подстраховка.
- Практика 1,5 ч. Система личной защиты.

6. *Игровая подготовка* – 28 часов. Практика 28 ч, теория 0 ч.

- Практика 14 ч. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.
- Практика 14 ч. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

7. *Контрольные нормативы* – 8 часов. Практика 8 ч, теория 0 ч.

8. *Воспитательная работа* – 3 часа. Практика 0 ч, теория 3 ч.

- Практика 3 ч. Привитие атмосферы: трудолюбия, взаимопомощи, творчества.

9. *Соревнования* – 10 часов. Практика 10 ч, теория 0 ч.

- Практика 10 ч. Итоговые контрольные игры.

10. *Медицинское обследование* – 3 часа. Практика 3 ч, теория 0 ч.

- Практика 3 ч. Медицинский осмотр. Измерение антропометрических данных.

#### Содержание учебного плана 2 года обучения.

1. *Общие основы баскетбола III и ТБ. Правила игры* – 7 часов. Теория 7 ч.

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

2. *Общая физическая подготовка* – 51 часов. Теория 2 ч, практика 49 ч.

- a. Теория 2 ч. Практика 6 ч. Строевые упражнения
- b. Практика 3 ч. Упражнения для рук плечевого пояса
- c. Практика 4 ч. Упражнения для ног
- d. Практика 4 ч. Упражнения для шеи и туловища
- e. Практика 4 ч. Упражнения для всех групп мышц

- Практика 4 ч. Упражнения для развития быстроты
- f. Практика 4 ч. Упражнения для развития ловкости
- g. Практика 6 ч. Упражнения для развития гибкости
- h. Практика 7 ч. Упражнения для развития прыгучести
- i. Практика 7 ч. Упражнения для развития выносливости.

3. *Специальная физическая подготовка* – 35 часов. Теория 6 ч, практика 29 ч.

- Теория 6 ч. Практика 4 ч. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Практика 3 ч. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Практика 3 ч. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Практика 4 ч. Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Практика 4 ч. Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Практика 2 ч. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Практика 2 ч. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Практика 2 ч. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Практика 2 ч. Метание различных мячей в цель.
- Практика 3 ч. Эстафеты с разными мячами.

4. *Техническая подготовка* – 55 часов. Теория 5 ч, практика 50 ч.

- Теория 5 ч. Практика 3 ч. Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Практика 3 ч. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Практика 3 ч. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Практика 3 ч. Повороты вперед и назад.
- Практика 3 ч. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Практика 5 ч. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Практика 6 ч. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Практика 6 ч. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Практика 6 ч. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Практика 6 ч. Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Практика 6 ч. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. *Тактическая подготовка* – 18 часа. Теория 2 ч, практика 16 ч.

Нападение

- Теория 2 ч. Практика 1 ч. Выход для получения мяча на свободное место.
- Практика 1 ч. Обманный выход для отвлечения защитника.
- Практика 3 ч. Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Практика 3 ч. Атака кольца.
- Практика 1 ч. «Передай мяч и выходи».
- Практика 1 ч. Наведение своего защитника на партнера.

## Защита

- Практика 1 ч. Противодействие получению мяча.
  - Практика 1 ч. Противодействие выходу на свободное место.
  - Практика 1 ч. Противодействие розыгрышу мяча.
  - Практика 1 ч. Противодействие атаке кольца.
  - Практика 1 ч. Подстраховка.
  - Практика 1 ч. Система личной защиты.
6. *Игровая подготовка* – 28 часов. Практика 28 ч, теория 0 ч.
- Практика 14 ч. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.
  - Практика 14 ч. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
7. *Контрольные нормативы* – 5 часов. Практика 5 ч, теория 0 ч.
8. *Воспитательная работа* – 4 часа. Практика 0 ч, теория 4 ч.
- Практика 4 ч. Привитие атмосферы: трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
9. *Соревнования* – 16 часов. Практика 16 ч, теория 0 ч.
- Практика 16 ч. Итоговые контрольные игры.
10. *Медицинское обследование* – 3 часа. Практика 3 ч, теория 0 ч.
- Практика 3 ч. Медицинский осмотр. Измерение антропометрических данных.

## Содержание учебного плана 3 года обучения.

1. *Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры* – 10 часов. Теория 10 ч.
- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
  - Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.
  - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
2. *Общая физическая подготовка* – 42 часов. Теория 2 ч, практика 40 ч.
- ж. Теория 2 ч. Практика 6 ч. Строевые упражнения
  - к. Практика 2 ч. Упражнения для рук плечевого пояса
  - л. Практика 3 ч. Упражнения для ног
  - м. Практика 3 ч. Упражнения для шеи и туловища
  - н. Практика 3 ч. Упражнения для всех групп мышц
  - Практика 3 ч. Упражнения для развития быстроты
  - о. Практика 3 ч. Упражнения для развития ловкости
  - р. Практика 5 ч. Упражнения для развития гибкости
  - q. Практика 6 ч. Упражнения для развития прыгучести
  - г. Практика 6 ч. Упражнения для развития выносливости.
3. *Специальная физическая подготовка* – 28 часов. Теория 8 ч, практика 20 ч.
- Теория 8 ч. Практика 4 ч. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
  - Практика 2 ч. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
  - Практика 2 ч. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
  - Практика 3 ч. Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на

одной ногой и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Практика 2 ч. Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ногой.
- Практика 2 ч. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Практика 2 ч. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Практика 1 ч. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Практика 1 ч. Метание различных мячей в цель.
- Практика 1 ч. Эстафеты с разными мячами.

4. *Техническая подготовка* – 27 часов. Теория 3 ч, практика 24 ч.

- Теория 3 ч. Практика 2 ч. Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Практика 2 ч. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Практика 1 ч. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ногой.
- Практика 1 ч. Повороты вперед и назад.
- Практика 1 ч. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Практика 2 ч. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Практика 3 ч. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Практика 3 ч. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Практика 3 ч. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Практика 3 ч. Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Практика 3 ч. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. *Тактическая подготовка* – 26 часа. Теория 4 ч, практика 22 ч.

#### Нападение

- Теория 4 ч. Практика 2 ч. Выход для получения мяча на свободное место.
- Практика 2 ч. Обманный выход для отвлечения защитника.
- Практика 3 ч. Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Практика 3 ч. Атака кольца.
- Практика 2 ч. «Передай мяч и выходи».
- Практика 2 ч. Наведение своего защитника на партнера.

#### Защита

- Практика 2 ч. Противодействие получению мяча.
- Практика 2 ч. Противодействие выходу на свободное место.
- Практика 1 ч. Противодействие розыгрышу мяча.
- Практика 1 ч. Противодействие атаке кольца.
- Практика 1 ч. Подстраховка.
- Практика 1 ч. Система личной защиты.

6. *Игровая подготовка* – 28 часов. Практика 28 ч, теория 0 ч.

- Практика 14 ч. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.
- Практика 14 ч. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

7. *Контрольные нормативы* – 9 часов. Практика 9 ч, теория 0 ч.

8. *Воспитательная работа* – 6 часа. Практика 0 ч, теория 6 ч.

- Практика 6 ч. Привитие атмосферы: трудолюбия, взаимопомощи, творчества.  
9. Соревнования – 20 часов. Практика 20 ч, теория 0 ч.
- Практика 16 ч. Итоговые контрольные игры.  
10. Медицинское обследование – 3 часа. Практика 3 ч, теория 0 ч.
- Практика 3 ч. Медицинский осмотр. Измерение антропометрических данных.  
11. Инструкторская и судейская практика – 5 часов. Практика 3 ч, теория 2 ч.  
12. Восстановительные мероприятия – 18 часов. Практика 18 ч, теория 0 ч.

## Планируемые результаты

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.

В результате освоения данной программы *учащиеся должны*

*Знать:*

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*Уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

**Планируемые результаты:**

*Предметные*

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и

основных систем организма.

- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### *Метапредметные*

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

#### *Личностные*

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также буде применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

## Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» (1 года обучения)

В соответствии с данным календарным учебным графиком составляются графики 2-ого и 3-ого года обучения.

п/п	Дата по плану	Дата по факту	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов (Т, П)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Вводное занятие (всего 4 ч: теория - 4ч, практика 0 ч.)</b>								
1.				Вводное занятие.	<b>Т -4</b> <b>П-0</b>	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. - Сведения о строении и функциях организма человека.	Спортивный зал	беседа
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка (всего 60 ч.: теория – 4 ч, практика 56 ч.)</b>								
2.				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -4</b> <b>П-4</b> <b>П-7</b>	Упражнения для рук плечевого пояса Строевые упражнения	Спортивный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
3.				Тематическая лекция, практическая работа	<b>П-5</b>	Упражнения для ног	Спортивный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
4.				Тематическая лекция, практическая работа	<b>П-5</b>	Упражнения для шеи и туловища	Спортивный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
5.				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-5</b>	Упражнения для всех групп мышц	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

6.				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-5</b>	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
7.				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-5</b>	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
8.				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-6</b>	Упражнения для развития гибкости	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
9.				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-7</b>	Упражнения для развития прыгучести	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
10.				практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-7</b>	Упражнения для развития выносливости.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (всего 26ч: теория - 4ч, практика 22 ч.)</b>								
11.				Тематическая лекция	<b>Т -4</b> <b>П-3</b>	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

12.			Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-2</b>	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
13.			Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-2</b>	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
14.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-3</b>	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
15.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-3</b>	-Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
16.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-1,5</b>	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
17.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-1,5</b>	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

18.				практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-1,5</b>	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
19.				практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-1,5</b>	Метание различных мячей в цель.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
20.				практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-3</b>	Эстафеты с разными мячами.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
<b>Раздел 4. Техническая подготовка (всего 58ч: теория -6ч, практика 52 ч.)</b>								
21.				Тематическая лекция	<b>Т -6</b> <b>П-4</b>	Обучение передвижению в стойке баскетболиста.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
22.				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-4</b>	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
23.				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-3</b>	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

24.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-3</b>	Повороты вперед и назад.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
25.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-3</b>	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
26.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-5</b>	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. -	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
27.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-6</b>	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
28.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-6</b>	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
29.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-6</b>	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

30.				практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-6</b>	Обучение технике двух шагов с места, в движении	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
31.				практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-6</b>	Броски двумя руками от груди с двух шагов	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
<b>Раздел 5. Тактическая подготовка (всего 22ч: теория – 4ч, практика 18 ч.)</b>								
32.				Тематическая лекция	<b>Т -4</b> <b>П-1</b>	Нападение. Выход для получения мяча на свободное место.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
33.				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-1</b>	Нападение. Обманный выход для отвлечения защитника.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
34.				Тематическая лекция	<b>Т -0</b> <b>П-3</b>	Нападение. Розыгрыш мяча короткими передачами.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
35.				практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-3</b>	Нападение. Атака кольца.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

36.				практическая работа	<b>Т -0 П-1</b>	Нападение. «Передай мяч и выходи».	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
37.				практическая работа	<b>Т -0 П-1</b>	Нападение. Наведение своего защитника на партнера.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
38.				практическая работа	<b>Т -0 П-1</b>	Защита. Противодействие получению мяча.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
39.				практическая работа	<b>Т -0 П-1</b>	Защита. Противодействие выходу на свободное место.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
40.				практическая работа	<b>Т -0 П-1,5</b>	Защита. Противодействие розыгрышу мяча.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
41.				практическая работа	<b>Т -0 П-1,5</b>	Защита. Противодействие атаке кольца.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

42.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-1,5</b>	Защита. Подстраховка.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
43.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-1,5</b>	Защита. Система личной защиты.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
<b>Раздел 6. Игровая подготовка (всего 28 ч: теория - 0ч, практика 28 ч.)</b>							
44.			Тематическая лекция	<b>Т -0</b> <b>П-14</b>	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
45.			Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-14</b>	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
<b>Раздел 7. Контрольные нормативы (всего 8ч: теория - 0ч, практика 8ч.)</b>							
46.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-8</b>	Сдача нормативов.	Спортивный зал	Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
<b>Раздел 8. Воспитательная работа (всего 3ч: теория - 3ч, практика 0ч.)</b>							
47.			Тематическая лекция	<b>Т -3</b> <b>П-0</b>	Привитие атмосферы: трудолюбия, взаимопомощи, творчества.	Спортивный зал	Беседа
<b>Раздел 9. Соревнования (всего 10ч: теория - 0ч, практика 10ч.)</b>							
48.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-10</b>	Итоговые контрольные игры.	Спортивный зал	Игра
<b>Раздел 10. Медицинское обследование (всего 3ч: теория - 0ч, практика 3ч.)</b>							
49.			практическая работа	<b>Т -0</b> <b>П-3</b>	Медицинский осмотр. Измерение антропометрических данных.	Мед.кабинет	Наблюдение

### Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

- выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.
- упражнение или элемент выполнено правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.
- упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

*Входная диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

### *Промежуточная диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

### *Итоговая диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке и технике представлены в таблицах 1-6.

Таблица 1

## Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Веселая команда» мальчики

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

Таблица 2

## Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Веселая команда» девочки

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг.(см.)			Ведение мяча 40 м. (сек.)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.			Попадание из-под кольца за 30 сек.			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
8	6,3-6,0	5,9-5,7	5,6	105-119	120-134	135	18-24	25-29	30	210-249	250-279	280	15,0-14,1	14,0-12,2	12,1	13-17	18-24	25	2-3	4-5	6	110-121	122-134	135
9	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5	125-134	135-147	148	20-26	27-32	33	240-279	280-309	310	14,5-13,9	13,8-12,1	12,0	15-20	21-27	28	3-4	5-6	7	125-145	146-151	152
10	6,0-5,9	5,8-5,5	5,4	130-145	146-165	166	22-28	29-34	35	300-324	325-349	350	14,2-13,3	13,2-11,6	11,5	22-26	27-32	33	4-5	6-7	8	145-155	156-164	165
11	4,2-4,3	3,9-4,1	3,8	155-166	167-178	179	28-32	33-37	38	320-350	351-369	370	12,1-13,0	11,1-12,0	11,2	24-27	28-32	33	5-6	7-8	9	150-160	161-171	172

Таблица 3

## Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Мы баскетболисты» юноши

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски в корзину «5 точек». (20 ближн.+ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	3,89-3,75	3,74-3,61	3,6	160-170	171-181	182	30-34	35-39	40	155-164	165-179	180	4	5	6	2	3	4	40,9-39,5	39,4-37,9	37,8	4-5	6-7	8
12	3,76-3,65	3,64-3,50	3,49	165-172	173-185	186	32-36	37-42	43	160-169	170-182	183	5	6	7	3	4	5	39,6-38,2	38,1-36,7	36,6	5-6	7-8	9
13	3,70-3,60	3,59-3,45	3,44	170-180	181-189	190	34-39	40-45	46	164-174	175-186	187	5	6	7	4	5	6	38,3-37,1	37,0-35,8	35,7	7-8	9-10	11
14	3,63-3,4-	3,48-3,34	3,33	175-182	183-192	193	36-42	43-49	50	167-176	177-189	190	6	7	8	4	5	6	37,3-35,9	35,8-34,4	34,3	8-9	10-11	12

Таблица 4

## Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Мы баскетболисты» девушки

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

Таблица 5

## Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Оранжевый мяч» юноши

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

Таблица 6

## Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Оранжевый мяч» девушки

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

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

### Учащиеся 8-11 лет.

#### **Бег 20 метров**

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

#### **Прыжок в длину с места**

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

#### **Высота подскока**

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

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

Метание мяча выполняется 2мя руками из-за головы, сидя ноги врозь, фиксируется наилучшая из 3-х попыток.

#### **Ведение мяча 40м.**

Проводится 2 линии на расстоянии 20 м. Одна от другой, испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча, разворачивается на линии и продолжает ведение ведущей рукой (8-9 лет), продолжает ведение другой рукой (10-11 лет.), учитывается лучшее время из 2х попыток.

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

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

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

По сигналу испытуемый выполняет бросок в кольцо двумя руками от груди (8-9 лет.), одной рукой от плеча (10-11 лет), после чего сам подбирает мяч и продолжает броски. Учитывается количество попаданий, за 30 сек.

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

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

### Учащиеся 12-18 лет

#### **Бег 20метров**

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

### **Прыжок в длину с места**

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

### **Высота подскока**

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

### **40-секундный «челночный» бег.**

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

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

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

### **10 штрафных бросков**

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

### **«Комплексный тест»**

Оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке. В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3-х м от средней линии, второй - на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м. Испытуемый начинает движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвигаться левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой - линией и 1-й усиком. Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 2-й и 3-й усиками и бросает мяч в корзину лево рукой. Подбрав мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит вокруг каждую из них правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском

мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добивается.

### **«20 бросков с точек»**

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

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

А) Учащиеся 12-14 лет.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца 2,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 - 4 м.

Б) Учащиеся 15-18 лет.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца 4 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 - 5,5 м.

Испытуемый обязан выполнять серии бросков с точки в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, затем вторая серия - вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5 и т.д.

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

### **Условия перевода на следующий год обучения**

- При средней оценке 3,7 - 5 баллов - учащийся переводится на следующий год обучения.

- При наборе менее 3,7 баллов – отчисляется или остается на повторное обучение. Перевод учащихся на следующий год обучения производится решением педагогического совета, на основании выполнения нормативных показателей.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал;
- баскетбольные мячи, № 5, 6, 7 - по 25 шт.;
- накидки разных цветов - по 7 шт.;
- легкоатлетические барьеры - 6 шт.;
- гантели от 1-5 кг. - 3 комплекта
- снаряды для метания - 20 шт.;
- гимнастические скамейки - 2 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- утяжелители для ног/рук – 4 комплекта;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- мяч футбольный - 2 шт.;
- мячи теннисные - 10 шт.;
- фишки переносные - 10 шт.

### **Дидактические материалы:**

- Картотека упражнений по баскетболу;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- правила игры в баскетбол;
- правила судейства в баскетболе;
- регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;
- положение о соревнованиях по баскетболу.

## Список литературы

Список литературы, рекомендуемой для обучающихся и их родителей по данной программе:

1. Виленский М.Я., Учебник для учащихся 5-9 х классов. М.: Просвещение, 2012.
2. Киселёв П.А., Киселёва С.Б., Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту. Олимпийский учебник. М.: ООО «Планета», 2013.

Список литературы, рекомендуемый педагогам для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся педагогических училищ - М.: Просвещение. 2001.
2. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработанное и дополненное. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ - М.: «Просвещение». 2006.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/Баскетбол
4. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Киселев П.А., Кисилева С.Б., Справочник учителя физической культуры/авт.-сост.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол. - М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высших Учебных Заведений. - 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.
9. Авторской программы Лях В. И. «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.basket.ru>
2. <http://www.sports.ru>
3. <http://www.minsport.gov.ru>
4. <http://www.consultant.ru>