

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЩЕРА»

РАССМОТРЕНА  
на заседании Педагогического совета  
МАОУ ДО СШ «Мещера»  
протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МАОУ ДО СШ «Мещера»  
от 31.08.2023 г. № 64/4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

Для детей в возрасте от 6 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Авторы программы:  
педагогический коллектив  
МАОУ ДО СШ «Мещера»

г. Нижний Новгород  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
Цели.....	3
Задачи.....	3
Планируемые результаты освоения программы.....	4
Контингент.....	5
2. Учебный план.....	5
3. Календарный учебный график.....	5
4. Рабочие программы изучаемых разделов.....	6
5. Оценочные материалы.....	13
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	18
7. Методические материалы .....	19

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) разработана в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 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», и с учётом постановления 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».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является по направленности – физкультурно-спортивной, по содержанию и форме организации учебно-тренировочного процесса – комплексной, по времени реализации – краткосрочной.

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является вид спорта «баскетбол».

**Актуальность программы** заключается в приобщении детей и подростков к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Цель программы** – создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности обучающихся, формирование основ здорового образа жизни, содействие физическому и нравственному развитию личности посредством систематических занятий баскетболом.

**Задачи программы:**

1. Привлечение максимально возможного количества занимающихся к систематическим занятиям.

2. Формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям баскетболом.
  3. Формирование нравственных ценностей, общечеловеческих норм.
  4. Всестороннее развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
  5. Развитие специальных качеств (быстроты, прыгучести, ловкости, координации) для успешного овладения техническими и тактическими приёмами баскетбола.
  6. Овладение основами техники баскетбола и широкому кругу двигательных навыков
  7. Приобретение соревновательного опыта.
  8. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
- Решение перечисленных задач осуществляется с учётом возраста занимающихся и их физической подготовленности.

### **Отличительные особенности**

Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах, на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечения эмоционального благополучия ребенка, формирования навыков здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты**

По итогам реализации программы, занимающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками, а также личностными качествами:

#### ***Теоретические:***

1. Знание терминологии в баскетболе. Названия применяемых технических и тактических приёмов. Знание основ судейской практики. Знание правил поведения на занятиях, на спортивных мероприятиях и соревнованиях. Знание правил оказания первой медицинской помощи.
2. Знание техники безопасности поведения на занятиях, при выполнении упражнений и при обращении с инвентарём.

#### ***Практические:***

1. Овладение общеразвивающими и специальными упражнениями.
2. Овладение основными приёмами игры в баскетбол. Умение выполнять технические действия в динамике и эффективно.
3. Умение ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками, умение применять в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча. Освоение основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
3. Овладение основами судейской и инструкторской практики.

#### ***Личностные:***

1. Успешное завершение программы и прохождение промежуточной аттестации.
2. Формирование уважительных основ к тренеру, взрослому, друг к другу на площадке и в жизни. Устойчивые взгляды на важность занятий спортом, упорство в достижении поставленной цели.

### **Срок и объём реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения в объёме – 276 часов.

### **Контингент обучающихся**

Программа рассчитана на контингент в возрасте 6-18 лет, не имеющий медицинских противопоказаний и допущенный к занятиям врачом.

Наполняемость в группе от 8 до 25 человек. Группы формируются учетом возраста, индивидуальных особенностей и подготовленности обучающихся.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым учебным планом и календарём спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, с учётом режима учебно-тренировочной работы в неделю, включая 6 недель летней спортивно-оздоровительной работы в условиях загородного лагеря, либо в условиях спортивной школы.

Учебный план программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- разработан с учётом индивидуального развития физических способностей и возрастных особенностей обучающихся.

№	Разделы	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	22	Устный опрос
2.	Практическая подготовка	254	Контрольные упражнения
4.	Всего часов	276	

## **3. ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

В целях реализации программы учреждение разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчёта 46 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия
- практические занятия
- промежуточную аттестацию обучающихся

<b>Сфера распространения образовательной деятельности</b>	МАОУ ДО СШ «Мещера», 603071, г. Нижний Новгород, ул. Карла Маркса, 17 А
<b>Вид спорта</b>	Баскетбол
<b>Реализуемая программа</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
<b>Продолжительность учебного года</b>	46 недель (6 часов в неделю, 276 часов в год)
<b>Начало учебного года</b>	1 сентября 2023 года
<b>Окончание учебного года</b>	20 июля 2024 года
<b>Продолжительность учебной недели</b>	6 дней
<b>Режим занятий</b>	По утверждённому расписанию
<b>Продолжительность занятий</b>	45 минут
<b>Начало занятий</b>	8-00
<b>Окончание занятий</b>	20-00 Для учащихся в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.
<b>Сменность занятий</b>	2 смены
<b>Перерыв между сменами</b>	12.00-13.00
<b>Промежуточная аттестация обучающихся</b>	1 раз в год (апрель) В форме контрольных нормативов и тестов
<b>Участие в соревнованиях</b>	Согласно календарным планам официальных спортивных мероприятий и положениям о проведении – за рамками учебных занятий
<b>Сроки и продолжительность каникул, занятия в периоды совпадающие с каникулами в основной общеобразовательной организации</b>	Осенние – 31.10-08.11 Зимние – 29.12-08.01 Весенние – 27.03-02.04 Проводятся учебно-тренировочные занятия по расписанию, спортивно-массовые мероприятия по календарному плану спортивно-массовых мероприятий, организуются учебно-тренировочные сборы, культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

#### 4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на разделы: теоретическая подготовка и практическая подготовка.

#### 4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Теоретические знания имеют определённую целевую направленность – вырабатывать у обучающихся умение использовать знания на практике. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в учреждении, на улице, оказание первой доврачебной помощи. Порядок и содержание работы секции. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.	2
3.	Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма	2
4.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	16
5.	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	22

#### 4.2. Рабочая программа «Практическая подготовка»

##### Физическая подготовка (общая и специальная)

**4.2.1. Физическая подготовка** – процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную

##### Общезфизическая подготовка (ОФП)

Общезфизическая подготовка (ОФП) – развитие функциональных возможностей организма обучающихся, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса.

В число задач общей физической подготовки входит:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, и т.п.

### *Общеподготовительные упражнения*

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны,



отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для быстрейшего овладения конкретными технико-тактическими приёмами.

В число задач специальной физической подготовки входят:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

#### *Специально-подготовительные упражнения*

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Стибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок

мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

#### **4.2.2. Техничко-тактическая подготовка**

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов и способами их выполнения.

#### **Техническая подготовка**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Техника ведения мяча.* На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой

и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защиты.

*Техника ловли и передачи мяча.* Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ловля и передача мяча в парах, в 3-х на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

*Техника броска.* Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

*Тактика защиты.* Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

*Индивидуальные и командные защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

*Тактика нападения.* Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом 1:0, 2:1, 3:2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Командные действия в нападении. Позиционная игра против зонной защиты.

*Игровая и соревновательная практика.* Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4,

5x5 баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

#### Учебно-тематический план практической подготовки

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	<b>Физическая подготовка</b>	<b>122</b>
1.1.	Общая физическая подготовка	60
1.2.	Специальная физическая подготовка	62
2.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>131</b>
2.1.	Стойки и перемещения	36
2.2.	Технические приёмы	36
2.3.	Тактические приёмы, учебно-тренировочные игры	36
2.4.	Соревновательная деятельность	23
3.	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>254</b>

### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными формами подведения итогов реализации программы являются текущий контроль и промежуточная аттестация.

#### Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно на занятиях в течение учебно-тренировочного года.

#### Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы и соответствие этого уровня требованиям программы.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- определение уровня подготовки занимающихся;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Формы промежуточной аттестации

1. Раздел «Теоретическая подготовка» – устный опрос/беседа
2. Раздел «Практическая подготовка» – комплексы контрольных нормативов (контрольные упражнения).

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень подготовки.

#### Система и критерии оценок при проведении аттестации

Основными показателями результатов усвоения программы является овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и тестов.

Определение уровня теоретической подготовки обучающихся осуществляется в форме беседы/опроса тренером-преподавателем, необходимо правильно ответить на 1 вопрос. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано»

Определение уровня практической подготовки определяется комплексом контрольных нормативов. Комплекс контрольных нормативов содержит контрольные упражнения физической и технико-тактической подготовки.

По результатам проведения контрольных нормативов по каждому разделу подготовки ставится оценка – «сдано/не сдано».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации – «аттестован»/«не аттестован»

Обучающимся, по результатам освоения образовательной программы выдается справка об обучении по дополнительной общеразвивающей программе (по требованию).

**Комплексы контрольных нормативов практической подготовки  
для оценки результатов освоения программы  
Контрольные нормативы по физической подготовке**

№	Контрольные упражнения	Норматив	
		юноши	девушки
для обучающихся 6-7 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м, (с)	Не более 11,2	Не более 11,7
2.	Прыжок в длину с места двумя ногами, (см)	Не менее 85	Не менее 75
3.	Бег 14 м, (с)	Не более 4,2	Не более 4,7
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками, (см)	Не менее 15	Не менее 12
для обучающихся 8-9 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 10,5	Не более 10,8
2.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 105	Не менее 100
3.	Бег 14 м, (с)	Не более 4,0	Не более 4,3
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками, (см)	Не менее 18	Не менее 15
для обучающихся 10-11 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 10,3	Не более 10,5
2.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 110	Не менее 105
3.	Бег 14 м, (с)	Не более 3,8	Не более 4,0
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками, (см)	Не менее 20	Не менее 16
для обучающихся 12-13 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 9,9	Не более 10,2
2.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 120	Не менее 115
3.	Бег 14 м, (с)	Не более 3,6	Не более 3,9
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками, (см)	Не менее 22	Не менее 18
для обучающихся 14-15 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 9,6	Не более 9,9

2.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 130	Не менее 120
3.	Бег 14 м, (с)	Не более 3,5	Не более 3,8
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками, (см)	Не менее 25	Не менее 20
для обучающихся 16-18 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 9,4	Не более 9,6
2.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 150	Не менее 140
3.	Бег 14 м, (с)	Не более 3,4	Не более 3,7
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками, (см)	Не менее 27	Не менее 23

### Оценка физической (общей и специальной) подготовки:

«Сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом 60% и более.

«Не сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом менее 60% .

### *Методика выполнения упражнений по физической подготовке (общей и специальной)*

1. *Бег 14 м с высокого старта (сек.)* Принимается по общепринятой методике.
2. *Прыжок в длину с места (см).* Выполняется толчком двух ног от линии старта, результат засчитывается по пятке последней ноги. Дается две попытки
3. *Прыжок в высоту толчком двух ног с места (см).* Дается две попытки. Выполняется толчком двух ног от поверхности пола с взмахом рук вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку. Может измеряться с помощью прибора Абалакова.
4. *Челночный бег 3x10 м (сек.)* Тест проводится на ровной поверхности длиной не менее 15 м, отмеряют участок 10 м и отмечают линию старта и финиша. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения испытуемый каждый раз касается рукой линии, кроме финишной.

### Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

Группы	упражнения /оценка	Передвижения в защитной стойке по периметру, (с)		Скоростное ведение мяча 20 м, (с)		Передача мяча за 30 с, (кол-во)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
СО	сдано	16,0	20,0	12,0	12,4	15	15	40	40	50	50
	не сдано	более 16,0	более 20,0	более 12,0	более 12,0	менее 15	менее 15	менее 40	менее 40	менее 50	менее 50

### Оценка технико-тактической подготовки:

«Сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом 60% и более.

«Не сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом менее 60%.

### **Методика выполнения упражнений по технико-тактической подготовке**

1. *Передвижение в защитной стойке по периметру трехсекундной зоны.* Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается по периметру трехсекундной зоны. Ускорение: вперед, боком в защитной стойке вправо, спиной вперед, боком в защитной стойке влево и в обратном направлении. Фиксируется общее время (с).

2. *Скоростное ведение 20 м.* Игрок находится за лицевой линией. Ведение мяча по прямой на максимальной скорости. Фиксируется время.

3. *Передача мяча.* Передача мяча обеими руками от груди в стену. Испытуемые располагаются в 3 м от стены и по сигналу в течение 30 сек. выполняют передачи в стену обеими руками от груди. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек.

4. *Броски с дистанции, (%)*. Выполняется бросок в движении с 2-х шагов из-под кольца правой и левой рукой, с правой и левой стороны соответственно. После каждого броска обегать конус с внутренней стороны, который стоит на углу штрафной линии. Фиксируется количество попаданий из 10 бросков и высчитывается % попаданий.

5. *Броски средние, (%)*. Выполняются средние (5 бросков) и дальние броски (5 бросков) с 5 отмеченных точек туда и обратно. Фиксируется кол-во попаданий (очков) и высчитывается % попаданий.

6. *Броски штрафные.* В выполнении задания принимают участие испытуемый и два игрока, подающих мячи. Испытуемый выполняет два броска и бежит с ускорением на противоположное кольцо к штрафной линии, выполняет два броска и бежит обратно к штрафной линии для следующих 2 бросков. Всего выполняется 10 бросков. Фиксируется количество попаданий.

### **Контрольные вопросы теоретической подготовки**

#### **для оценки результатов освоения программы**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме опроса. Необходимо правильно ответить на 1 вопрос. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано».

### **Вопросы по теоретической подготовке**

1. Впервые сборная мужская команда СССР заняла 1-е место на Олимпийских играх в ...

а) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх;

б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх;

в) 1972 г. на XX Олимпийских играх.

2. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований



- а) **5 человек.**
  - б) 10 человек.
  - в) 12 человек.
3. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке
- а) Ступни расставлены на ширину плеч.
  - б) Одна нога выставлена вперед.
  - в) Ноги выпрямлены в коленях.
  - г) **Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.**
4. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны
- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
  - б) **Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.**
  - в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
5. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек
- а) Допускается.
  - б) **Не допускается.**
  - в) Допускается с согласия соперников.
6. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...
- а) **за одно очко;**
  - б) за два очка;
  - в) за три очка.
7. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ...
- а) выполнить передачу мяча партнеру;
  - б) выполнить бросок мяча в кольцо;
  - в) **возобновить ведение мяча.**
8. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока
- а) Продолжить занятие до конца.
  - б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.
  - в) **Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.**
9. Как называется активная защита и постоянное давление на игрока соперника с мячом
- а) Рейтинг;
  - б) дриблинг;
  - в) стретчинг;
  - г) **прессинг.**
10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя ...
- а) отбивать мяч одной рукой;
  - б) отбивать мяч двумя руками;
  - в) **ловить мяч обеими руками.**
11. Кто придумал баскетбол как игру:
- а) Д. Формен;
  - б) Д. Фрейзер;
  - в) **Д. Нейсмит.**
12. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:
- а) 1 мин;
  - б) **2 мин;**
  - в) 3 мин.
13. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо
- а) Выполнение с мячом в руках одного шага;
  - б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
  - в) **выполнение с мячом в руках три и более шагов;**
14. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола
- а) Передачи и броски мяча;
  - б) повороты и финты во время ведения и бросков;
  - в) выбивание и ловля катящегося мяча;

- г) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.**
15. Сколько времени дается на ввод мяча в игру  
а) 3 секунды; **б) 5 секунд;** в) 8 секунд.
16. Какое количество замен разрешается делать во время игры  
а) максимум 10;  
б) максимум 20;  
**в) количество замен не ограничено.**
17. Высота баскетбольной корзины (см):  
а) 300; **б) 305;** в) 307.
18. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры  
а) Три  
**б) Пять**  
в) Семь
19. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ...  
а) в сторону кольца соперника;  
**б) в свою зону защиты;**  
в) игроку в зоне штрафного броска.
20. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию ...  
**а) между нападающим и корзиной, которую он защищает;**  
б) сбоку от нападающего;  
в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.

## **6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Организационно-педагогические условия**

Обучение ведется на русском языке.

Форма обучения: очная

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом возраста;
- участие в спортивных мероприятиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация;

Методы обучения: словесный, наглядный, практический

Наполняемость групп: 8-25 чел.

Объём учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 мин., перерыв 10 мин).

#### **Режим занятий**

Режим занятий занимающихся в учреждении устанавливается расписанием. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Занятия в учреждении проводятся в режиме семидневной рабочей недели, в две смены, включая каникулярное время.

Для несовершеннолетних занимающихся занятия в учреждении начинаются не ранее 08.00 часов, окончание занятий – не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий не позднее 21.00 часа.

Максимальный недельный режим в спортивно-оздоровительных группах – 6 час. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать – 2-х академических часов.

Условия комплектования групп,  
определение объёма недельной тренировочной нагрузки

группы	срок обучения	возраст	минимальное кол-во обучающихся в группе	кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий (ак. час)
СО	1	6-18 лет	8	6	3	2

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии годовым учебным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября текущего года и рассчитан на 46 недель.

## 6.2. Материально-технические условия реализации программы

Для организации учебно-тренировочной работы используется универсальный спортивный зал, тренажёрный зал и вспомогательные помещения (раздевалка, душ, санузел).

Для занятий и соревнований используется базовый инвентарь: мячи баскетбольные № 5, № 6, № 7 и соответствующее оборудование.

Для занятий, кроме базового инвентаря используется дополнительный: скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, мячи футбольные, волейбольные, гимнастические стенки, барьеры, фишки, конусы, координационные лестницы.

Спортивный зал и оборудование, вспомогательные помещения отвечают всем требованиям СанПиНа и правилам проведения соревнований.

Для теоретических занятий используются видео, DVD и CD записи, специализированная литература.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Ю.М. Портнов и др., М. Советский спорт, 2006. 100 с.
2. Баскетбол: игра и обучение, Ф. Линдеберг, М. Советский спорт, 1971.
3. Баскетбол в школе, Преображенский И.Н и Харазянц А.А., М., Просвещение, 1969

4. Баскетбол: теория и практика, В.М. Колос, Методическое пособие, Минск «Полымя», 1989
5. Баскетбол, научно-методический вестник, Сборник методических статей, выпуск 1, РФБ, 2006
6. Баскетбол, научно-методический вестник, Сборник методических статей, выпуск 1, РФБ, 2004
7. Скоростная и скоростно-силовая подготовка баскетболистов, методические рекомендации для тренеров детско-юношеских школ по баскетболу, Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов, РФБ, М. 2002
8. Общеразвивающие упражнения в парах для баскетболистов, Методическая разработка для тренеров ДЮСШ по баскетболу, а также специалистов в области физической культуры и спорта, Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов, РФБ, М. 2003
9. Прыжковые упражнения для баскетболистов, Методическое пособие для тренеров ДЮСШ по баскетболу, а также специалистов в области физической культуры и спорта, Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов, РФБ, М. 2006

#### **Аудиовизуальные средства**

Видеоматериалы различной тематики

#### **Интернет-ресурсы**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Нижегородской области (<https://sport.government-nnov.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)