

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 13»

Утверждено
приказом
№ 133 от 01.09.2020

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст: 14 – 18 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

Автор-составитель:
Синдеева Наталья Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Арзамас

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

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

Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Трехлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности программы. Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат: обучающиеся в возрасте 14-17 лет. В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач:**

Образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов в год - 76, временная продолжительность - 3 года. Наполняемость учебной группы по годам обучения. Количество обучающихся в группе 15 чел.

1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения – 15 человек; 3 год обучения – 15 человек.

Формы обучения: командная, малыми группами, индивидуальная. Занятия проводятся в групповой форме 1 раз в неделю по 2 часа.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: спортивные праздники, конкурсы; матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; соревнования школьного, районного и городского масштабов.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Планируемые результаты

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку, освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

К концу второго года обучения учащиеся:

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более

выносливыми к любым нагрузкам;

- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении;
- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на

другого игрока;

- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

К концу третьего года обучения учащиеся:

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- улучшат технико-тактическую подготовку.
- улучшат психологическую подготовку.
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед

щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

- научатся в нападающих действиях выполнить «наведение».
- в командных нападающих действиях смогут выполнить

«скрестный выход».

- в защитных командных действиях смогут использовать «групповой отбор».

- в защитных действиях смогут выполнить «проскальзывание».

- в защитных командных действиях научатся противодействовать «скрестному выходу».

- будут уметь заполнять протокол игры.

- смогут оказать первую помощь при легких травмах.

- научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.

- смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).

- будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)

- будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

- смогут обводить соперника с изменением скорости.

- научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.

- умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2x1).

- умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3x1, 3x2).

- умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему «быстрого прорыва».

- умело в нападающих командных действиях смогут использовать «малую восьмерку».

- умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1x2).

- умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1x3, 2x3).

- смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать «быстрому прорыву» соперников.

2. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

№ п/п	Наименование разделов	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общие основы баскетбола ПШ и ТБ. Правила игры	2	2	-	1	1	-	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	16	1	15	16	1	15	14	1	13
3.	Специальная подготовка	11	1	10	16	1	15	11	1	10
4.	Техническая подготовка	14	1	13	10	-	10	16	1	15
5.	Тактическая подготовка	16	1	15	11	1	10	12	2	10
6.	Игровая подготовка	17	2	15	22	2	20	23	1	21
Итого		76	8	68	76	6	76	76	7	69

1. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

1 года обучения

1. Общие основы баскетбола – 8 часов.

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка – 15 часов.

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.

- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка – 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

- 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).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка – 13 часов.

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

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

5.Тактическая подготовка – 15 часов

- Нападение.
- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.
- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6.Игровая подготовка – 15 часов.

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

2 год обучения

1. Общие основы баскетбола – 6 часов.

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.

- Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка – 15 часов.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка – 15 часов.

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении.

Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка – 10 часов.

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

- Обводка соперника с изменением направления.

- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

5. Тактическая подготовка – 10 часов.

- Розыгрыш мяча игроками команды.

- Организация атаки кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Заслон защитнику партнера.

- Наведение на партнера своего защитника.

- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.
- Противодействие атаке.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. *Игровая подготовка – 20 часов.*

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

3 год обучения

1. *Теоретическая подготовка – 7 часов.*

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения,

положение о соревнованиях.

- Правила по мини-баскетболу.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка – 13 часов.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м.
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка - 10 часов.

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка – 15 часов.

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

5. Тактическая подготовка – 10 часов.

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.
- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.

- Проскальзывание.
 - Групповой отбор мяча.
 - Система личной защиты.
 - Система зонной защиты.
 - Система смешанной защиты.
 - Система личного прессинга.
 - Система зонного прессинга.
6. *Игровая подготовка – 21 час.*
- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
 - Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
 - Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
 - Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
 - Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
 - Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
 - Освоение терминологии, принятой в баскетболе
 - Овладение командным языком, умение отдать рапорт
 - Проведение упражнений по построению и перестроению группы
 - В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
 - Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

4. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			14.30-16.15	Техника безопасности. ОФП. Ускорение. Контрольное испытание.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
2.			14.30-16.15	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
3.			14.30-16.15	ОФП. Силовая подготовка. Перемещение. Ускорение.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
4.			14.30-16.15	ОФП. Прыжковая подготовка. Бросок мяча в прыжке. Тактика нападения.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
5.			14.30-16.15	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Бросок, передача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
6.			14.30-16.15	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение, бросок.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
7.			14.30-16.15	ОФП. Бросок в прыжке. Атака кольца.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
8.			14.30-16.15	ОФП. Тактика защиты. Перемещение без мяча.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
9.			14.30-16.15	ОФП. Тактика защита. Перемещение. Силовая подготовка.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками

10.			14.30-16.15	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение без мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	снизу
11.			14.30-16.15	ОФП. Силовая подготовка. Перемещение с мячом.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
12.			14.30-16.15	ОФП. Учебная игра. Ускорение.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
13.			14.30-16.15	ОФП. Учебная игра. Перемещение.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
14.			14.30-16.15	ОФП. Учебная игра. Прыжковая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
15.			14.30-16.15	ОФП. Прыжковая подготовка. Бросок в прыжке.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
16.			14.30-16.15	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
17.			14.30-16.15	ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
18.			14.30-16.15	Учебная игра. Контроль нормативов ОФП.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
19.			14.30-16.15	ОФП. Перемещение. Ускорение.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
20.			14.30-16.15	ОФП. Бросок мяча в прыжке. Передача.		Теоретическое занятие. Практическое занятие.		

21.			14.30-16.15	ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
22.			14.30-16.15	ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
23.			14.30-16.15	ОФП. Ведения мяча. Передача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
24.			14.30-16.15	ОФП. Ведение мяча. Перемещение. Передача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
25.			14.30-16.15	ОФП. Перемещение. Атака на кольцо.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
26.			14.30-16.15	ОФП. Перемещение. Передача мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
27.			14.30-16.15	ОФП. Бросок мяча. Комбинация.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
28.			14.30-16.15	ОФП. Тактика защиты. Перемещение.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
29.			14.30-16.15	ОФП. Перемещение. Атака на кольцо.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
30.			14.30-16.15	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Бросок.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
31.			14.30-16.15	ОФП. Прыжковая подготовка. Бросок. Тактика защиты.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу

32.			14.30-16.15	ОФП. Перемещение. Бросок.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
33.			14.30-16.15	ОФП. Перемещение. Защита, передача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
34.			14.30-16.15	ОФП. Перемещение. Атака на кольцо.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
35.			14.30-16.15	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
36.			14.30-16.15	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
37.			14.30-16.15	ОФП. Силовая подготовка. Бросок.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
38.			14.30-16.15	ОФП. ОФП. Контрольное испытание. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники и точности выполнения игровых приемов.

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	6	14.30-16.15	Техника безопасности. Контрольное испытание. Ускорение.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
2.	Сентябрь	13	14.30-16.15	ОФП. Ускорение. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	20	14.30-16.15	ОФП. Силовая подготовка. Бросок в прыжке.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	27	14.30-16.15	ОФП. Защита. Перемещение. Бросок.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	

5.	Октябрь	4	14.30-16.15	ОФП. Перемещение. Ведение. Бросок.				
6.	Октябрь	11	14.30-16.15	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Тактика нападения.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
7.	Октябрь	18	14.30-16.15	ОФП. Прыжковая подготовка. Бросок мяча, передача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
8.	Октябрь	25	14.30-16.15	ОФП. Учебная игра. Скоростно-силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
9.	Ноябрь	1	14.30-16.15	ОФП. Учебная игра. Прыжковая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
10.	Ноябрь	8	14.30-16.15	ОФП. Учебная игра. Тактика защиты.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
11.	Ноябрь	15	14.30-16.15	ОФП. Перемещение. Бросок, передача мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
12.	Ноябрь	22	14.30-16.15	ОФП. Тактика защиты. Перемещение без мяча.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
13.	Ноябрь	29	14.30-16.15	ОФП. Тактика нападения. Перемещения без мяча.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
14.	Декабрь	6	14.30-16.15	ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
15.	Декабрь	13	14.30-16.15	ОФП. Ведение и передача мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых

				Силовая подготовка.				мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
16.	Декабрь	20	14.30-16.15	ОФП. Учебная игра. Скоростная подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
17.	Декабрь	27	14.30-16.15	ОФП. Ведение и передача мяча. Комбинация. Контрольное испытание.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
18.	Январь	10	14.30-16.15	ОФП. Учебная игра. Ведение, передача мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
19.	Январь	17	14.30-16.15	ОФП. Перемещение. Заслон.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
20.	Январь	24	14.30-16.15	ОФП. Тактика защиты. Ведение передачи.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов по ОВП
21.	Январь	31	14.30-16.15	ОФП. Перемещение. Бросок в прыжке.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
22.	Февраль	7	14.30-16.15	ОФП. Тактика защиты. Перемещение.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.		
23.	Февраль	14	14.30-16.15	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Ведение, передача мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)

24.	Февраль	21	14.30-16.15	ОФП. Прыжковая подготовка. Бросок.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
25.	Февраль	28	14.30-16.15	ОФП. Тактика нападения. Комбинация. Перемещение.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
26.	Март	6	14.30-16.15	ОФП. Ведение мяча. Передача. Скоростная подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
27.	Март	13	14.30-16.15	ОФП. Учебная игра. Скоростно-силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
28.	Март	20	14.30-16.15	ОФП. Скоростно-силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
29.	Март	27	14.30-16.15	ОФП. Ведение, передача мяча. Перемещение.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
30.	Апрель	3	14.30-16.15	ОФП. Ведение, передача мяча. Перемещение.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
31.	Апрель	10	14.30-16.15	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Передача мяча. Бросок.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
32.	Апрель	17	14.30-16.15	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Передача мяча. Бросок.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
33.	Апрель	24	14.30-16.15	ОФП. Тактика защиты. Перемещение. Комбинация.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
34.	Май	1	14.30-16.15	ОФП. Тактика нападения. Перемещение. Комбинация.	2	Теоретическое занятие. Практическое	Спортивный зал	

						занятие.		
35.	Май	8	14.30-16.15	ОФП. Перемещение. Комбинация. Скоростно-силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
36.	Май	15	14.30-16.15	ОФП. Учебная игра. Перемещение.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
37.	Май	22	14.30-16.15	ОФП. Учебная игра. Скоростно-силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
38.	Май	29	14.30-16.15	ОФП. Контрольное испытание.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники и точности выполнения игровых приемов.

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	4	16.30-18.10	Техника безопасности. Контрольное испытание. Ускорение.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
2.	Сентябрь	11	16.30-18.10	ОФП. Ускорение. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	18	16.30-18.10	ОФП. Силовая подготовка. Бросок в прыжке.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	25	16.30-18.10	ОФП. Защита. Перемещение. Бросок.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
5.	Октябрь	2	16.30-18.10	ОФП. Перемещение. Ведение. Бросок.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
6.	Октябрь	9	16.30-18.10	ОФП. Скоростно-силовая подготовка.	2	Теоретическое занятие.	Спортивный зал	

				Тактика нападения.		Практическое занятие.		
7.	Октябрь	16	16.30-18.10	ОФП. Прыжковая подготовка. Бросок мяча, передача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
8.	Октябрь	23	16.30-18.10	ОФП. Учебная игра. Скоростно-силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
9.	Октябрь	30	16.30-18.10	ОФП. Учебная игра. Прыжковая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
10.	Ноябрь	6	16.30-18.10	ОФП. Учебная игра. Тактика защиты.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
11.	Ноябрь	13	16.30-18.10	ОФП. Перемещение. Бросок, передача мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
12.	Ноябрь	20	16.30-18.10	ОФП. Тактика защиты. Перемещение без мяча.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
13.	Ноябрь	27	16.30-18.10	ОФП. Тактика нападения. Перемещения без мяча.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
14.	Декабрь	4	16.30-18.10	ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
								Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)

15.	Декабрь	11	16.30-18.10	ОФП. Ведение и передача мяча. Силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
16.	Декабрь	18	16.30-18.10	ОФП. Учебная игра. Скоростная подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
17.	Декабрь	25	16.30-18.10	ОФП. Ведение и передача мяча. Комбинация. Контрольное испытание.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
18.	Январь	8	16.30-18.10	ОФП. Учебная игра. Ведение, передача мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
19.	Январь	15	16.30-18.10	ОФП. Перемещение. Заслон.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
20.	Январь	22	16.30-18.10	ОФП. Тактика защиты. Ведение передачи.		Теоретическое занятие. Практическое занятие.		
21.	Январь	29	16.30-18.10	ОФП. Перемещение. Бросок в прыжке.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
22.	Февраль	5	16.30-18.10	ОФП. Тактика защиты. Перемещение.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
23.	Февраль	12	16.30-18.10	ОФП. Скоростно-силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	

				Ведение, передача мяча.				
24.	Февраль	19	16.30-18.10	ОФП. Прыжковая подготовка. Бросок.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
25.	Февраль	26	16.30-18.10	ОФП. Тактика нападения. Комбинация. Перемещение.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
26.	Март	5	16.30-18.10	ОФП. Ведение мяча. Передача. Скоростная подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
27.	Март	12	16.30-18.10	ОФП. Учебная игра. Скоростно-силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
28.	Март	19	16.30-18.10	ОФП. Скоростно-силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
29.	Март	26	16.30-18.10	ОФП. Ведение, передача мяча. Перемещение.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
30.	Апрель	2	16.30-18.10	ОФП. Ведение, передача мяча. Перемещение.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
31.	Апрель	9	16.30-18.10	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Передача мяча. Бросок.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
32.	Апрель	16	16.30-18.10	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Передача мяча. Бросок.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
33.	Апрель	23	16.30-18.10	ОФП. Тактика защиты. Перемещение. Комбинация.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану)
34.	Апрель	30	16.30-18.10	ОФП. Тактика нападения.	2	Теоретическое	Спортивный	

				Перемещение. Комбинация.		занятие. Практическое занятие.	зал	мероприятий)
35.	Май	7	16.30-18.10	ОФП. Перемещение. Комбинация. Скоростно-силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
36.	Май	14	16.30-18.10	ОФП. Учебная игра. Скоростно- силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
37.	Май	21	16.30-18.10	ОФП. Прыжковая подготовка. Перемещение.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
38.	Сентябрь	28	16.30-18.10	ОФП. Контрольное испытание.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники и точности выполнения игровых приемов.

Методическое обеспечение общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Условия реализации программы

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетбол;
- Правила игры в баскетбол;
- Правила судейства в баскетболе;
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо оборудование и инвентарь:

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.); 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

Оценочные материалы

Нормативы общей физической подготовки

Таблица 1.

Оценка общей физической подготовленности учащихся 14-15 лет (по В.И.Ляху)

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень				
				низкий	средний	высокий		
1	2	3	4	5	6	7		
Скоростные	Бег 30м, с	11	М	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже		
			Д	6,4	6,3-5,7	5,1		
		12	М	6,0	5,8-5,4	4,9		
			Д	6,2	6,0-6,4	5,0		
		13	М	5,9	5,6-5,2	4,8		
			Д	6,3	6,2-5,5	5,0		
		14	М	5,8	5,5-5,1	4,7		
			Д	6,1	5,9-5,4	4,9		
		15	М	5,5	5,3-4,9	4,5		
			Д	6,0	5,8-5,3	4,9		
		Координационные	Челночный бег 3·10 м, с	11	М	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
					Д	10,1	9,7-9,3	8,9
12	М			9,3	9,0-8,6	8,3		
	Д			10,0	9,6-9,1	8,8		
13	М			9,3	9,0-8,6	8,3		
	Д			10,0	9,5-9,0	8,7		
14	М			9,3	8,7-8,3	8,0		
	Д			9,9	9,4-9,0	8,6		
15	М			8,6	8,4-8,0	7,7		
	Д			9,7	9,3-8,8	8,5		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см			11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
					Д	130	150-175	185
		12	М	145	165-180	200		
			Д	135	155-175	190		
		13	М	150	170-190	205		
			Д	140	160-180	200		
		14	М	160	180-195	210		
			Д	145	160-180	200		
		15	М	175	190-205	220		
			Д	155	165-185	205		
		Выносливость	6-минутный бег	11	М	900 и менее	1000-1100	1300 и выше
					Д	700	850-1000	1100
12	М			950	1100-1200	1350		
	Д			750	900-1050	1150		
13	М			1000	1150-1250	1400		
	Д			800	950-1100	1200		
14	М			1050	1200-1300	1450		
	Д			850	1000-1150	1250		
15	М			1100	1250-1350	1500		
	Д			900	1050-1200	1300		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см			11	М	2 и ниже	6-8	10 и выше
					Д	4	8-10	15
		12	М	2	6-8	10		
			Д	5	9-11	16		
		13	М	2	5-7	9		
			Д	6	10-12	18		
		14	М	3	7-9	11		
			Д	7	12-14	20		
		15	М	4	8-10	12		
			Д	7	12-14	20		

Таблица 1.Продолжение.
Продолжение Таблицы 1.

1	2	3	4	5	6	7
Силовые	Подтягивание на высокой перекла-	11	М Д	1 и ниже 4	4-5 10-14	6 и выше 19
Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень		
				низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	М	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	М	5,1	5,0-4,7	6,1
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3-10 м, с	16	М	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже
			Д	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	М	8,1	7,9-7,5	7,2
			Д	7,2	9,6-8,7	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	М	180 и ниже	195-210	230 и выше
			Д	160	170-190	210
		17	М	190	205-220	240
			Д	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег	16	М	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше
			Д	900	1050-1200	1300
		17	М	1100	1300-1400	1500
			Д	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); На низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол, раз	16	М	4 и ниже	8-9	11 и выше
			Д	6	13-15	18
		17	М	5	9-10	12
			Д	6	13-15	18

Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002.
3. Гатмен Б. и Финнеган Т.. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2007г.
5. Гомельский Е. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014.
6. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006.
7. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов – М., 2010.
8. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2009.
9. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 2012.
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
11. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадем-Пресс, 2010г.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2013.
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2007.
14. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2012.

Согласовано

Зам. директора по ВР  /Е.А. Старункина/

01.09.2020 г.