

Управление образования администрации Еткульского муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Таяндинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета протокол № 11
от «05» 07. 2024 г.

Утверждено
приказом директора
МБОУ «Таяндинская СОШ»
№ 44 от «05» 07. 2024 г.

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

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Год разработки программы: 2024 г.

Автор-составитель:

Лузин Сергей Иванович
педагог дополнительного образования

Таянды, 2024г

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3 Содержание программы	8
1.4 Планируемые результаты	13

Раздел II «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график	14
2.2 Условия реализации программы	14
2.3 Форма аттестации	15
2.4 Оценочные материалы	17
2.5 Методические материалы	17
2.6 Воспитательный компонент	19
2.7 Список литературы	20
2.8 Оценочные материалы (приложения)	23

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года N 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Челябинской области № 445 от 02.06.2022 «О программе развития детско-юношеского спорта в Челябинской области до 2030 года»;

Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ «Таяндинская СОШ» и Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий МБОУ «Таяндинская СОШ».

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения содержания образования: базовый.

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 программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Программа 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 обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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). Данная программа может быть реализована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов с учетом особенностей их психофизического развития как по общему, так и по индивидуальному учебному плану.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 11-16 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся

Поскольку программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 16 лет, она охватывает две категории учащихся, согласно их возрасту:

- Средний школьный возраст: от 11-12-ти до 14-(15) лет (5–9 классы) - Ведущей деятельностью в этом возрасте становится общение со сверстниками.
- Старший школьный возраст: от 15 до 17 (18) лет (10-11 классы) - Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

Средний школьный возраст(подростковый возраст, 11-14 лет) - основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, разветвляющимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Старший школьный возраст (юношеский возраст, 15-17 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-18 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности обучающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности

и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения, например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебную группу численностью до 16 человек.

Занятия проводятся в группе по 4 часа в неделю.

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, с условием наличия справки от врача. Набор производится, начиная с сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединение в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Объем программы: 136 часов

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Методы обучения:

Практические: учебные игры, соревнования

Словесные: беседа, объяснение

Наглядные: показ приёмов, просмотр видео и фильмов

Тип занятий: вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, игровые, показательные.

Форма проведения занятий:

- 1) Групповые учебно-тренировочные занятия.
- 2) Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- 3) Восстановительные мероприятия.
- 4) Участие в матчевых встречах.
- 5) Участие в соревнованиях.
- 6) Зачеты, тестирования.

Сроки освоения программы - 1 год

Режим занятий: Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 16 лет. Занятия в группе проводятся из расчета: 4 часа неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего поселка, своей страны.

Задачи программы:*Образовательные (предметные):*

- Познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;

Личностные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего поселка, своей страны.

Метапредметные:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, темы	Всего часов	Теория	практика	Форма аттестации
1	Введение (диагностика)	6	6	-	
1.1	ТБ на занятиях баскетболом	1	1	-	собеседование
1.2	История развития баскетбола	1	1	-	опрос
1.3	Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.	2	2	-	опрос
1.4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Профилактика травматизма.	2	2	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	20	4	16	
2.1	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц		1	4	наблюдение
2.2	легкоатлетические упражнения		1	4	наблюдение
2.3	гимнастические упражнения		1	4	наблюдение
2.4	Спортивные и подвижные игры		1	4	
3	Специальная физическая подготовка	22	4	18	
3.1	Упражнения на развитие силы		1	2	тестирование
3.2	Упражнения на развитие быстроты		1	2	тестирование
3.3	Упражнения на развитие выносливости		-	2	тестирование
3.4	Упражнения на развитие игровой ловкости		1	4	тестирование
3.5	Упражнения на развитие быстроты движения и прыгучести		-	4	тестирование
3.6	Упражнения на развитие качеств, необходимых для выполнения броска		1	4	тестирование
4	Техническая подготовка	40	4	36	
4.1	Техника передвижения		1	6	наблюдение
4.2	Техника владения мячом		1	6	наблюдение
4.3	Ловля мяча		1	6	взаимоконтроль
4.4	Передачи мяча		-	6	взаимоконтроль

4.5	Ведение мяча		-	6	тестирование
4.6	Броски мяча		1	6	тестирование
5	Тактическая подготовка	24	2	22	
5.1	Действия без мяча		1	11	Наблюдение
5.2	Действия с мячом		1	11	тестирование
6	Контрольные игры, соревнования	16	-	16	Матчевые, товарищеские встречи, первенство школы.
7	Контрольные нормативы	8	-	8	Выполнение тестов по ОФП и технической подготовки
8	Итого:	136	16	120	

Описание каждой темы/раздела в соответствии с учебным планом

Оборудование для всех разделов: кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные №5, №6, №7, мячи набивные (фитбольные), скамейки гимнастические, конусы ограничительные, свисток, скакалки, мячи теннисные, рулетка, резиновый бинт, кистевые эспандеры, гантели (для всех разделов подготовки).

1 раздел. Введение (диагностика) – 6 часов: правила безопасности при занятиях баскетболом; начальная диагностика;

Теория: история возникновения и развития баскетбола; современное состояние баскетбола; правила игры в баскетбол, официальные правила ФИБА; правила организации и проведения соревнований; влияние физических упражнений на организм занимающихся, профилактика травматизма.

2 раздел. Общая физическая подготовка - 20 часов

2.1 Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц

Теория: Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц - общая характеристика, классификация, типовые исходные положения.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, волейбол.

2.2. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.

Практика: Бег с ускорением 30 м. Челночный бег 3х10 м. Прыжки с места в длину. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель.

2.3. Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика.

Практика: Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (3-5кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Практика: «Гонка мячей», «Салки с ведением мяча», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перетягивание через черту», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», футбол, волейбол, гандбол.

3. Раздел. Специальная физическая подготовка – 22 часа

3.1 Упражнения на развитие силы

Практика: 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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

3.2. Упражнения на развитие быстроты

Практика: 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 гонимым с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3.3. Упражнения на развитие выносливости

Практика: 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).

3.4. Упражнения на развитие игровой ловкости

Практика: 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. 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.

3.5. Упражнения на развитие быстроты движения и прыгучести

Практика: 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 голених, набивные мячи, гантели).

3.6. Упражнения на развитие качеств, необходимых для выполнения броска.

Практика: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре 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, 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 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.

4раздел.Техническая подготовка – 40 часов

4.1 Техника передвижения

Теория: значение технической подготовки в баскетболе.

Практика: стойка игрока (исходные положения); остановки прыжком, двумя шагами; повороты вперед, назад; ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед; перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, спиной вперед; двойной шаг вперед; сочетание способов перемещений.

4.2 Техника владения мячом

Теория: владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы; использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности

Практика: правильно держать мяч, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча.

4.3 Ловля мяча

Практика: ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося мяча»

4.4 Передачи мяча

Практика: приёмы и передачи мяча передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача двумя руками с отскоком от пола

4.5 Ведение мяча

Практика: Ведение мяча с высоким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения, без зрительного контроля, со зрительным контролем, обводка соперника с изменением скорости и высоты отскока, с поворотом и переводом на другую руку, за спиной, под ногой

4.6 Броски мяча

Практика: броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, снизу, с отскоком от щита, без отскока от щита, со средней, ближней и дальней дистанции; с места, в прыжке, после прохода под щит.

5раздел. Тактическая подготовка – 24 часа

Теория: правила игры в баскетбол; значение тактической подготовки в баскетболе.

5.1 Действия без мяча

Практика: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; розыгрыш мяча, заслоны.

5.2. Действия с мячом

Практика: тактика нападения - быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению; взаимодействия игроков с переключением, с подстраховкой; «малая восьмерка», «передай мяч и выходи»; скрестный выход, система быстрого прорыва, эшелонированного прорыва; нападение через центрального, без центрального; игра в численном меньшинстве, в большинстве.

Тактика защиты - противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины; подстраховка, переключение, проскальзывание; групповой отбор мяча; система личной защиты, зонной защиты, смешанной защиты; система личного прессинга, зонного прессинга.

браздел. Контрольные игры, соревнования – 16 часов

Практика: учебные игры с применением изученных технических приемов и тактических взаимодействий; просмотры баскетбольных игр, видеозаписей; матчевые, товарищеские встречи; школьные соревнования.

7раздел. Контрольные нормативы – 8 часов

Практика: выполнение контрольных тестов по общей физической и технической подготовки.

1.4 Планируемые результаты

Образовательные (предметные):

- Овладение основными приемами техники и тактики игры
- Приобретение необходимых теоретических знаний
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу
- Подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу

Личностные:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
- Формирование умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем
- Развитие нравственных и волевых качеств
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции

Метапредметные:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения
- В доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Комплектование группы первого года обучения – с 02.09. – 15.09.2024

Начало учебных занятий для обучающихся: 4 сентября 2024 г.

Окончание: 31 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года: 34 недели

Количество часов в год: 136

Продолжительность и периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Итоговая аттестация: 15-31 мая

Выходные дни: 28.10.2024 - 04.11.2024, 01.01.2025. – 08.01.2025, 23.02.2025, – 10.03.2025, 24.03.2025. – 30.03.2025, 09.05.2025.-12.05.2025

Объем программы: 136 часов

Срок освоения программы: 1 год

2.2 Условия реализации программы

Принципы работы:

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности
2. Единство общей и специальной подготовки
3. Непрерывность тренировочного процесса
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок
5. Цикличность тренировочного процесса
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в учебном помещении МБОУ «Таяндинская СОШ» в спортивном зале.

Спортивный зал с основными баскетбольными щитами, Сетка, Комплект манишек с номерами (для товарищеских игр), Баскетбольные мячи, Скакалки,

Компрессор для накачивания мячей, Конусы для обводки, Гимнастические маты, Скамейки гимнастические, Мячи набивные, Секундомер, Свисток.

Учебно-методическое обеспечение:

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

2.3 Форма аттестации

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течении года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются следующие виды контроля:

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится три раза в год: в начале учебного года (сентябрь), в середине учебного года (январь) и в конце учебного года (май).

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Первичная (входная) аттестация. Проводится на первых занятиях с целью выявления первоначальных знаний и умений, выявления индивидуальных особенностей обучающихся. По итогам заполняется диагностическая таблица.	Спроектировать ход работы по программе с учетом выявленных позиций.	Диагностика - Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности обучающихся
Текущая аттестация Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. Фиксация достижений осуществляется в таблицу оценки уровня знаний учащихся.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

Промежуточная аттестация По окончании изучения темы или раздела (без занесения результатов в диагностическую карту).	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения. Диагностика развития способностей, изменений качеств личности каждого ребенка, отношений внутри коллектива и удовлетворенности родителей образовательным процессом.	Зачеты - Сдача контрольных тестов и нормативов по общей физической подготовленности обучающихся.
Аттестация по итогам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. В конце учебного года или курса обучения (с занесением результатов в диагностическую карту)	Определение изменения уровня развития детей, их творческих и интеллектуальных способностей. Диагностика развития способностей к проектной деятельности. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов	Контрольные нормативы

	обучения. Выявление уровня сформированности общей одаренности обучающихся.	
--	--	--

2.4 Оценочные материалы

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачёта каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества. Обучающиеся, успешно освоившие программу, участвуют в соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень освоения программы:

Высокая заинтересованность в тренировочном процессе. Показывают хорошие технические навыки выполнения элементов, хорошую физическую подготовку.

Средний уровень освоения программы:

Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в тренировочном процессе. Может применять на практике технические элементы, имеет среднюю физическую форму.

Низкий уровень освоения программы:

Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в тренировочном процессе. Не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Форма подведения итогов – участие в контрольных играх, соревнованиях, сдача контрольных нормативов. (Оценочные материалы приложение 1)

2.5 Методические материалы

Формы обучения:

- Очная

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого

обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательной деятельности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любительских спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

Групповые технологии – это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.6 Воспитательный компонент

Цель воспитания: личностное развитие обучающихся посредством воспитания потребности ведения здорового образа жизни, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, формирование качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитания:

основные задачи и направления воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам.

Основные формы воспитания: мастер-классы, презентации, беседы, практические занятия, встречи с ведущими игроками Челябинской области, экскурсии, тренинги, походы и другие формы взаимодействия обучающихся.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера педагога и других взрослых, детей; метод упражнения; методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования, индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением, общением, отношениями обучающихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный
----------	--	--------------------	---------------------------------	---

				продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Проведение бесед с обучающимися по технике безопасности на занятиях	сентябрь, декабрь. май	Беседа	Фотоотчет. Заметка на сайте школы.
2	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, спортивной этике, этике поведения на занятиях	в течении учебного года	Беседа	Фотоотчет. Заметка на сайте школы.
3	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека	в течении учебного года	Беседа	Фотоотчет. Заметка на сайте школы.
4	Проведение эстафет с элементами баскетбола, товарищеских и матчевых встреч, соревнований.	в течении учебного года	Эстафета	Фотоотчет. Заметка на сайте школы.

2.7. Список литературы

1. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А. М. Грасис – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1967 г. - 112 с.
2. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В. П. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 2006 г. - 144 с.
3. Егоров, А. В. Психологическая подготовка баскетболистов // Молодой ученый. - 2015 г. - №8 С. 428-430.
4. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.- Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
5. Железняк, Ю.Д. Баскетбол: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю. Д. Железняк, И. А. Водяникова, В. Б. Гаптов и др. – Москва : 1984 г. - 150 с.

6. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. / Ф. Линдберг – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1971 г. - 278 с
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю. М. Портнова. – М. : 2004 г.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов вузов / Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова – М. : Издательский центр «Академия», 2004 г. – 400 с.
9. Чернов С.В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. / С. В. Чернов, Л. В. Костикова, С. Г. Фомин – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 2009 г. – 137 с.
10. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / под редакцией Е. Р. Яхонтова, – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г. – 236 с.
11. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. // Современный баскетбол. Под редакцией В.В. Белаш, - г. Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
12. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, С. В Чернов, А. В. Мазурина, - Москва-Смоленск, 2011. – 186 с.
13. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. / В. Луничкин, С. Чернов, С. Чернышев, - М. : - 2002 г. – 92 с.

Список литературы для обучающихся

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989г.

Интернет-ресурсы

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс] URL: <http://www.basket.ru>.
2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>.
4. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>.

5. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс] : основы / Ли Роуз. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, 2014. — 272 с. — 978-5-906131-22-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27545.html>.
6. Луценко С.А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.А. Луценко. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2010. — 52 с. — 978-5-8179-0122-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29982.html>.
7. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс] / В.А. Лепёшкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 100 с. — 978-5-9718-0694-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40769.html>.
8. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — 978-5-4486-0131-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>.
9. Правила игры в баскетбол <http://basket56.ru/sites/default/files>
10. Методика судейства в баскетболе (учебно-методическое пособие) <http://elar.rsvpu.ru/bitstream>
11. Развитие прыгучести у баскетболистов 15-17 лет (методическая разработка) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/>
12. Скоростно-силовая подготовка баскетболистов (методическая разработка) <http://sportvz.ru/wp-content/>
13. Методика ведения мяча в баскетболе <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-vedeniyu-myacha-v-basketbole-555793.html>
14. Специальная физическая подготовка баскетболистов (СФП) <http://bmsi.ru/doc/5de28172-8bf0-42a1-a77a-de3f76561d73>

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (юноши, девушки)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ						
			11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м. (сек.)	5	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,8 и мен.	4,6 и мен.	4,5 и мен.	4,4 и мен.
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,5-4,9	4,4-4,8	4,3-4,7
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,0-5,4	4,9-5,3	4,8-5,2
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,5-5,9	5,4-5,8	5,3-5,7
		1	7,2 и бол.	6,9 и бол.	6,6 и бол.	6,4 и бол.	6,0 и бол.	5,9 и бол.	5,8 и бол.
2	Челночный бег 3x10м. (сек.)	5	8,6 и мен.	8,3 и мен.	8,3 и мен.	8,1 и мен.	7,7 и мен.	7,7 и мен.	7,5 и мен.
		4	8,7-8,9	8,4-8,6	8,4-8,6	8,2-8,4	7,8-8,0	7,8-8,0	7,6-7,8
		3	9,0-9,4	8,7-8,9	8,7-8,9	8,5-8,7	8,1-8,3	8,1-8,3	7,9-8,1
		2	9,5-9,6	9,0-9,2	9,0-9,2	8,8-8,9	8,4-8,5	8,4-8,5	8,2-8,3
		1	9,7 и бол.	9,3 и бол.	9,3 и бол.	9,0 и бол.	8,6 и бол.	8,6 и бол.	8,4 и бол.
3	Прыжок в длину с места (см.)	5	176-185	176-190	181-200	181-200	186-205	195-210	195-210
		4	151-175	156-175	161-180	161-180	166-185	180-194	180-194
		3	130-150	135-155	140-160	145-160	155-165	169-179	169-179
		2	110-129	115-134	125-139	130-144	140-154	150-168	150-168
		1	109 и мен.	114 и мен.	124 и мен.	129 и мен.	139 и мен.	149 и мен.	149 и мен.
4	6-минутный бег (м.)	5	1281 и бол	1321 и бол	1401 и бол	1461 и бол	1501 и бол	1551 и бол	1601 и бол
		4	1181-1280	1221-1320	1301-1400	1361-1460	1391-1500	1451-1550	1501-1600
		3	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1281-1390	1351-1450	1401-1500
		2	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	1171-1280	1251-1350	1301-1400
		1	980 и мен	1020 и мен	1100 и мен	1100 и мен	1170 и мен	1250 и мен	1300 и мен
5	Наклон вперед из положения сидя (см.)	5	15,0 и бол.	16,0 и бол.	18,0 и бол.	20 и бол.	20 и бол.	21 и бол.	21 и бол.
		4	12-14	13-15	15-17	16-19	16-19	18-20	18-20
		3	9-11	10-12	11-14	12-15	12-15	14-17	14-17
		2	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11	10-13	10-13
		1	4-0	5-0	6-0	7-0	7-0	9-0	9-0
		0	отрицат.рез	отрицат.рез	отрицат.рез	отрицат.рез	отрицат.рез	отрицат.рез	отрицат.рез
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5	13-15 и бол	15-17 и бол	18-20 и бол	20-22 и бол	22-24 и бол	24-26 и бол	28-30 и бол
		4	10-12	12-14	15-17	17-19	19-21	21-23	27-25
		3	7-9	9-11	12-14	14-16	16-18	17-19	24-22
		2	4-6	6-8	9-11	11-13	13-15	14-16	21-23
		1	3 и мен.	5 и мен.	8 и мен.	10 и мен.	12 и мен.	13 и мен.	20 и мен.
7	Прыжок вверх с места (см.)	5	28 и бол.	31 и бол.	36 и бол.	40 и бол.	42 и бол.	45 и бол.	45 и бол.
		4	24-27	27-30	31-35	35-39	37-41	40-44	40-44
		3	21-23	23-26	26-30	30-34	33-36	36-39	36-39
		2	17-20	19-22	22-25	26-29	29-32	31-35	31-35
		1	16 и мен.	18 и мен.	21 и мен.	25 и мен.	28 и мен.	30 и мен.	30 и мен.
	Переводной балл		21	21	21	21	21	21	21

НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БАСКЕТБОЛ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Контрольные упражнения по ОФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ						
			11	12	13	14	15	16	17
1	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	5	8,5 и мен.	8,3 и мен.	8,3 и мен.	8,0 и мен.	7,7 и мен.	7,7 и мен.	7,5 и мен.
		4	8.6-8,9	8,4-8,6	8,4-8,6	8,1-8,4	7,8-8,0	7,8-8,0	7,6-7,8
		3	9,0-9,4	8,7-8,9	8,7-8,9	8,5-8,7	8,1-8,3	8,1-8,3	7,9-8,1
2	Прыжок в длину с места (см.)	5	176-185	176-190	181-200	187-200	186-205	191-210	191-210
		4	151-175	156-175	161-180	161-180	166-185	171-190	171-190
		3	130-150	135-155	140-160	145-160	155-165	160-170	160-170
3	Прыжок вверх с места (см.)	5	32	35	37	40	41	42	43
		4	31	34	36	39	40	41	42
		3	30	33	35	38	39	40	41
Контрольные упражнения по технической подготовке									
4	Штрафные броски (20 бросков) (%)	5	35	40	45	50	60	70	80
		4	30	35	40	45	55	65	75
		3	25	30	35	40	50	60	70
5	Дистанционные броски 20 бросков (%)	5	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	25	30	35	40	40	45
6	Бросок в движении (5 раз) (кол-во попаданий)	5	3	4	4	-	-	-	-
		4	2	3	3				
		3	1	2	2				
7	Скоростное ведение(сек.)	5	-	-	-	14,6	14,5	14,4	14,1
		4				14,9	14,8	14,7	14,4
		3				15,4	15,3	15,2	15,0
8	Передача мяча на точность 30 раз (кол-во попаданий)	5	16	18	20	21	22	23	24
		4	15	17	19	20	21	22	23
		3	14	16	18	19	20	21	22
9	Переводной балл		24	24	24	24	24	24	24

НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БАСКЕТБОЛ (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения по ОФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ						
			11	12	13	14	15	16	17
1	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	5	7,7 и мен.	7,5 и мен.	7,1 и мен.	6,9 и мен.	6,7 и мен.	6,7 и мен.	6,3 и мен.
		4	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,8-7,2	6,9-6,4
		3	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,3-7,7	7,5-7,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	5	181-195	181-200	191-205	196-210	206-220	211-230	221-240
		4	161-180	166-180	171-190	181-195	191-205	196-210	206-220
		3	140-160	145-165	150-170	160-180	175-190	180-195	190-205
3	Прыжок вверх с места (см.)	5	32	35	38	41	43	44	46
		4	31	34	37	40	42	43	45
		3	30	33	36	39	41	42	44

Контрольные упражнения по технической подготовке									
4	Штрафные броски 20 бросков (%)	5	35	40	45	50	60	70	80
		4	30	35	40	45	55	65	75
		3	25	30	35	40	50	60	70
5	Дистанционные броски 20 бросков (%)	5	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	25	30	35	40	40	45
6	Бросок в движении 5 раз (кол-во попаданий)	5	3	4	4	-	-	-	-
		4	2	3	3				
		3	1	2	2				
7	Скоростное ведение(сек.)	5	-	-	-	14,0	13,9	13,5	13,2
		4				14,3	14,2	13,8	13,5
		3				14,8	14,7	14,3	14,0
8	Передача мяча на точность 30 раз(кол-во попаданий)	5	18	20	22	24	25	26	27
		4	17	19	21	23	24	25	26
		3	16	18	20	22	23	24	25
	Переводной балл		24	24	24	24	24	24	24

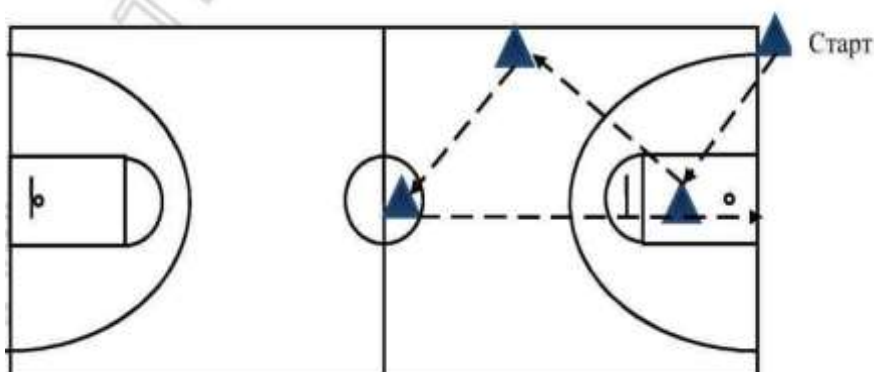
Методические указания по выполнению контрольных упражнений (описание тестов) Техническая подготовка

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу педагога испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию.

Фиксируется общее время (с).

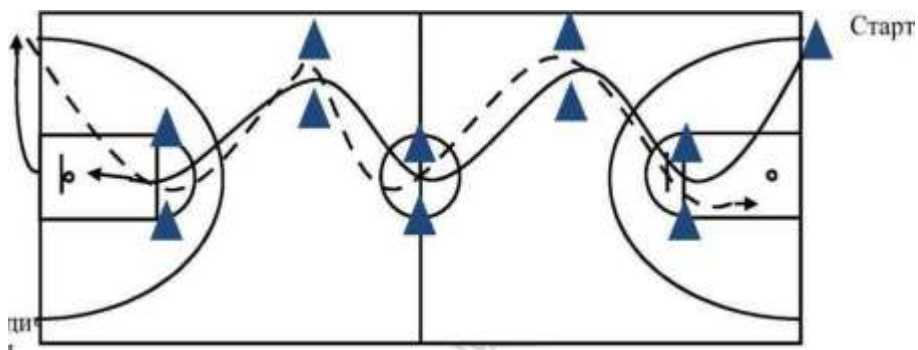
Инвентарь: 3 стойки



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу педагога дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.



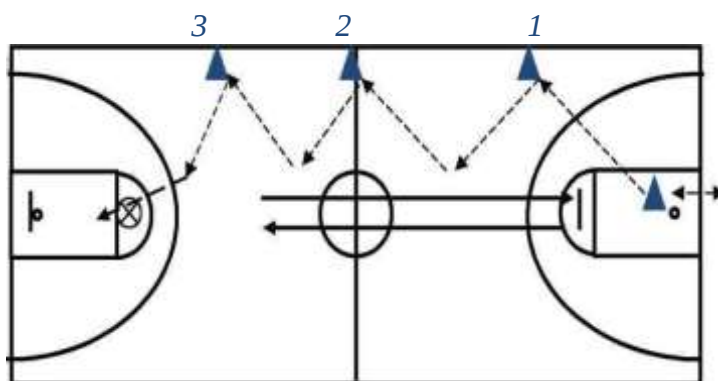
- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. 25м. + 4поп. = 21м.]

3. Передача мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

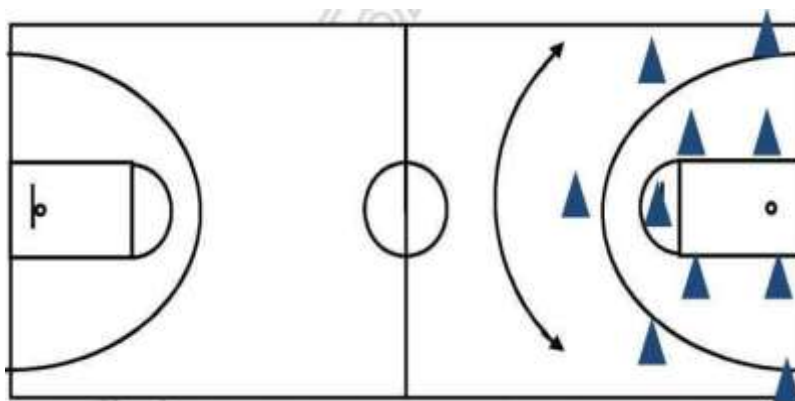


передачи выполняются в 200 см от стены, в квадрат 50х50 см., расположенном на высоте 120 см.

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с [Пр. 30м. + 2поп. = 28м.]

4. Броски с дистанции

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние.

Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Прыжок вверх с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу педагога испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.

Инвентарь: секундомер

Челночный бег 40 секунд на 28 м.

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу педагога обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций. Результат фиксируется (в метрах).

Инвентарь: секундомер, рулетка

Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу педагога обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер