Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 411 «Гармония»
с углубленным изучением английского языка Петродворцового района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 411 «Гармония»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
Протокол от «27» августа 2026г. № 01

Утверждена
Приказом от «27» августа 2026г. № 170
Директор ГБОУ школы № 411 «Гармония»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Носаева

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 411 "ГАРМОНИЯ" С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 6 Октябрь 2026 г. 13:39:19

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11 – 17 лет
Срок освоения программы: 2 года
Объём часов: 432 часа

Разработал программу:
Богомолова Юлия Викторовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования детей. В программе использованы методические разработки из опыта работы педагогов дополнительного образования и учителей физического воспитания общеобразовательных школ.

Настоящая программа проектировалась в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно -эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования»);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Устава Государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 411«Гармония» Петродворцового района Санкт-Петербурга (далее Образовательное учреждение);
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 411«Гармония» Петродворцового района Санкт-Петербурга.

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

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

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие

разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

Адресат программы. В секцию могут записаться все желающие с 11 до 17 лет.

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

Цель образовательной программы:

Обеспечение разностороннего физического развития здоровой, гармонично развитой, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

***Задачи*:**

1.Развивающие

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость).

2.Обучающие

- овладение основами игры в баскетбол;
-овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.
- привитие навыков соревновательной деятельности.

3.Воспитательные

- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков;
- привитие норм здорового образа жизни;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

(см.Приложение № 5. Воспитательная работа)

Условия реализации программы:

Возраст воспитанников. Участниками программы являются подростки 11-17 лет.

Условия набора и формирования групп.

Учащиеся, поступающие в объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Принимаются все желающие. В начале обучения (сентябрь) проводится родительское собрание, где до родителей доводится образовательная программа и требования к обучающимся по ее реализации.

Условия набора:

Для посещения занятий в объединении необходимо выполнение следующих условий:

Во-первых, желание самого обучающегося заниматься баскетболом;

Во-вторых, разрешение родителей на занятия в секции баскетбола (заполняется заявление установленной формы);

В-третьих, обучающиеся должны получить разрешение врача заниматься в секции (предоставляется справка от врача).

Формирование групп осуществляется согласно санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Количественный состав групп:

1 год обучения - 15 человек;

2 год обучения – 12 человек.

Кадровое и материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение предполагает наличие квалифицированного педагога, имеющего педагогическое образование

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- баскетбольные щиты с кольцами - 4 шт;
- баскетбольные мячи - 15 шт;
- скакалки - 15 шт;
- мяч футбольный - 5 шт;
- мяч волейбольный - 10 шт;

Особенности организации образовательного процесса. Сроки реализации и режим занятий.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 2 года

- первый год обучения –216 часов (3 занятия в неделю по 2 часа);

- второй год обучения – 216 часов (3 занятия в неделю по 2 часа).

Наполняемость групп:

1 год обучения - 15 человек, 2 год обучения – 12 человек.

Формы организации деятельности учащихся:

- групповая.

Формы проведения занятий:

- учебные;
- тренировочные;
- товарищеские игры;
- тестирование;
- игра;
- соревнование.

Основные методы:

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные (демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов);
- практические (выполнение заданий, соревнование)

По уровню деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный;
-репродуктивный.

(Приложение № 6. Методы и приемы обучения техники броска у баскетболистов учебно-тренировочной группы)

Особенностью организации обучения от года к году является:

- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты.

Занятия баскетболом позволят воспитанникам развить такие качества как быстрота, выносливость, сила; способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях.

Занятия будут способствовать воспитанию чувства патриотизма и уважения к Отечеству; проявлению дисциплинированности, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей; проявлению уважительного отношения к окружающим; принятию и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни; потребности в физическом самосовершенствовании.

Воспитанники получат опыт общения и взаимодействия со сверстниками в совместной деятельности.

Предметные результаты.

В процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» воспитанники узнают историю развития баскетбола в России; познакомятся с правилами бережного обращения с инвентарём и оборудованием; узнают и научатся соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; овладеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе; научатся применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты.

Получат возможность планировать и организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Освоят базовую технику и правила игры в баскетбол; комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых и скоростных качеств.

1-ый год

К концу учебного года воспитанники должны знать:

1. Основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Основы теоретических знаний по всем разделам тактической и технической подготовки.
3. Основные правила игры в баскетбол.

К концу учебного года воспитанники должны уметь:

4. Применять основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами).
5. Ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применять в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.
7. Применять основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

2-ой год

К концу учебного года воспитанники должны знать:

1. Основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Основы атакующих и защитных действий.

К концу учебного года воспитанники должны уметь:

1. Владеть следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения.
2. Применять в практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча
3. Выполнять «финты» с учётом игрового места в составе команды.
4. Оценивать игровую ситуацию.
5. Осуществлять переход от обороны к атаке.
6. Выполнять групповые комбинации в стандартных ситуациях.
7. Оценивать свои игровые действия.
8. Владеть навыками коллективной игры.

Формы педагогического контроля:

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля:

- теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания;
- общефизическая подготовка: тестирование;
- освоение предметных умений и навыков: тестирование, наблюдения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

(см.Приложение № 4. Педагогический контроль. Предварительный, промежуточный, контроль, итоговая аттестация)

Учебный план

1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	-	1
2.	Теоретическая подготовка	10	-	10
3.	Общая физическая подготовка	8	44	52
4.	Техническая подготовка	4	48	52
5.	Тактическая подготовка	4	38	42
6.	Игровая подготовка	4	48	52
7.	Соревнования	-	6	6
8.	Итоговое занятие	-	1	1
	Всего часов	31	185	216

Содержание программы (1 год обучения)

1.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом на спортивной площадке и в спортивном зале.

2.Теоретическая подготовка:

Теория:

Развитие баскетбола в России. Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения. Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Гигиена места занятий. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

3.Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки для воспитанников.

Практика: Парные и групповые упражнения: сопротивление, перетягивание.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивания, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 х 10 м, 5 х 10 м , 10 х 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры. "Салки спиной к щиту", "Вызов номеров", "Слушай сигнал", "круговая охота", "бегуны", "переправа", "кто сильнее", футбол.

(см. Приложение № 1. Средства физической подготовки)

4.Техническая подготовка.

Теория: Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Индивидуальные и групповые технические действия.

Практика: Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко - на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

***(см.* Приложение № 2. Учебный материал для всех возрастных групп. Техническая подготовка)**

Приложение № 6. Методы и приемы обучения техники броска у баскетболистов учебно-тренировочной группы

5.Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики.

Практика: Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия:

взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

(см.Приложение № 3. Учебный материал для всех возрастных групп. Тактическая подготовка)

6.Игровая подготовка.

Теория: Понятие об индивидуальных, командных действиях и групповых действиях.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Двусторонняя игра. Сдача нормативов и тестов.

7.Соревнования.

Теория: Правила соревнований, положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия: Внутриклубные соревнования, районные, городские.

8.Итоговое занятие. Подведение итогов года. Постановка целей и задач на следующий год.

Учебный план
2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	-	1
2.	Теоретическая подготовка	10	-	10
3.	Общая физическая подготовка	6	31	37
4.	Техническая подготовка	4	48	52
5.	Тактическая подготовка	4	46	50
6.	Игровая подготовка	5	52	57
7.	Соревнования	-	8	8
8.	Итоговое занятие	-	1	1
	Всего часов	30	186	216

Содержание программы
(2 год обучения)

1.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом на спортивной площадке и в спортивном зале. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

2.Теоретическая подготовка.

Теория: Лучшие достижения баскетболистов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах.

3.Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове.

Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.

Спортивные игры. Волейбол, футбол.

Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

(см. Приложение № 1. Средства физической подготовки)

4.Техническая подготовка.

Теория: действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

Практические занятия:

Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

Без мяча:

- Перемещения различными способами (ходьба, бег).

С мячом:

- Бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);
- передача мяча (одной, двумя, с места и в движении);
- ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении);

Техника защиты.

Теория:

Включает технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.

Практические занятия:

Техника передвижений включает:

- стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча).
- перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом, приближающим шагом, отступающим шагом).
- бег (бег лицом, спиной вперёд, со сменой направления).
- прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в безопорном положении).

Техника овладения мячом и противодействия включает:

- борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока).
- Защитные позиции, положение тела, работа ног, рук.

(см. **Приложение № 2. Учебный материал для всех возрастных групп. Техническая подготовка)**

(см.Приложение № 6. Методы и приемы обучения техники броска у баскетболистов учебно-тренировочной группы)

5.Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Практические занятия:

Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.

Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите,
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне, подстраховка, взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты,
- систему зонной защиты.

Рассредоточенная защита включает:
- систему личного прессинга,
- систему зонного прессинга.

(см.Приложение № 3. Учебный материал для всех возрастных групп. Тактическая подготовка)

6.Игровая подготовка.

Теория: Понятие об индивидуальных, командных действиях и групповых действиях.

Практические занятия: Учебно-тренировочные игры. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Двусторонняя игра. Сдача нормативов и тестов.

(см. **Приложение № 7. Игровая подготовка)**

7.Соревнования.

Теория: Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка места соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Практические занятия: Соревнования среди воспитанников ОДОД, районные, городские.

8.Итоговое занятие. Подведение итогов года. Постановка целей и задач на следующий год.

(см.Приложение № 6. Методы и приемы обучения техники броска у баскетболистов учебно-тренировочной группы)

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Баскетбол»

Таблица 1

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
1.Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	Беседа, объяснение	Словесный метод	Опрос обучающихся

2.Теоретичес-кая подготовка	Лекция, беседа, занятие Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с. Линдберг Ф. баскетбол:Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/ Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI кл. // Физкультура в школе – 1990.-№1- с.18-21.	Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями	Опрос обучающихся
3.Общефизичес-еская подготовка	Объяснение, проведение теоретических занятий, беседы Практическое занятие Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физ. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.-183с.культура и спорт,1997	Словесный метод, метод показа Групповой, повторный, попеременный игровой Дифференци-рованный методы	Тестирование
4.Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала (обучающее видео по технике выполнения) Баскетбол. Броски по кольцу :	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод целостного	Тестирование, наблюдение

	Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 – с.15-17.. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.-№6,7- с.17-18. Г.Н.Григорьев. Методические разработки. Баскетбол: технические приемы, методика обучения в тренировочных группах. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1964.-48с. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.	упражнения. Метод подводящих упражнений.	

5.Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала (просмотр соревнований по баскетболу ,просмотр видеоматериалов действий индивидуальных и командных, (обучающее видео по технике выполнения в замедленном действии спортсменов высокого класса из источников интернета и спортивных программ) Кудряшов В.А., Рудакос В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л., Учпедлит, 1960.-154с. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. Метод расчлененного обучения. Метод целостного обучения. Методы развития физических качеств.	Тестирование, наблюдение
6. Игровая подготовка	Тренировка, показ видео материала Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физ. Зинин А.М. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения – Волгоград, 1977	Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Метод расчлененного обучения. Метод целостного обучения.	Соревнования, товарищеские встречи
7. Соревнования	Объяснение (беседы, теоретические занятия) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.:-Физкультура и спорт,1986.-	Словесный метод. Метод психорегуляции Аутогенная тренировка Дифференци-рованный метод.	Соревнования, товарищеские встречи

	286 с.		
8.Итоговое занятие	Беседа	Словесный метод	Опрос

Приложение № 1. Средства физической подготовки

Средства физической подготовки

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

Упражнения для рук и плечевого пояса

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -
- сгибание и разгибание рук,
- вращения, махи,
- отведение и приведение,
- рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

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

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

Упражнения для развития всех групп мышц

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость-гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности

Темы теоретической подготовки раздела ОФП

Быстрота:

1. Что такое быстрота? Характеристика качества;
2. Воспитание и проявление быстроты;
3. Значение быстроты в игровой деятельности баскетболиста.

Сила:

1. Что такое сила? Характеристика качества;
2. Способы развития силы;
3. Силовая подготовка баскетболиста, её значение.

Выносливость:

1.Что такое выносливость? Характеристика качества;
2. Способы развития выносливости;

3. Значение выносливости в игровой деятельности баскетболиста.

Гибкость:

1. Что такое гибкость? Характеристика качества;
2. Способы развития гибкости;
3. Значение гибкости для успешной игры в баскетбол.

Ловкость:

1. Что такое ловкость? Характеристика качества;
2. Ловкость, как сложное комплексное качество;
3. Значение ловкости для успешной игры в баскетбол.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
- Преодоление веса и сопротивления партнёра.
- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату, шесту, лестнице.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивным мячом.
- Борьба.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину);
- Перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперёд, в строну, назад.
- Стойки на голове руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

-с перелазанием, перепрыгиванием;

- кувырки, с различными перемещениями;
- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей);
- ловля и метание мячей;
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости:
- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа.
- Плавание с учётом, без учёта времени.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.
- Туристские походы.

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

Специальные упражнения:
Скоростно-силовая выносливость
Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:
- упражнения в беге прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость
Используются упражнения:

- 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.
- Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).
- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом 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 партнёра.
- Комбинирование 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.
- Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения
- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). - Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом 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 сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость
- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.
- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.
- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).
- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения
- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.
- Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).
- Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке.
- Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.
- Метание камней с отскоком от поверхности воды.
- Метание палок (игра в «городки»).
- Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель).
- Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка.

- Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.
- Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу и на стене, в ворота.

Приложение № 2. Учебный материал для всех возрастных групп

Техническая подготовка

Таблица 2 **Учебный материал для всех возрастных групп**

Техническая подготовка.

Приёмы игры	11-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
Прыжок толчком двух ног	+	+	
Прыжок толчком одной ноги	+	+	
Остановка прыжком	+		
Остановка двумя шагами	+		
Повороты вперёд	+		
Повороты назад	+		
Ловя мяча двумя руками на месте	+	+	
Ловля мяча двумя руками в движении	+	+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+	+	
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	+	
Ловля мяча одной рукой на месте	+	+	
Ловля мяча одной рукой в движении	+	+	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+
Передача двумя руками сверху	+	+	
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками с места	+	+	

Передача двумя руками в движении	+	+	+
Передача двумя руками в прыжке	+	+	+
Передача двумя руками (встречные)	+	+	+
Передача двумя руками (поступательные)	+	+	+
Передача двумя руками на одном уровне	+	+	+
Передача двумя руками (сопровождающие)	+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху	+	+	+
Передача мяча одной рукой от головы	+	+	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+
Передача мяча одной рукой в движении	+	+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке		+	+
Передача мяча одной рукой встречные		+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)		+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне		+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)		+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+	
Ведение мяча по кругам	+	+	
Ведение мяча зигзагом	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+	+

Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)		+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)		+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+		
Броски в корзину двумя руками (добивание)			+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+	+	
Броски в корзину двумя руками с места	+		
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+		
Броски в корзину двумя руками сверху вниз			+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита		+	+
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+		
Броски в корзину одной рукой снизу	+	+	
Броски в корзину одной рукой сверху вниз			+
Броски в корзину одной рукой (добивание)			+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)		+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+

Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+	+	+

Приложение № 3. Учебный материал для всех возрастных групп.

Тактическая подготовка

Таблица 3 **Тактика нападения**

Приёмы игры	11-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
Выход для получения мяча	+	+	
Выход для отвлечения мяча	+	+	
Розыгрыш мяча	+	+	
Атака корзины	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	
Заслон	+	+	
Наведение		+	+
Пересечение	+	+	+
Треугольник	+	+	+
Тройка	+	+	+
Малая восьмёрка		+	+
Скрестный выход	+	+	+
Сдвоенный заслон		+	+
Наведение на двух игроков		+	+
Система быстрого прорыва	+	+	+
Система эшелонированного прорыва		+	+
Система нападения через центрового		+	+
Система нападения без центрового	+	+	+
Игра в численном большинстве	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+

Таблица 4 **Тактика защиты**

Приёмы игры	11-13лет	14-15 лет	16-17 лет
Противодействие получения мяча	+	+	
Противодействие выходу на свободное место	+	+	
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Подстраховка	+	+	
Переключение	+	+	+
Проскальзывание		+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+
Против тройки		+	+
Против малой восьмёрки		+	+

Против скрестного выхода	+	+	
Против сдвоенного заслона		+	+
Против наведения на двух		+	+
Система личной защиты	+	+	+
Система зонной защиты		+	+
Система смешанной защиты			+
Система личного прессинга		+	+
Система зонного пресинга		+	+
Игра в большинстве	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+

Приложение № 4. Педагогический контроль
Предварительный, промежуточный, контроль, итоговая аттестация

Критерии и диагностические материалы для определения результатов и качества образовательного процесса к программе «Баскетбол»

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня физической подготовленности воспитанников), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь);
- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (ноябрь, декабрь);
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года (май), в форме выполнения контрольных упражнений (тестирования) по общей физической подготовке, уровню освоения основных умений и навыков, а также теоретических знаний.

Формы подведения итогов реализации программы

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время контрольных испытаний каждый воспитанник демонстрирует свои физические качества, уровень знаний, умений и навыков. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий уровень. Средние и высокие показатели определяют качество образовательного процесса.

Оценка физической подготовленности воспитанников

Тестирование уровня физической подготовленности воспитанников провожу в виде предварительного контроля в сентябре-октябре и в мае при проведении итоговой аттестации. Уровень физической подготовленности воспитанников оцениваю согласно следующим нормативам:

Подъем туловища

Возрастная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
10 лет	34 и выше	30-33	25-29	16-24	15
11 лет	36 и выше	31-35	26-30	18-25	17
12 лет	38	33-37	28-32	20-27	19
13 лет	40	35-39	30-34	22-29	21
14 лет	42	37-41	36-32	24-31	23
15 лет	44	39-43	38-34	26-33	25
16 лет	46	41-45	40-36	28-35	27
17 лет	48	43-47	42-38	30-37	29

Прыжки в длину с места (девочки)					
Возрастная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
10	150	136-149	122-135	104-121	103
11	163	148-162	133-147	114-132	113
12	166	153-165	140-152	123-139	122
13	172	161-171	150-160	136-149	135
14	184	171-183	158-170	143-157	142
15	192	178-191	164-177	148-163	149
16	196	182-195	168-181	152-167	151
17	202	190-201	178-190	162-177	161

Прыжки в длину с места (мальчики)					
Возрастная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
10	162	149-161	136-148	120-135	119
11	175	62-174	150-161	133-148	132
12	184	171-183	159-170	142-157	141
13	193	180-192	168-179	151-166	150
14	205	192-204	180-191	163-170	162
15	214	201-213	189-200	172-187	171
16	225	212-224	200-211	183-198	182
17	234	221-223	209-220	192-207	191

Подтягивание на перекладине (мальчики)					
Возрастная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
10	7	5-6	4	2-3	1
11	8	6-7	5	2-4	1
12	9	7-8	5-6	2-4	1
13	9	8	6-7	3-5	2
14	10	9	6-8	3-5	2

15	11	10	8-9	4-7	3
16	12	10-11	9	6-8	5
17	13	11-12	9-10	6-8	5

Уровни оценки и интерпретация результатов:

Уровень готовности	УФП, %	Характеристика уровня
Высокий	100 %	Должный уровень подготовки воспитанника
Выше среднего	85-99 %	Базовый уровень, хорошее развитие
Средний	70-84 %	Базовый уровень, достаточное развитие
Ниже среднего	51-69 %	Базовый уровень, недостаточное развитие
Низкий	50 % и ниже	Низкое развитие

Контрольные испытания по специальной физической подготовке (СФП) для обучающихся в секции «Баскетбол»

Промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (конец ноября, декабрь)

№	Тесты	Результат									
		Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	8,2-8,5	9,0-9,2	8,6-8,8	9,3-9,6	8,9-9,1	9,7-9,9	9,2-9,4	10,0-10,2	9,5-9,7	10,4-11,0
2	Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек)	8,0-8,4	8,4-8,6	8,4-8,6	8,7-9,0	8,7-8,9	9,1-9,3	8,9-9,2	9,4-9,6	9,2-9,4	9,7-10.0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	8-9	8-9	6-7	6-7	4-5	4-5	2-3	2-3	1	1
4	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	7-8	7-8	5-6	5-6	3-4	3-4	2	2	1	1
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	19-22	18-20	17-19	16-17	15-16	13-15	12-14	11-12	9-11	8-10

Уровни оценки и интерпретация результатов:

5 баллов – «высокий уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; воспитанник продемонстрировал высокий уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

4 балла – «выше среднего»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

3 балла – «средний уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные

ошибки; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

2 балла – «ниже среднего»: испытание выполнено неправильно, с грубыми ошибками; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

1 балл – «низкий уровень»: испытание выполнено с ошибками; воспитанник продемонстрировал низкий уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся

Цель контрольных испытаний: определить уровень технической подготовленности воспитанников физкультурно-спортивных групп. Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание воспитанники выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний используются следующие тесты:

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине года (промежуточная аттестация) и конце учебного года (итоговая аттестация).

Используются следующие тестовые задания:

1.Перемещение 6 х 5 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);

2.Комбинированное упражнение**.** Оценивается время выполнения упражнения

3.Штрафные броски. Оценивается процент попадания.

4. Броски с точек. Оценивается процент попадания.

1.Перемещение 6 х 5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) - место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной нагой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

2. Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый - в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка - на средней линии площадки, две другие - впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4 -му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

3. Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

4. Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технической подготовленности

Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек	Уровень технической подготовленности
Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)	

34,8	9,3	20	19	высокий
36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18	выше среднего
36,3-36,4	10,1-9,9	17	14-15	средний
37,6-37,5	10,3-10,2	16	13	ниже среднего
37,7	10,4	15	12	низкий

Уровни оценки и интерпретация результатов:

5 баллов – «высокий уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; воспитанник показал умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения результатов; воспитанник продемонстрировал высокий уровень освоения основных умений и навыков по технической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

4 балла – «выше среднего»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по технической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

3 балла – «средний уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по технической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

2 балла – «ниже среднего»: испытание выполнено неправильно, с грубыми ошибками; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по технической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

1 балл – «низкий уровень»: испытание выполнено с ошибками; воспитанник продемонстрировал низкий уровень освоения основных умений и навыков по технической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование, творческое задание.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает тесты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Баскетбол для всех и каждого».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе. Проводится в конце учебного года.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях.

Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:
-научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
-правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х 2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите
(позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4)
(защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).
Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Рекомендуемая методика обработки результатов тестирования и критерии оценки

Индивидуальные результаты тестирования по физической и технической подготовки заносятся в отчётные протоколы. С помощью таблиц нормативных оценок по физической, специальной и технической подготовки распределяются по уровням готовности, которым соответствует определённое количество баллов

Уровень готовности	Характеристика уровня
Высокий	Должный уровень подготовки воспитанника
Выше среднего	Базовый уровень, хорошее развитие
Средний	Базовый уровень, достаточное развитие
Ниже среднего	Базовый уровень, недостаточное развитие
Низкий	Низкое развитие

Уровень готовности				
Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий

5 баллов	От 4.5 баллов до 5 баллов	От 3 баллов до 4.5 баллов	2.5 баллов до 3 баллов	2.5 балла и ниже

Уровень готовности баскетболиста определяется путём вычисления среднеарифметического значения суммы полученных баллов. Групповой уровень определяют путём суммирования средних баллов и последующего деления полученной суммы на число участников тестирования.

В начале учебного года педагог на основании данных тестирования планирует учебно-тренировочный процесс. В конце года после промежуточного и итогового тестирования делается вывод о динамике показателей физической и технической готовности воспитанников. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий на занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам игр.

Карта оценки результатов освоения воспитанниками образовательной программы «Баскетбол»

Наименование раздела программы		Общая физическая подготовка		Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Тренировочная и соревновательная деятельность		Индивидуальный сводный результат (средний балл)
№ п/п	Форма контроля	Тест по ОФП	Тест по СФП	Тест по технической подготовке	Тест по тактической подготовке	Тест по теории	Наблюдение (количество занятий, соревнований)		
							Тренировочных дней, занятий	Соревнований	
	Имя, Фамилия	По каждому тесту оценка производится в баллах от 1 до 5							
1.		5	5	5	5	5	5	5	35, (5)
2.		4	4	4	4	4	4	4	28, (4)
3.									
…..									
14.									
15.									
Средний показатель по отдельным разделам программы									

Интерпретация результатов освоения образовательной программы «Баскетбол» по завершению обучения:

33-35 баллов - уровень освоения программы «высокий», воспитанник освоил практически весь объем теоретических знаний; овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; воспитанник продемонстрировал высокий уровень освоения основных умений и навыков по специальной и технико-тактической подготовке согласно нормативам; воспитанник показал умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

32-26 баллов - уровень освоения программы « средний», объем усвоенных теоретических знаний составляет 70 %- 85 % ; овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; воспитанник продемонстрировал средний уровень освоения основных умений и навыков по специальной и технико-тактической подготовке согласно нормативам; в играх воспитанник показал знания правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

17- 25 баллов - уровень освоения программы «низкий», воспитанник овладел менее чем 50% объема теоретических знаний, предусмотренных программой; овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; воспитанник продемонстрировал низкий уровень освоения основных умений и навыков по специальной и технико-тактической подготовке согласно нормативам; в играх воспитанник показал знание лишь основных правил, не всегда умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Формы фиксации образовательных результатов по программе «Баскетбол»

Бланк фиксации результатов физической подготовленности воспитанников по программе «Баскетбол»

Предварительный контроль. Дата тестирования_____

№	Фамилия, имя	пол	Подтягиване		Прыжки в длину		Поднимание тела		Бег 1000 м		Бег 30 м	
			(кол-во раз)	УФП %	см	УФП %	(кол-во раз)	УФП %	(мин, сек)	УФП %	сек	УФП %
1												
2												
3												
……												
14												
15												

Ответственный за проведение тестирования:_____

(Ф.И.О., должность)

Бланк фиксации результатов технической подготовки воспитанников
по программе «Баскетбол»
Промежуточный контроль. Дата тестирования_____

№	Фамилия, имя	пол	Комбинированный тест		Перемещение 6х5		Штрафной бросок		Броски с точек	
			Время выполнения в сек	Уровень технической подготовленностиУТП %	Время выполнения в сек.	Уровень технической подготовленностиУТП %	Кол-во попаданий (из 30)	Уровень технической подготовленностиУТП %	Кол-во попаданий (из 40)	Уровень технической подготовленности УТП %
1										
2										
3										
…..										
13										
14										
15										

Ответственный за проведение тестирования:_____
(Ф.И.О., должность)

Бланк фиксации результатов личностного роста воспитанника
по программе «Баскетбол»
Итоговая аттестация. Дата тестирования_____

Ф.И. _____

Год обучения	Физическая подготовленность									Тренировочная и соревновательная	
	общая					специальная				количество	
	Подтягиване	Прыжки в длину	Поднимание тела	Бег 1000 м	Бег 30 м	Введение мяча с обводкой стоек	Челночный бег 3х10 м	Штрафной бросок (кол-во раз)	Бросок в кольцо после введения мяча (кол-во раз)	Тренировочных дней, занятий	Соревнований
1 год обучения											
2 год обучения											
Уровень освоения ОФП и СФП											

Ответственный за проведение тестирования:_____
(Ф.И.О., должность)

Бланк фиксации результатов испытаний воспитанников
по специальной физической подготовке (СФП) по программе «Баскетбол»
Промежуточный контроль. Дата тестирования_____

№	Фамилия, имя	пол	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно		Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек)		Штрафной бросок (из 10 бросков)		Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	
			Время выполнения в сек	Уровень специальной физической подготовки %	Время выполнения в сек.	Уровень специальной физической подготовки %	Кол-во попаданий (из 30)	Уровень специальной физической подготовки %	Кол-во попаданий	Уровень специальной физической подготовки %
1										
2										
13										
14										
15										

Ответственный за проведение тестирования:_____
(Ф.И.О., должность)

Приложение № 5. Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий, соревнований.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

• просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
• подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
• проведение тематических праздников;
• встречи со знаменитыми спортсменами;
• экскурсии;
• тематические диспуты и беседы;
• трудовые сборы и субботники;
• оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Приложение № 6. Методы и приемы обучения техники броска у баскетболистов учебно-тренировочной группы

Особенности баскетбола как средство физического воспитания

Баскетбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью, воздушностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом и к тому же является, по моему мнению, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодежи. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности.

Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств. Формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к

широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у баскетболистов, умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями.

Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитание у занимающихся творческой инициативы. В общем, не следует забывать о том, что из всех командных видов спорта баскетбол более других предрасположен к тому, чтобы выставлять на показ индивидуальные способности и дриблинг, а также, порою, в одиночку решать исход того или иного матча.

Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований. Эта особенность имеет наибольшее значение для воспитания дружбы и товарищества, и вырабатыванию привычки подчинять свои действия интересам команды.

Баскетбол получил широкое распространение во всем мире, с каждым годом возрастает интерес к занятиям этим видом спорта, усиливается конкуренция на международной арене. Последнее вызывает необходимость совершенствования методики спортивной тренировки с учетом тенденций развития баскетбола.

Сущность игры состоит в том, что игроки каждой команды, перемещаются по площадке с мячом или без мяча и, преодолевая сопротивление противника, стараются, как можно больше забросить мячей в корзину соперника и препятствовать им в овладении мячом и бросках в корзину. Мяч можно передавать вести, бросать, отбивать, соблюдая правила игры. Выигрывает команда, на счету которой после окончания игры окажется больше очков.

Классификация и значение бросков в современном баскетболе

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

1)владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;

2)уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;

3)владеть комплексом приемов, которыми в игре приходиться пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;

4)постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок. До недавнего времени, да и в настоящие дни основное средство нападения - это бросок одной рукой сверху в прыжке.

Основные характеристики броска. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске

Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзинкой. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Классификация бросков в корзину выглядит следующим образом:

Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника. Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состояние, так как мяч летит только при нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью. Бросок одной рукой сверху используется чаще других для атаки корзины в движение с близких дистанций. Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе.

Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его так же в качестве штрафном броска. Бросок одной рукой снизу применяются примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтом при борьбе вблизи щита соперника. Добивание одной рукой баскетболисту удается достать мяч в более высокой точке.

Для штрафных бросков характерна относительная стабильность условия для бросков с игры, наоборот, характерным является отсутствие какой-либо стандартности, как времени исполнения, так и дистанции от кольца. Точность выполнения штрафных бросков и бросков с игры является одним из основных показателей уровня подготовленности баскетболистов

Требования к броскам, методы и приемы обучения техники броска баскетболистов:

Выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделили на две группы:

1. Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.

2. Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;

б) создание усилия;

в) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;
г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;
д) эффективное сопровождение;

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полет и вращения мяча

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанциях лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 - 2 метра.

Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины.

Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть кольца или в щит, он концентрирует внимание на избранной точки мишени, во время и после броска.

При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и “ощущать его контроль”

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться.

Усложненность условий выполнения игровых приемов в баскетболе создается наличием следующих факторов:
а) сопротивление противника;
б) создание трудных необычных условий;
в) максимальная быстрота выполнения приемов.

Все эти факторы требуют от баскетболистов высокой мобильности двигательных навыков.

Для повышения результативности бросков юных баскетболистов необходимо выполнять следующие виды установок:
1) на стабильность;
2) на быстроту выполнения;
3) на повышение высоты траектории полета мяча;
4) на бросок с максимально дальней дистанции.

Для повышения точности движений баскетболистов и повышения результативности автор рекомендует два комплекса упражнений:
1. упражнения, имеющие целью повышение проприоцептивной чувствительности (точность дифференцированных силовых, временных и пространственных характеристик движений);

2. упражнения для совершенствования точности выполнения основных приемов в условиях действия «скоростного фактора» (с максимальной скоростью передвижения, со сменой темпа, с пространственными и временными ограничениями) и тренировка в игровых условиях.

Для повышения результативности бросков в корзину у баскетболистов и развития вариативности двигательных навыков необходимо в тренировочном процессе использовать такие сочетания заданий:

1) сочетание бросков двумя руками и одной рукой сверху;

2) чередование бросков с дистанции 1,5 и 6 метров;

3) чередование бросков и направлений, перпендикулярных и параллельных плоскости щита.

Кроме техники выполнения бросков, точность их зависит от использования времени для подготовки к броску.

Для стабилизации двигательных навыков с целью повышения результативности при выполнении бросков можно рекомендовать следующие методические приемы:

1) выполнение по 100 бросков на каждом тренировочном занятии;

2) выполнение бросков временными отрезами (за 5, 10, 15 минут).

3) лично-командные соревнования по броскам;

4) выполнение бросков после различных игровых приемов: бросков с игры, ведение мяча и т.д.

Основные требования при броске следующие:

1) выполняй бросок быстро,

2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,

3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,

4) выпускай мяч через указательный палец,

5) сопровождай бросок рукой и кистью,

6) постоянно удерживай взгляд на цели,

7) полностью сосредотачивайся на бросок,

8) следи за мягкостью и непринужденностью броска,

9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно

Технику выполнения броска одной рукой в прыжке можно разобрать по фазам.

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска не должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцем, благодаря которому повышаются

уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.
Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.

Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места. Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги "бросающей" руки (правой) другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение.

Приложение № 7. Игровая подготовка

Игровая подготовка включает учебные игры, спортивные игры (гандбол, футбол), эстафеты.
Научиться играть в баскетбол совсем не сложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый их них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка баскетболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола:
- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;
- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;
- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;
- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

Учебные игры:

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 х 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику рукой.

При шлифовке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При репетировании борьбы за отскочивший мяч добивание мяча тоже оценивается 4 очками.

Кроме освоения учебной игры на практике, учащиеся 1-3 годов обучения приобретают следующие **теоретические знания**:

1. Учебная игра, как закрепление технических и тактических навыков.
2. Односторонняя и двухсторонняя игра;
3. Учебная игра 5х5;
4. Учебная игра с ограничениями;
5. Учебная игра с дополнительными условиями.

Спортивные игры:

Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Теоретические знания по теме спортивные игры и эстафеты.

1. Основные сведения о спортивных играх и эстафетах.
2. Спортивная игра, как средство освоения игры в баскетбол.
3. Эстафеты, как развитие ловкости и быстроты.
4. Согласованность коллективных действий в играх и эстафетах.

Приложение № 8. Особенности организации обучения в группах

1-ый год

В работе с воспитанниками учитывается ранее полученный опыт, т.е. то, что ученики с богатым двигательным опытом способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт не велик, осваивают действия долго, и, как правило, по частям. Нужно научить игроков, управлять своими движениями, дозируя величину, направление и длительность усилий.

В разделе общефизической подготовки акцент делается на развитие скоростно-силовых качеств и сложной координации.

В освоении технико-тактических действий, предпочтение отдаётся обучению индивидуальным и групповым действиям.

Важно научить воспитанников выделять в двигательном действии закономерности решения задач и уверенно решать их в стандартных условиях.

2-ой год

В работе с воспитанниками второго года обучения в разделе общефизической подготовки больше внимания уделяется развитию силы и выносливости. Происходит совершенствование индивидуальных и групповых действий, изучаются основные командные действия в нападении и в защите. На этом этапе важно научить воспитанников ориентироваться в задании, решать двигательные задачи в вариативно - изменяющихся условиях, анализировать и конкретизировать свои действия. Осваиваются основы интегральной подготовки. Учащиеся приобретают соревновательные навыки.

Список литературы для педагога

1. Гомельский А.Я.Баскетбол : Секреты мастера : 1000 баскетбол. упражнений : [Все для тренеров, игроков, судей] / А. Я. Гомельский. - Москва : Изд.-торговый дом "Гранд" : Агентство "ФАИР", 1997. - 223,[1] с. : ил.; 20 см.

2.Красникова О.С.Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям/ О.С. Красникова — Нижневартовск:
Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с.

3. Нестеровский Д. И. Баскетбол : теория и методика обучения : учебное пособие для вузов / Д. И. Нестеровский. - М. : Академия , 2008. - 336 с.

4. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008г. -62 с.

5. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007. – 134с

6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.

Список литературы для воспитанников

1.Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: Методич. пособие/ Е. А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.-23 с

2. Гомельский А.Я.Баскетбол : Секреты мастера : 1000 баскетбол. упражнений : [Все для тренеров, игроков, судей] / А. Я. Гомельский. - Москва : Изд.-торговый дом "Гранд" : Агентство "ФАИР", 1997. - 223,[1] с. : ил.; 20 см.

3. Гомельский А.Я.Энциклопедия баскетбола от Гомельского /А.Я. Гомельский. - Москва : Гранд : ФАИР-пресс, 2003. - 338, [2] с., [8] л. цв. ил. : ил., табл.; 22 см.

Список интернет-ресурсов

1.Федиральный портал дополнительного образования детей. Методические рекомендации - Методы выявления одаренных детей, обучающихся [сайт] – URL: https://dop.edu.ru/upload/file_api/a3/e2/a3e241dd-f0a0-4643-9c3c-2aa3831ebcbe.pdf

2.Единый национальный портал дополнительного образования детей [сайт] – URL: https://dop.edu.ru/directions/fizkulturno-sportivnaya/

3.Медиатека СПб АППО Учителям физической культуры. https://spbappo.ru/category/fizkultura/

4.Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

5.Учебное электронное издание: «Азбука рационального питания». СПб ГУЗ «Городской центр медицинской профилактики», ООО «Вектор-фильм»,- СПб, 2011

6.Электронное учебное издание: «Основы безопасности жизнедеятельности. Травматизм. Правила оказания первой помощи», Видеостудия «Квадрат», М.,2010

7.Электронное учебное издание: «Основы безопасности жизнедеятельности»
5-9 классы, ООО «Дрофа», М., 2011