

Утверждена приказом от 02.09.2024 № 74/8-о

# **Дополнительная общеобразовательная программа спортивной направленности «Баскетбол»**

Возраст обучающихся:	11-18 лет
Нормативный срок обучения:	1 года
Форма обучения:	очная
Язык обучения:	русский

ЕКАТЕРИНБУРГ, 2024

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребёнка к социальному и профессиональному самоопределению. Программа курса по физической культуре «Баскетбол» разработана для учащихся 5-8 и 9-11 классов с учётом физического развития учащихся, возможностей спортивной базы и рассчитана на 2 часа в неделю для 1 группы обучения, с каникулярным временем.

### **Цель программы:**

**Создание условий для удовлетворения потребности ребёнка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.**

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач**:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

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

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

### **Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы:**

Рабочая программа по баскетболу предназначена для детей, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 часа, два раза в неделю.

### **Формы организации занятий:**

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей

и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

## **Содержательное обеспечение разделов программы.**

### **Теоретическая подготовка.**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка.**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: с партнёром, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками).
- 1.2. Подвижные игры. 1.3. Эстафеты. 1.4. Полосы препятствий. 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка.**

#### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперёд толчком одной и приземлением на одну ногу. 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком. 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста. 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения. 1.7. Остановка в два шага после ускорения. 1.8. Повороты на месте. 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения. 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте. 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед. 2.3. Двумя руками от груди в движении. 2.4. Передача одной рукой от плеча. 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед. 2.6. То же после ведения мяча. 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола. 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола. 2.9. Передача одной рукой снизу от пола. 2.10. То же в движении. 2.11. Ловля мяча после отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча. 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

#### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте. 3.2. В движении шагом. 3.3. В движении бегом. 3.4. То же с изменением направления и скорости. 3.5. То же с изменением высоты отскока. 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте. 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении. 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### 4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. 4.9. В прыжке одной рукой с места. 4.10. Штрафной. 4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. 4.13. В прыжке со средней дистанции. 4.14. В прыжке с дальней дистанции. 4.15. Вырывание мяча. 4.16. Выбивание мяча

#### Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча. 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом. 3. Перехват мяча. 4. Борьба за мяч после отскока от щита. 5. Быстрый прорыв. 6. Командные действия в защите. 7. Командные действия в нападении. 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание	теория	практика	теория	практика
		9-11 класс		5-8класс	
1	Основы знаний	8		8	
2	Специальная подготовка техническая		30		32
3	Специальная подготовка тактическая		20		20
4	ОФП		10		10
5	СОРЕВНОВАНИЯ		4		2
	итого	8	64	8	64

### III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 5 – 8 классы

№ п/п	Содержание	теория	практика
1	Основы знаний	8	

2	Специальная подготовка техническая		32
3	Специальная подготовка тактическая		20
4	ОФП		10
5	СОРЕВНОВАНИЯ		2
	итого	8	64

#### IV. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПЕРИОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№	Период обучения	Общее кол-во часов (в год)	Теория	Практика
1.	1 год обучения 9-11 класс	72	8	64
	1 год обучения 5-8 класс	72	8	64
	<b>ИТОГО:</b>	144	16	128

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### 9 – 11 класс

№ п/п	Кол-во часов	Теория	Практика
		Содержание занятий	
1.	1ч	Правила ТБ по баскетболу при проведении занятий, общие понятия об игре	
2.	1ч	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	
3.	1ч		Стойка игрока: передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.
4.	1ч		Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
5.	1ч	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	
6.	1ч		Техника передвижения приставными шагами. Переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком.
7.	1ч		Остановки. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.
8.	1ч		Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Чередование упражнений на

			развитие специальных физических качеств.
9.	1ч		Совершенствование техники передвижений. Действие без мяча.
10.	1ч		Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Специальная физическая подготовка
11.	1ч		Учебная игра в одну корзину. Развитие координационных способностей.
12.	1ч		Способы ловли мяча. Передачи мяча и ловля двумя руками на месте и в движении в парах.
13.	1ч		Способы ловли мяча. Передачи мяча и ловля двумя руками на месте и в движении в парах.
14.	1ч		Передачи мяча двумя руками с остановкой от пола и двумя руками сверху.
15.	1ч		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.
16.	1ч		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
17.	1ч		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
18.	1ч		Игровые задания с передачами, ловлей и ведением мяча.
19.	1ч		Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.
20.	1ч		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
21.	1ч		Отработка техники в учебной игре в баскетбол.
22.	1ч		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.
23.	1ч	Техническая подготовка баскетболиста.	
24.	1ч		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
25.	1ч		Учебно-тренировочная игра.
26.	1ч		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.
27.	1ч		Учебно-тренировочная игра.

28.	1ч		Ведение мяча правой и левой рукой поочерёдное высоким и низким отскоком, стоя на месте и в движении
29.	1ч		Игра по упрощённым правилам.
30.	1ч		Эстафеты с ведением мяча и передачами.
31.	1ч		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
32.	1ч		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения.
33.	1ч	Психологическая подготовка баскетболиста.	
34.	1ч		Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
35.	1ч		Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.
36.	1ч		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
37.	1ч	Соревновательная деятельность баскетболиста.	
38.	1ч		Учебная игра в стритбол (3х3)
39.	1ч		Бросок одной рукой с места.
40.	1ч		Бросок одной рукой с места и в движении.
41.	1ч		Бросок одной рукой в движении снизу.
42.	1ч		Игра по упрощённым правилам.
43.	1ч		Броски мяча в корзину с трёх секундной зоны. Штрафной бросок.
44.	1ч		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.
45.	1ч	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	
46.	1ч		Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.

47.	1ч		Броски мяча со средней и дальней дистанции.
48.	1ч		Штрафной бросок. Борьба за мяч, отскочивший от щита.
49.	1ч		Борьба за мяч, отскочивший от щита. Игровые задания.
50.	1ч		Закрепление техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.
51.	1ч		Броски мяча в движении после двух шагов правой и левой рукой.
52.	1ч		Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке.
53.	1ч	Правила судейства соревнований по баскетболу.	
54.	1ч		Развитие выносливости и координации. Учебная игра.
55.	1ч		Совершенствование техники бросков. Бросок мяча в движении после двух шагов.
56.	1ч		Выбор места и момента в борьбе за отскочивший от щита мяч. Отсекание (умение ставить спину).
57.	1ч		Борьба за мяч под щитом. Отсекание. Учебная игра.
58.	1ч		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
59.	1ч		Выполнение технических приемов и тактических действий.
60.	1ч		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
61.	1ч		Выполнение технических приемов и тактических действий в учебной игре.
62.	1ч		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.
63.	1ч		Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.
64.	1ч	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	

65.	1ч		Учебная игра с заданиями.
66.	1ч		Личная система защиты. Действия игроков в защите.
67.	1ч		Игра в защите. Прессинг по всей площадке.
68.	1ч		Выполнение различных технических приёмов в усложнённых условиях. Учебная игра.
69.	1ч		Выполнение технических приёмов и тактических действий в разных игровых ситуациях.
70.	1ч		Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
71.	1ч		Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты.
72.	1ч		Выполнение технических приёмов и тактических действий при зонной системе защиты.
итог	72	8 часов.	64 часов

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 – 8 классы

№ п/п	Кол-во часов	Теория	Практика
		Содержание занятий	
1.	1ч	Правила ТБ по баскетболу при проведении занятий, общие понятия об игре	
2.	1ч	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	
3.	1ч		Стойка игрока: передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.
4.	1ч		Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
5.	1ч	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	
6.	1ч		Техника передвижения приставными шагами. Переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком.
7.	1ч		Остановки. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

8.	1ч		Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
9.	1ч		Совершенствование техники передвижений. Действие без мяча.
10.	1ч		Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.
11.	1ч		Развитие координационных способностей.
12.	1ч		Способы ловли мяча. Передачи мяча и ловля двумя руками на месте и в движении в парах.
13.	1ч		Способы ловли мяча. Передачи мяча и ловля двумя руками на месте и в движении в парах.
14.	1ч		Передачи мяча двумя руками с остановкой от пола и двумя руками сверху.
15.	1ч		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.
16.	1ч		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
17.	1ч		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
18.	1ч		Игровые задания с передачами, ловлей и ведением мяча.
19.	1ч		Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.
20.	1ч		Упражнений на развитие специальных физических качеств.
21.	1ч		Отработка техники в учебной игре в баскетбол.
22.	1ч		Обучения техники ловли и передачи мяча.
23.	1ч	Техническая подготовка баскетболиста.	
24.	1ч		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
25.	1ч		Учебно-тренировочная игра.
26.	1ч		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

27.	1ч		Учебно-тренировочная игра.
28.	1ч		Ведение мяча правой и левой рукой поочерёдное высоким и низким отскоком, стоя на месте и в движении
29.	1ч		Игра по упрощённым правилам.
30.	1ч		Эстафеты с ведением мяча и передачами.
31.	1ч		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
32.	1ч		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения.
33.	1ч	Психологическая подготовка баскетболиста.	
34.	1ч		Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
35.	1ч		Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.
36.	1ч		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
37.	1ч	Соревновательная деятельность баскетболиста.	
38.	1ч		Учебная игра
39.	1ч		Бросок одной рукой с места.
40.	1ч		Бросок одной рукой с места и в движении.
41.	1ч		Бросок одной рукой в движении снизу.
42.	1ч		Игра по упрощённым правилам.
43.	1ч		Броски мяча в корзину с трёх секундной зоны. Штрафной бросок.
44.	1ч		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.
45.	1ч	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	

46.	1ч		Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.
47.	1ч		Броски мяча со средней и дальней дистанции.
48.	1ч		Штрафной бросок. Борьба за мяч, отскочивший от щита.
49.	1ч		Борьба за мяч, отскочивший от щита. Игровые задания.
50.	1ч		Закрепление техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.
51.	1ч		Броски мяча в движении после двух шагов правой и левой рукой.
52.	1ч		Борьба за мяч под щитом. Отсекание
53.	1ч	Правила судейства соревнований по баскетболу.	
54.	1ч		Развитие выносливости и координации. Учебная игра.
55.	1ч		Совершенствование техники бросков. Бросок мяча в движении после двух шагов.
56.	1ч		Выбор места и момента в борьбе за отскочивший от щита мяч. Отсекание (умение ставить спину).
57.	1ч		Учебная игра.
58.	1ч		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
59.	1ч		Выполнение технических приемов и тактических действий.
60.	1ч		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
61.	1ч		Выполнение технических приемов и тактических действий в учебной игре.
62.	1ч		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.
63.	1ч		Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.
64.	1ч		Учебная игра с заданиями.

65.	1ч		Действия игроков в защите.
66.	1ч		Игра в защите. Прессинг по всей площадке.
67.	1ч		Выполнение различных технических приёмов в усложненных условиях. Учебная игра.
68.	1ч		Выполнение технических приёмов и тактических действий в разных игровых ситуациях.
69.	1ч		Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
70.	1ч		Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты.
71.	1ч		Выполнение технических приёмов и тактических действий при зонной системе защиты.
72.	1ч		Физическая подготовка спортсмена. ОФП.
итог	72	8 часов.	64 часов

#### У.ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

После освоения программы документ об образовании не выдается.

#### УІ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный период	Дата		Продолжительность количество учебных недель
	начало	окончание	
I триместр	01.09.2024	01.12.2024	12
II триместр	02.12.2024	28.02.2025	11
III триместр	01.03.2025	25.05.2025	11
Итого в учебном году			34

Нерабочими праздничными днями являются:

воскресенье

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы;

## УЧ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребёнка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

### Техническая подготовка:

#### *Занимающийся в секции должен:*

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приёмами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приёмы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приёмы.
- Овладеть комплексом приёмов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приёмы, улучшая общую согласованность их выполнения.

### Тактическая подготовка:

#### *Для занимающегося в секции должно быть характерно:*

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Формирование умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	6.6	6.5	5.2	6.6	6.5	5.1
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.4	9.5	9.1	9.9	9.5	8.6
Прыжок в длину с места (см)	120	140	170	130	140	185
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	7	9	13	9	14	18
Бег 300 метров (мин., сек)	1.22	1.18	1.15	1.20	1.15	1.10
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	4.8	4.6	4.5	4.6	4.4	4.3

Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	22	24	26	26	28	30
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	11.5	11.3	11.1	12.0	11.5	11.0
Передача мяча в стену (30 сек)	25	27	29	26	28	30
Броски в движении после ведения (6 бросков)	3	4	5	4	5	6
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40
Дальний бросок (10 бросков)	5	6	7	6	7	8

### **Методические указания**

#### **Бег 30 метров**

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:* - в забеге одновременно стартуют два участника;

- старт и финиш строго по своей дорожке. Челночный бег 3x10 метров

*Стандартные условия выполнения действий:*

тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается её рукой и возвращается к стартовой линии касаясь её рукой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

*Система оценок:*

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:* - стартовой и финишной линий коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться). – в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

#### **Прыжок в длину с места**

*Стандартные условия выполнения действий:*

тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

*Система оценок:*

фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

*Методические указания:* - при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается; - в случае заступа попытка не засчитывается; - дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**

### *Стандартные условия выполнения действий:*

тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лёжа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

### *Система оценок:*

фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:* - пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд; - вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

### Бег 300 метров

#### *Стандартные условия выполнения действий:*

тест проводится на беговой дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

### *Система оценок:*

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка. *Методические указания:* - в забеге могут участвовать до 5 человек; - переход на дорожку осуществляется согласно правилам по лёгкой атлетике.

### ***Контрольные упражнения по специальной физической подготовке***

#### Бег 20 метров

#### *Стандартные условия выполнения действий:*

тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

### *Система оценок:*

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка. *Методические указания:*

- в забеге одновременно стартуют два участника; - старт и финиш строго по своей дорожке.

#### Прыжок вверх с места со взмахом руками

#### *Стандартные условия выполнения действий:*

тест проводится в спортивном зале. Перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м. Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается под щитом, и из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укреплённой на щите. Отмечается деление, которого он коснулся.

### *Система оценок:*

показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

### *Методические указания:*

прыжок выполняется с места, толчком двумя ногами.

## **Контрольные упражнения по технической подготовке**

### **Скоростное ведение мяча 20 метров**

#### *Стандартные условия выполнения действий:*

тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:* - в забеге одновременно стартуют два участника. Передача мяча в стену

#### *Стандартные условия выполнения действий:*

Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии 2 м от стены и по команде "Марш" начинает делать передачу.

#### *Система оценок:*

Фиксируется количество ударов за 30 сек.

#### *Методические указания:*

Передача выполняется одной рукой от плеча. Броски в движении после ведения *Стандартные условия выполнения действий:*

Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет ведение мяча с последующим броском с двух шагов. Движение выполняется по кругу на 6 щитов.

#### *Система оценок:*

Фиксируется количество попаданий и правильное выполнение двух шагов.

#### *Методические указания:*

Бросок выполняется одной рукой от плеча. Если не попал в кольцо бросок не повторяется, а продолжается движение дальше.

### Дистанционные броски

#### *Стандартные условия выполнения действий:*

тест проводится в спортивном зале. Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек (2 раза - туда и обратно).

#### *Система оценок:*

фиксируется количество попаданий. Предоставляется одна попытка.

#### *Методические указания:*

броски выполняются только в двухочковой зоне. Дальние броски

**Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.**



№	Вопросы	Ответы
1	Цель игры в баскетбол?	Забросить как можно больше мячей в корзину соперника.
2	Численный состав команды	10 игроков
3	Количество игроков на площадке во время игры?	5 игроков.
4	Тип соревнований?	Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые, отборочные соревнования.
5	Какие физические качества помогает развить баскетбол?	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость.
6	Правила поведения в спортивном зале?	Нельзя без разрешения тренера заходить в зал, брать спортивный инвентарь, самостоятельно устанавливать баскетбольные мобильные стойки, покидать занятие.
7	Назовите выдающихся баскетболистов прошлого и настоящего?	Назвать 3-5 соотечественников и 2-3 зарубежных баскетболиста.
8	Медико-биологические средства восстановления?	- Питание, сбалансированное по энергетической ценности, по составу (белки, жиры, углеводы); - Физические (массаж, парная баня, сауна); - Фармакологические препараты (витамины, микроэлементы)
9	Какие есть разряды и звания по баскетболу?	Юношеские: 3, 2, 1; спортивные разряды: 3, 2, 1; КМС; МС; МСМК.
10	Размеры баскетбольной площадки?	25X15 м.
11	Высота баскетбольного кольца?	3.05 м.
12	Где зародилась игра «баскетбол»?	В США.
13	Сколько нарушений можно сделать игроку в процессе игры?	5.
14	С чего начинается баскетбольная игра?	Спорный мяч.
15	Цена мячей забитых на баскетбольной площадке?	3-очка, 2-очка, 1-очко.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Материально–техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы:

Спортивный зал, баскетбольные мячи кол-во 20 шт, гимнастические скамейки -8 шт, скакалки 20 шт, маты -20 шт.

### Методическое обеспечение и литература.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ.ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с французского, / Под редакцией Л. Ю. Поплавского. - Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера - И,1997.

- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. - М. 2002.
- Чернова К. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. - М., 2001.

***Литература для обучающихся***

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др.- М. Советский спорт, 2004. -100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебники для вузов. Том 1. / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2004.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861751

Владелец Столярова Елена Викторовна

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025