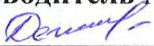



*Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 902 «Диалог»»
(ГБОУ Школа № 902 «Диалог»)*

РАССМОТРЕНО: Руководитель МО  /Дегтярёва О.С./ Протокол № 1 от «29»августа 2016 г.	УТВЕРЖДАЮ директор ГБОУ Школа №902 «Диалог»  Ильяшенко А.В. Приказ №1/1 от «01» сентябрь 2016 г.
ПРИНЯТО методическим Советом ГБОУ Школа №902 «Диалог» Протокол №1 от «29» августа 2016г.	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Направленность программы: физкультурно-спортивная.
«Баскетбол»

Возраст детей, на которых рассчитана программа: **9-13 лет.**
Срок реализации программы: **2 года.**
Уровень программы: **ознакомительный.**

Составитель и realizator программы:
педагог дополнительного образования
Щукин О.А.

Москва 2016г.

Пояснительная записка

Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Традиционно сложилось так, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ занятий. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Предлагаемая программа является образовательной, имеет физкультурно-оздоровительную направленность и рассчитана на 2 года. Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 9-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности. Занятия включают в себя организационные моменты и здоровье сберегающие технологии (короткие перерывы...)

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на **ознакомительном этапе**. Срок реализации программы – 2 года.

Для анализа и корректировки своей деятельности Школа использует следующие критерии:

- а) на спортивно-оздоровительном этапе:
 - стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
 - уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- б) на этапе начальной подготовки:
 - стабильность состава обучающихся. Уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;
 - динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
 - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.
- в) на учебно-тренировочном этапе:
 - состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.
 - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
 - уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
 - выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в Школу обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

На учебно-тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной

подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в возрасте не должна превышать двух лет.

Учебные группы мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуются отдельно, но несмотря на раздельное обучение, они также могут посещать занятия вместе по интересам или можно объединять в группу при маленьком количестве либо мальчиков, либо девочек.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренера на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу - выполнение программных требований, но уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. Основным принцип работы в группах дополнительного образования — универсальность. Исходя из этого, решаются следующие цели и задачи обучения.

Цели и задачи

В настоящей программе формирование групп происходит на трех этапах спортивной подготовки (табл 1):

- **Спортивно-оздоровительный этап (СО)** – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.
- **Этап начальной подготовки (НП)** – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.
- **Учебно-тренировочный этап (УТ)** – группа этапа формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших начальную подготовку и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

Задачи этапа предварительной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Задачи учебно-тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

На протяжении всего периода обучения в школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

Год обучения	Возраст учащихся, лет (класс)	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке
<i>Ознакомительный этап</i>				
	9-17 лет			
1-й период	9-11 лет *(9-12 лет) • 3-6 классы	12-15	114 / 3	Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях.
2-й период	12-14 лет *(12-15 лет) • 6-9 классы	12 -15	114 / 3	

** Допустимы возрастные изменения при условии небольшой корректировки практической деятельности детей.*

Своеобразие этой программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Баскетбол – это спортивная игра, которая включает разнообразные движения – бег, прыжки, резкие повороты при ловле и бросках мяча; отличается быстрой сменой тактической обстановки.

Баскетбол развивает быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшает координацию движений; укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, совершенствуется работа зрительного, двигательного и вестибулярного анализатора, увеличивается общая выносливость.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей занимающихся. Игровая деятельность подчеркивает уникальные возможности не только физические, но и нравственное воспитание детей и подростков, особенно происходит развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Возраст учащихся: от 9 до 17 лет

Психологические особенности:

Психологические особенности детей младшего школьного возраста.

Учебная работа младших школьников в основном требует развития первой сигнальной системы – ощущений и восприятий окружающей среды, которая для детей этого возраста является источником многих новых и интересных знаний, закрепляемых в памяти в виде наглядных образов. Следует, однако, учитывать, что способность восприятия и наблюдения у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: они воспринимают внешние явления и предметы неточно, выделяя их случайные признаки и особенности, почему-то привлечшие к себе внимание.

Недостаточно развита у младших школьников также способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут; напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к нервному утомлению.

Память у младших школьников подобно процессам восприятия все еще имеет наглядно-образный характер: дети легче запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую, смысловую сторону. Они с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую его структуру, его целостность и взаимосвязанность частей; запоминание носит в основном механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия.

Лишь постепенно к концу данного возрастного периода дети научаются приемам преднамеренного запоминания и заучивания.

Чтобы избежать этого, необходимо часто, систематически, на протяжении длительного времени повторять пройденный учебный материал.

Мышление у детей в младшем школьном возрасте также отличается наглядно-образным характером: оно неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Более полезно развивать функцию мышления у детей, вовлекая их в активную практическую деятельность, опирающуюся на познание закономерностей и сущности тех или других явлений (например, активная работа в уголке живой природы). Большое значение для развития функции мышления имеют игры.

Подвижные игры полезны также и для развития способности младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм у детей всегда связан с яркими эмоциональными переживаниями.

Для младших школьников характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, обусловленность определенными формами деятельности, движений, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах (дети этого возраста обладают слабой способностью скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются), быстрая смена как по интенсивности (иногда доходящей до степени аффекта), так и по характеру

(младшие школьники не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется теми или иными обстоятельствами).

У младших школьников необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность. Это достигается прежде всего педагогически правильной организацией учебной работы в целом. Большими возможностями в этом отношении располагает физическое воспитание.

Психологические особенности детей среднего школьного возраста.

Как правило, школьники среднего возраста сознательно относятся к учебной работе, понимают ее отдаленные задачи, а также собственную ответственность за хорошее усвоение знаний; у подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий самостоятельно. Они стремятся критически осознать сущность усваиваемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но понять, объяснить и даже доказать его истинность.

В связи с этим *мышление* подростка становится более абстрактным, он начинает применять в процессе мышления приемы абстрагирования, усвоенные при изучении математики, естественных и исторических наук, языка.

Высокого уровня достигает также и способность подростка *управлять своим вниманием*: увеличивается объем внимания, вырабатывается умение концентрировать его и распределять, оно становится преимущественно целенаправленным и устойчивым. Все это позволяет выполнять сложные виды деятельности.

Процесс *запоминания* приобретает у подростков целенаправленный характер. Их память становится продуктивной и точной, у них развиваются навык преимущественно смыслового запоминания.

Значительные изменения происходят в *эмоциональной* сфере подростка. Его уже не удовлетворяют просто эмоциональные состояния, возникающие в процессе той или другой деятельности или в связи с избытком энергии; свое дальнейшее развитие получают сложные высшие чувства - интеллектуальные и эстетические.

Психологическая характеристика старшеклассников В старшем школьном возрасте формирование основных психических процессов и качеств личности завершается: по своему содержанию и форме они приближаются к тем, которые характерны для взрослых. Процессы восприятия, внимания, мышления становятся у старшеклассников более организованными; они в совершенстве владеют наиболее рациональными способами усвоения знаний и их запоминания; у них развиваются абстрактное мышление, логическая память, творческое воображение.

Психологические основы физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста

У **детей младшего школьного** возраста недостаточно развиты координация и точность движений. Выполняемое упражнение они воспринимают в самых общих чертах и не замечают ошибок в *своих* движениях. Им трудно выполнять движения одновременно быстро и точно. При установке на точное выполнение они замедляют темп движений, при установке на быстроту - выполняют их неточно. Поэтому необходимо давать задания на увеличение темпа движений лишь после того, как движение полностью усвоено. Многие упражнения (на равновесие, прыжки) требуют особой сосредоточенности внимания младших школьников. Дети этого возраста очень эмоционально относятся к занятиям физическими упражнениями, однако при этом у них снижается устойчивость внимания. Следовательно, правильное управление вниманием учащихся - одно из условий эффективности урока физической культуры.

У **учащихся среднего школьного** возраста наблюдается стремление как можно быстрее овладеть многими сложными двигательными навыками. При этом часто закрепляется неправильное выполнение движений. В связи с этим следует приучать детей к точному анализу движений, чему помогают следующие педагогические приемы: а) приучение детей с первых же уроков к точному словесному описанию изучаемых физических упражнений, б) словесный анализ учеником (конечно, с помощью преподавателя) только что выполненного упражнения, в) разбор и оценка учащимися выполнения упражнения их товарищем. Отличительной особенностью подростков является склонность к переоценке своих сил и возможностей при занятиях спортом. Это часто приводит к стремлению выполнять во время занятий непосильные для них силовые и скоростные нагрузки. Педагогам необходимо воспитывать у учащихся этого возраста умение следить за своим самочувствием, приучать их к самоконтролю. В этом возрасте следует обращать - особое внимание на воспитание волевых качеств при занятиях спортом.

У **старшеклассников** наблюдается повышенное стремление к осознанному усвоению физических упражнений. Они стремятся научиться сложным, иногда рискованным физическим упражнениям, проявить при этом наибольшую умелость, ловкость, мужество. Особое внимание преподавателя должно быть направлено на формирование волевых качеств учащихся: иногда они не могут овладеть предложенными им упражнениями из-за недостаточного развития воли.

Вид учебной группы: профильный. Состав: постоянный
Особенности набора детей: свободный

Количество обучающихся по годам обучения:

Год обучения	Возраст учащихся, лет (класс)	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел
Ознакомительный этап		
	9-17 лет	
1-й период	9-11 лет *(9-12 лет) • 3-6 классы	12-15
2-й период	12-14 лет *(12-15 лет) • 6-9 классы	12 -15

Общее количество часов в год: 114 часов

Количество часов и занятий в неделю: 1,5 часа, 2 раза в неделю

Периодичность занятий: 2 раза в неделю

В процессе обучения игры в баскетбол обучающиеся приобретает
знания и умения.

Теоретико-методические знания:

- место и роль физической культуры и спорта в России;
- состояние и развитие баскетбола в мире и России;
- знать физиологические основы жизнедеятельности основных органов и систем организма, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- знать функциональные возможности собственного организма, индивидуальные методики контроля за их развитием, повышением адаптивных свойств организма и своей физической подготовленностью;
- знать способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- знать о воспитании нравственных и волевых качествах баскетболиста;
- о гигиене, закаливании, питании и режиме баскетболиста
- основы технико-тактических действий баскетболиста.

Практические умения по основам двигательной деятельности:

- уметь самостоятельно проводить занятия по развитию основных физических качеств;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживающие оптимальный уровень работоспособности;
- уметь тестировать двигательную подготовленность, контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений и в состоянии относительного покоя;
- уметь управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- уметь соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- уметь правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, техническими средствами физического воспитания.

В результате занятий у обучающихся развиваются такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, координация (равновесие и вестибулярная устойчивость, точность в управлении движениями).

Система оценивания результатов обучения детей

Аттестация занимающихся будет проходить в форме тестирования по теоретическим и практическим занятиям, в соответствии с пунктами программы.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде: 1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями); 2) описания (например, внешней формы и последовательности движения, составляющих двигательное действие); 3) показа вариантов выполнения упражнения или его отдельных компонентов.

Для контроля за освоением умений по практическим занятиям могут использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на данном этапе обучения.

Например, **тест «Физическая подготовленность»** может включать такие задания, как:

- бег на 30 м;
- прыжок в длину с места;
- бег с изменением направления (6х5), с
- бег на длинную дистанцию
- прыжок вверх, см
- метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы с места, м

С помощью этих тестов достаточно проверять уровень физической подготовки 2 раза в год (лучше всего в начале и в конце года).

Например, **тест «Технико-тактическая подготовленность»** может включать такие задания, как:

- Ведение мяча «змейкой» 30 м (2 х 15 м).
- Челночный бег с ведением мяча 3 х 10 м.
- Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек с обратным отскоком от пола.
- Бросок мяча в кольцо с места с расстояния 1 м от щита. (кол-во попаданий)
- Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой»
- Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки.

(Нормативы. см. приложение)

Ценность тестирования заключается в том, что его результаты позволяют узнавать учителю о состоянии физической подготовленности и физического развития учеников.

В течение всего года для определения уровня развития двигательных способностей (сила, скорость, гибкость, выносливость, координация) можно использовать контрольные упражнения (тесты):

Для определения уровня развития *скоростно-силовых способностей и силовой выносливости* используются следующие контрольные упражнения: прыжки через скакалку, подтягивания, отжимания от пола или от скамейки, поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках, прыжок в длину с места с двух ног, поднятие и опускание прямых ног до ограничителя, прыжок вверх со взмахом и т.д. Критериями оценки служат число подтягиваний, отжиманий и т.д.

Для определения уровня развития *скоростных способностей* используются следующие контрольные упражнения: бег на 30, 50, 60, 100 м (с низкого и высокого старта), «выход к сетке» (резкий рывок вперед к сетке длиной 10 м), «длинный челнок» (бег 6 раз*8 м в направлении попеременно вправо и влево), «короткий челнок» (12 раз*4 м).

Для определения уровня развития *выносливости* используются следующие

контрольные упражнения (выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции): для учащихся младших классов длина дистанции составляет 600-800 м; средних классов – 1000 – 1500 м.

Для определения уровня развития *гибкости* служат простейшие контрольные упражнения: «подвижность в плечевом суставе» (выкрут прямых рук, держащих палку хватом сверху, назад; измеряют расстояние между руками), «подвижность позвоночного столба» (наклон туловища вперед (сидя или стоя) гибкость оценивается с помощью линейки), «подвижность в тазобедренном суставе» (как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки, уровень подвижности оценивают по расстоянию от пола), «подвижность в коленных суставах» (приседания).

Для определения уровня развития *координационных способностей*: 1) бег «змейкой»; 2) челночный бег 3*10 м; 3) челночный бег 4*9 м с; 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений. Кроме того, можно использовать подвижные игры, такие, как «Три квадрата», «Точно в цель», «Рыбалка» и др.

Планирование учебного занятия

1,5 часа	5 мин	Учебно-организационная работа
	40 мин	Учебное занятие
	5 мин	Перерыв
	35 мин	Учебное занятие
	5 мин	Учебно-организационная работа

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Ознакомительный этап	
		1-й год	2-й год
1	Теоретическая	8	8
2	Общая физическая	26	26
3	Специальная физическая	16	16
4	Техническая	30	29
5	Тактическая	7	8
6	Игровая	12	12
7	Контрольные и календарные игры		
8	Контрольные испытания (Тесты)	6	6
9	Организационные и итоговые мероприятия	9	9
	всего часов за 38 недель	114	114

Учебно-тематический план

Ознакомительный этап

1-й год

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего часов	Теорет. занятий	Практич. занятий
1.	Теоретическая подготовка.	8		
1.1	Физическая культура и спорт в России.		1	
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.		1	
1.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом.		1	
1.4	Профилактика травматизма в спорте.		1	
1.5	Физические качества и физическая подготовка спортсмена.		1	1
1.6	Спортивные соревнования, правила.		1	1
2.	Физическая подготовка.	42		
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП) - упражнения с набивными мячами; - упражнения с гимнастической скакалкой; - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения на шведской стенке; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития силы; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития общей выносливости.	26	-	26
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП) - упражнения для развития быстроты движения и прыгучести; - упражнения для развития качеств необходимых для выносливости; - упражнения для развития игровой ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.	16	-	16
3.	Техническая подготовка.	30	-	30
3.1	Имитационные упражнения без мяча	5	-	5
3.2	Ловля и передача мяча	5	-	5
3.3	Ведение мяча	10	-	10
3.4	Броски мяча	10	-	10
4.	Тактическая подготовка.	7		
4.1	Действия игрока в нападении.	3	-	3
4.2	Действия игрока в защите.	4	-	4
5.	Игровая	12	-	12
6.	Контрольные и календарные игры	-	-	-
7.	Тестирование	6	-	6
8.	Организационные и итоговые мероприятия	9	3	6
	ИТОГО:	114	9	105

а. Содержание программы ознакомительного этапа

1 –й год

Первая тема тематического плана «Теоретическая подготовка» включает в себя темы тематического плана:

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Спортивно-этическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Профилактика травматизма в спорте.

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях.

Физические качества и физическая подготовка спортсмена.

Понятия о физических качествах.

Спортивные соревнования, правила.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы.

Вторая тема тематического плана «Физическая подготовка».

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

1. Укрепление здоровья;
2. Воспитание основных физических качеств;
3. Повышение уровня общей работоспособности;
4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Упражнения для развития силы.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

1. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
3. Различные виды передвижений с отягощением;

Упражнения для развития быстроты.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.
2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.
3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед,
4. Бег с забрасыванием голени назад.
5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.
6. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
7. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке следующие:

1. Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
2. Воспитание специальных физических способностей
3. Достижение спортивной формы;

СФП включает в себя – упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости.

Третья тема тематического плана «**Техническая подготовка**» включает в себя: отработку основных двигательных навыков и умений: стойки и перемещения; ловля мяча двумя руками, одной рукой; передача мяча – двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы или сверху, одной рукой «крюком», одной рукой снизу, сбоку, за спиной; ведение мяча - с изменением скорости, направления.; броски в корзину – одной рукой от плеча, сверху в прыжке и др.

Техническая подготовка

Приемы игры	1-й
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ноги	+
Остановка прыжком	+
Остановка двумя шагами	+
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Ловля мяча двумя руками в движении	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча двумя руками в движении	+
Передача мяча одной рукой от плеча	+
Передача мяча одной рукой сбоку	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+

Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по кругам	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+
Броски в корзину двумя руками с места	+
Броски в корзину двумя руками (средние)	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+
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 одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+

Четвертая тема тематического плана «**Тактическая подготовка**» включает в себя: освоение индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные тактические действия (действия игрока без мяча; с мячом).

Групповые и командные тактические действия (взаимодействие двух игроков: «Передай мяч и выходи»; «Заслон»; взаимодействие трех игроков: треугольник; «Тройка»; «Малая восьмерка»).

Тактика нападения

Приемы игры	1-й
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Атака корзины	+
«Передай мяч и выходи»	+
Малая восьмерка	+

Тактика защиты

Приемы игры	1-й
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+

Пятая тема тематического плана «**Игровая**» - совершенствование технических и тактических приемов в процессе игры.

Шестая тема тематического плана «**Контрольные и календарные игры**» включают: закрепление двигательных умений и навыков посредством участия в районных, межшкольных и внутришкольных соревнованиях по баскетболу.

Седьмая тема тематического плана «**Контрольные испытания**» включает в себя тестирование: по практическим и теоретическим занятиям; куда входят отдельные упражнения по практическим занятиям, направленные на проверку развития двигательных качеств (технических приемов) и вопросы по теоретическим занятиям (правила, история, техника игры и др.)

Учебно-тематический план

2 –й год

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего часов	Теорет. занятий	Практич. занятий
1.	Теоретическая подготовка.	8		
1.1	Физическая культура и спорт в России.		1	
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.		1	
1.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом.		1	
1.4	Профилактика травматизма в спорте.		1	
1.5	Физические качества и физическая подготовка спортсмена.		1	1
1.6	Спортивные соревнования, правила.		1	1
2.	Физическая подготовка.	42		
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП) - упражнения с набивными мячами; - упражнения с гимнастической скакалкой; - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения на шведской стенке; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития силы; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития общей выносливости.	26	-	26
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП) - упражнения для развития быстроты движения и прыгучести; - упражнения для развития качеств необходимых для выносливости; - упражнения для развития игровой ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.	16	-	16
3.	Техническая подготовка.	29	-	29
3.1	Имитационные упражнения без мяча	4	-	4
3.2	Ловля и передача мяча	5	-	5
3.3	Ведение мяча	10	-	10
3.4	Броски мяча	10	-	10
4.	Тактическая подготовка.	8		
4.1	Действия игрока в нападении.	4	-	4
4.2	Действия игрока в защите.	4	-	4
5.	Игровая	12	-	12
6.	Контрольные и календарные игры	-	-	-
7.	Тестирование	6	-	6
8.	Организационные и итоговые мероприятия	9	3	6
	ИТОГО:	114	9	105

Содержание программы для этапа начальной подготовки - 2 –го года обучения

Первая тема тематического плана «Теоретическая подготовка» включает в себя:

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Профилактика травматизма в спорте.

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, транспортировка пострадавшего.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ техники изучаемых приемов игры.

Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Основные сведения о тактике игры, о ее значении. Средства и методы тактической подготовки. Анализ тактики изучаемых приемов игры.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки

Вторая тема тематического плана «Физическая подготовка».

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

1. Укрепление здоровья;
2. Воспитание основных физических качеств;
3. Повышение уровня общей работоспособности;
4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений.

ОФП включает в себя упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития выносливости:

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):
 - а.) от лицевой линии до штрафной и обратно;
 - б.) до центра и обратно;
 - в.) до противоположной штрафной и обратно;
 - г.) до противоположной лицевой и обратно.
2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

Упражнение для развития общей ловкости

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1,2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке следующие:

1. Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
2. Воспитание специальных физических способностей;
3. Достижение спортивной формы;

СФП включает в себя – упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития специальной ловкости:

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
8. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.
9. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч.
10. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

СФП включает в себя **метод круговой тренировки**. (организуются 6-12 «станций», упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц);

Третья тема тематического плана «**Техническая подготовка**» включает в себя: отработку основных двигательных навыков и умений: стойки и перемещения; ловля мяча двумя руками, одной рукой; передача мяча – двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы или сверху, одной рукой «крюком», одной рукой снизу, сбоку, за спиной; ведение мяча - с изменением скорости, направления.; броски в корзину – одной рукой от плеча, сверху в прыжке и др. Защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

Техническая подготовка

Приемы игры	2-й
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ноги	+
Остановка прыжком	+
Остановка двумя шагами	+
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Ловля мяча двумя руками в движении	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	
Ловля мяча одной рукой на месте	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча двумя руками в движении	+
Передача мяча двумя руками в прыжке	+
Передача мяча двумя руками (встречные)	+
Передача мяча одной рукой сверху	+
Передача мяча одной рукой от плеча	+
Передача мяча одной рукой сбоку	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Передача мяча одной рукой в движении	+
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 скорости	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+
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 (дальние)	+
Броски в корзину двумя руками (средние)	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+
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 одной рукой сверху	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
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 под углом к щиту	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+

Четвертая тема тематического плана «**Тактическая подготовка**» включает в себя: освоение индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные тактические действия (действия игрока без мяча; с мячом).

Групповые и командные тактические действия (взаимодействие двух игроков: «Передай мяч и выходи»; «Заслон»; взаимодействие трех игроков: треугольник; «Тройка»; «Малая восьмерка»).

Тактика нападения

Приемы игры	2-й
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Розыгрыш мяча	+
Атака корзины	+
«Передай мяч и выходи»	+
Наведение	+
Пересечение	+
Малая восьмерка	+
Скрестный выход	+
Система быстрого прорыва	+

Тактика защиты

Приемы игры	2-й
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+
Подстраховка	+
Переключение	+
Система личной защиты	+

Пятая тема тематического плана «Игровая» - совершенствование технических и тактических приемов в процессе игры.

Шестая тема тематического плана «Контрольные и календарные игры» включают: закрепление двигательных умений и навыков посредством участия в районных, межшкольных и внутришкольных соревнованиях по баскетболу.

Седьмая тема тематического плана «Контрольные испытания» включает в себя тестирование: по практическим и теоретическим занятиям; куда входят отдельные упражнения по практическим занятиям, направленные на проверку развития двигательных качеств (технических приемов) и вопросы по теоретическим занятиям (правила, история, техника игры и др.)

Методическое обеспечение программы

Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебных соревнованиях, инструкторской и судейской практике.

В данной программе существуют подобранные упражнения для развития двигательных качеств, чтобы осуществлять контроль за технической подготовленностью учащихся.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений..., а также методов проведения занятий.

Важное условие результативного обучения – точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целой системе занятий.

А важным условием выполнения программы является сохранение образовательной направленности. С этой целью в её содержание вводится курс как общетеоретических и методических знаний по основам физической культуры, так и специальных знаний и умений, который конкретизирует основные положения теории, раскрывает их суть посредством практической деятельности обучающихся по освоению игры волейбол, организации и проведению самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Освоение этих специальных знаний осуществляется учениками непосредственно на практических занятиях.

Перечень дидактических материалов

Данная программа была написана с учетом основных дидактических и методических материалов, таких как: «Физическая культура»; «Методические рекомендации по повышению эффективности уроков физической культуры»; «Теория и методика физического воспитания и спорта»; «Настольная книга учителя физической культуры»; «Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования». В них просматриваются такие принципы, как последовательность, непрерывность, постепенное усложнение материала, учитывающие индивидуальные возрастно-половые особенности школьников в психолого-педагогическом аспекте, направленные на повышение двигательной последовательности посредством воспитания осознанных потребностей. Авторы этих материалов отмечают, что физическая культура школьника может быть сформирована лишь в условиях определенной педагогической системы.

Материально-технической обеспечение

В соответствии с программными задачами воспитания и развития физических качеств в данной специализации подбирается оборудование, содействующее развитию всех основных движений, которое позволяет расширить круг упражнений, формировать своеобразные двигательные навыки.

Для проведения секции баскетбола используется спортивный зал, включающей в себя гимнастическую стенку, скамейки, канат, баскетбольные щиты, спортивный инвентарь (мячи, скакалки,...) и др.

Список литературы

1. А.П. Матвеев (под общей редакцией). Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы – М.: Радио и связь, 1995. – 216 с.
2. Методические рекомендации по повышению эффективности уроков физической культуры – М.: 1993 г.
3. Л.Е. Курнешова. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №3 // Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве». М.: Центр «Школьная книга», 2002.- 72 с.
4. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
5. Г. И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2000 г.
6. Ю. Д. Железняк. Ю. М. Портнов. В. П. Савин. А. В. Лексаков. Спортивные игры – М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.
7. Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. – М.: «Советский спорт», 2002 г.

«Приложения»

Примерные задания для оценки двигательных умений учащихся
5-х классов

*Баскетбол***Физическая подготовленность**

Физические упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м с высокого старта, с	3,8	4,1	4,3	4,1	4,3	4,5
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,1	10,8	11,4
Челночный бег 3*10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Прыжок в длину с места, см	190	160	140	185	155	130
Метание теннисного мяча, м	34	27	20	21	17	14
Кросс 1500 м, мин, с	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30

Технико-тактическая подготовленность

Технические действия	мальчики			девочки		
	оценка					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в круг двумя руками от груди с расстояния 5 м; высота цели 150 см, диаметр цели 50 см (кол-во точных передач за 20 сек)	15	14	13	14	13	11
Броски мяча двумя руками после ловли, стоя на месте (кол-во попаданий в корзину из пяти попыток)	5/4	4/2	3/2	4/3	3/2	2/1

Примерные задания для оценки двигательных умений учащихся

6-х классов*Баскетбол***Физическая подготовленность**

Физические упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м с высокого старта, с	3,7	4,0	4,2	3,9	4,2	4,4
Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,0	10,6	11,2
Челночный бег 4*10 м, с	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места, см	200	165	145	190	160	135
Метание теннисного мяча, м	36	29	21	23	18	15
Кросс 2000 м, мин, с	14,30	15,30	16,30	15,30	16,30	17,30

Технико-тактическая подготовленность

Технические действия	мальчики			девочки		
	оценка					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в круг одной рукой от плеча с расстояния 2 м; (высота цели 150 см, диаметр цели 40 см; кол-во точных передач за 20 сек)	15	14	13	14	13	11
Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (кол-во попаданий в корзину из пяти попыток)	5/4	4/2	3/2	4/3	3/2	2/1
Броски мяча с места двумя руками от груди или одной рукой от плеча с расстояния 5 м (выполняется по пять попыток с каждой из пяти точек)	13	11	9	12	9	6

Примерные задания для оценки двигательных умений учащихся
7-х классов

Баскетбол

Физическая подготовленность

Физические упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м с высокого старта, с	3,6	3,8	4,1	3,9	4,1	4,3
Бег 60 м, с	9,4	10,2	10,9	9,8	10,4	11,0
Челночный бег 6*10 м, с	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
Прыжок в длину с места, см	205	180	150	200	170	140
Кросс 2000 м, мин, с	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00

Технико-тактическая подготовленность

Технические действия	мальчики			девочки		
	оценка					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в круг одной рукой (правой и левой) от плеча с расстояния 8 м; (высота цели 2,5 м, диаметр 1 м; кол-во точных передач за 20 сек)	5/4	4/3	3/2	5/4	4/3	3/2
Броски мяча справа и слева после ведения (ведение начинается с лицевой линии; игрок обводит область штрафного броска из-под щита, оценка по времени выполнения броска), с	4,6	5,0	5,4	5,0	5,4	5,8
Штрафные броски двумя или одной рукой с места (кол-во попаданий из десяти попыток)	6	5	4	5	4	3

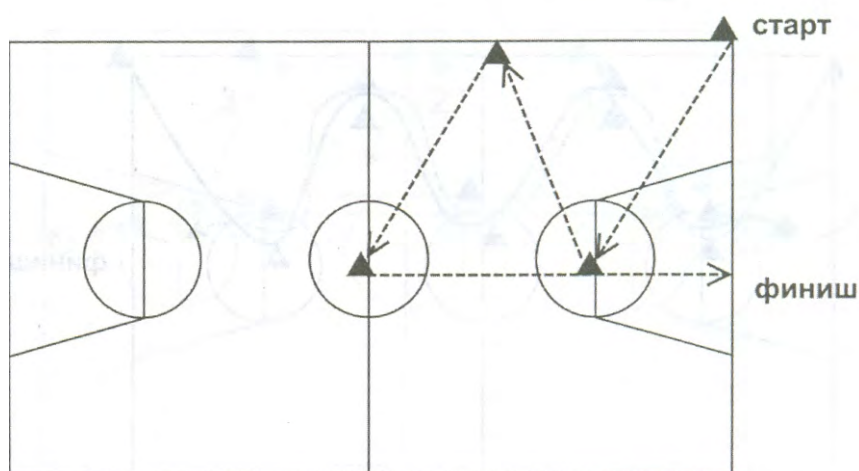
УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание тестов Техническая подготовка

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

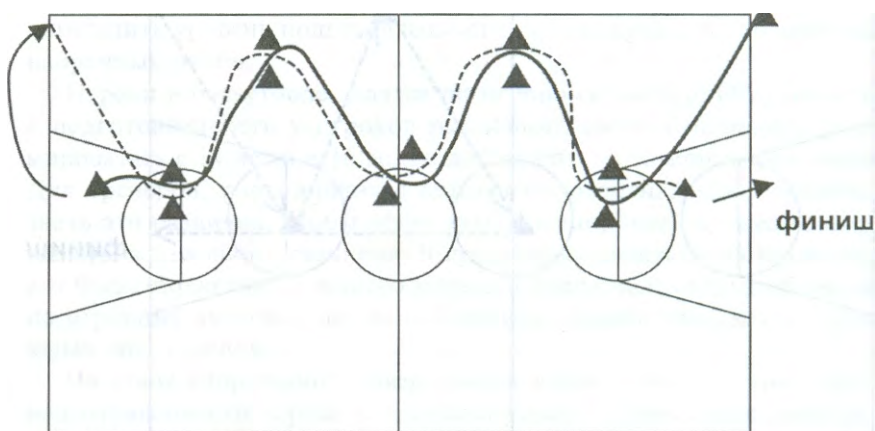
Инвентарь: 3 стойки



2. Скоростное ведение

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

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч



Общеметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП

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

2) для УТТ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) для ГСС

- перевод выполняется руками на руку за спиной
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

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

3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для ГНП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТТ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

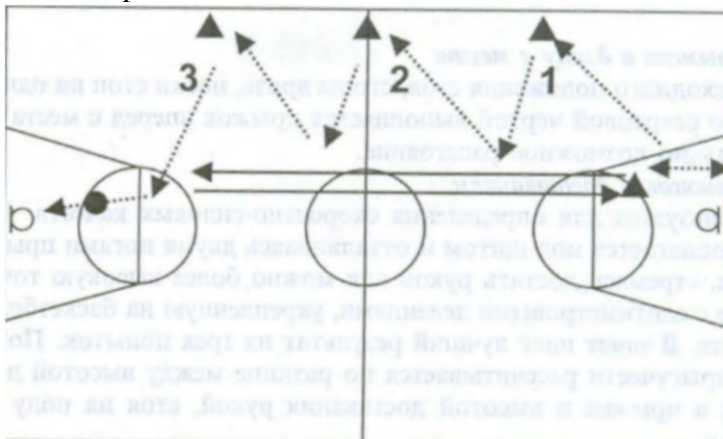
3) для ГСС

- передачи выполняются различными способами
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с [Пр.30 М + 2 поп. = 28 М].

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



4. Броски с дистанции

ДЛЯ ГНП

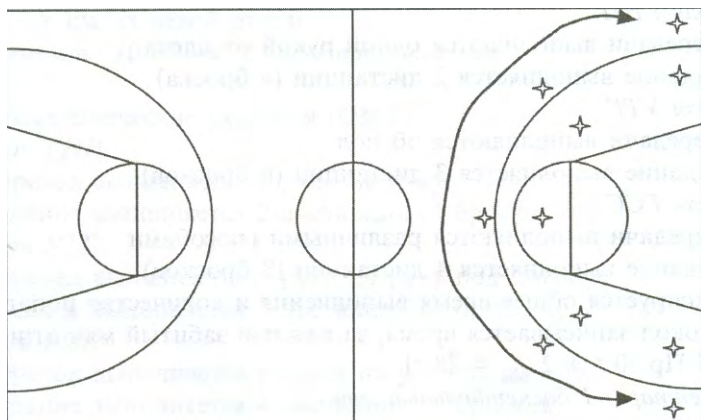
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

ДЛЯ УТГ. ГСС

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

Фиксируется количество бросков и очков.

**Физическая подготовка****1. Прыжок в длину с места**

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

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

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 20 м
4. Бег 40 с

5. Бег 300 м (600 м, 1000 м или тест Купера)

Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

Правила по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по баскетболу

Баскетбол – игра с нестандартными движениями и работой переменной мощности. Захваты, перехваты, финты, прыжки и столкновения игроков могут стать причинами травм при нарушении правил, грубости во время игры. Поэтому, чтобы избежать этого на занятиях баскетбола, *необходимо соблюдать следующие правила по предупреждению травматизма:*

1. Иметь соответствующую спортивную форму.
2. Не нарушать определенную учителем организацию занятия.
3. Быть внимательным и сосредоточенным при выполнении упражнений, технических приемов и тактических установок.
4. Осознанно и интенсивно проводить разминку.
5. Осмотреть и запомнить все выступающие предметы, стойки, ограждения, скамейки и т. д.
6. Выбрать мяч по весу
7. Осмотреть поверхность мяча и его форму.
8. Попробовать и запомнить отскок.

Во время ведения мяча:

9. Не бить по мячу кулаком или ладонью.
10. Не смотреть на мяч, видеть игровое поле, партнеров, соперников.
11. уметь выбирать оптимальную скорость.
12. Избегать столкновений:
 - предугадывать перемещения соперника;
 - уметь вовремя остановиться, снизить скорость;
 - изменить направление;
 - применить «финт»;
 - выполнить передачу и т.д.

При передачах мяча:

13. Не выставлять пальцы вперед навстречу передаче.
14. Не передавать мяч резко с близкого расстояния.
15. Передавать мяч точно, с оптимальной силой.
16. Не передавать мяч, если его не видит партнер.
17. Не тянуться к мячу, если он не долетает до рук, необходимо переместиться к мячу.

Во время игры:

18. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником.
19. Не бить по рукам.
20. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой.
21. Не выставлять бедро.
22. Не делать подножки.
23. Не толкаться локтями.
24. Не толкать в спину.
25. Не цеплять соперника за руки.

Правила игры в БАСКЕТБОЛ

1. В команде должно быть не менее 5 человек
2. В каждой команде выбирается капитан
3. Выбор площадки и подача разыгрывается по жребию
4. Игра состоит из 2-х таймов: у команд 7-9 лет и 10-12 лет по 10 мин, 13-15 лет по 15 мин.
Перерыв между таймами 5 минут
5. Неправильное ведение мяча (двойное).
6. Возвращение мяча в тыловую зону – «Зона».
7. «Спорный мяч» - два игрока поймали мяч одновременно.(разыгрывается или с центра поля, или из зоны штрафных бросков)
8. Нарушение при перемещении (пробежка). – лишение права владения мячом
9. Умышленная игра ногой. – лишение права владения мячом
10. Мяч отдается другой команде если игрок сфолил не во время атаки, а при ведении мяча
11. Ненормативная лексика (матерные слова) после второго предупреждения судьи наказывается удалением игрока с площадки.

(см. Жесты судьи)