

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования г.Казань
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Танкодром»
Советского района г. Казани

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1
от «16» 09 2018 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»
Д.Т.Изотова
Приказ № 100 от «16» сентября 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

(стартовый, базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 9 - 17 лет
Срок реализации: 3 года (432 часа)

Авторы-составители:
Киямов Айнур Айратович
Конопельцев Аркадий Геннадьевич
педагоги дополнительного образования

г. Казань – 2018 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно – тематический план 1 года обучения.....	7
3. Учебно – тематический план 2 года обучения.....	8
4. Учебно – тематический план 3 года обучения.....	9
5. Содержание программы	10
6. Методика контрольных испытаний	13
7 Методическое обеспечение программы.....	18
8. Список литературы	19

Пояснительная записка

Дополненная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Баскетбол**» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств. Программа разработана на основе программ спортивных школ.

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

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

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 9 до 17 лет и составлена с учётом индивидуальных особенностей детей. Данная группа состоит из мальчиков и девочек.

Принципы набора:

- добровольность, заинтересованность;
- школьный возраст;
- наличие медицинского доступа к занятиям.

Сроки реализации дополнительной программы.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения. Всего программа рассчитана на 720 часов.

Режим занятий осуществляется 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество детей в группе 15 человек.

Основная форма занятий- групповая

Формирование групп на этапах подготовки:

- Начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются 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). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Методы обучения:

Словесные методы: беседа, рассказ, лекция;

Наглядные методы: показ: демонстрация плакатов, схем, использование технических средств.

Практические методы: игровой ,соревновательный, тестирование, метод круговой тренировки.

Формы и виды контроля:

Для оценки результатов реализации программы «Баскетбол»

Проводятся:

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов;
- мониторинги;
- соревнования;

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал-1;

-Баскетбольные мячи-15;

-Волейбольный мяч-1;

-Скакалки-15;

-Обручи-15;

-Учебная литература для детей и педагога;

Компьютер-1;

Видео-средства.

По окончании обучения занимающейся должен знать:

Знать

Технику безопасности на занятиях по баскетболу.

Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в районе, стране и за рубежом;

Баскетболисты России.

Правила игры в баскетбол.

Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.

Проводить судейство матча.

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Результаты освоения программы «Баскетбол»

Личностные результаты:

-положительное отношение к занятиям ;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

-не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Метапредметные результаты:

Регулятивные

-выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);

-понимать цель выполненных действий;

-при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;

-самостоятельно выполнять комплексы упражнений.

Познавательные

Находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;

- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;

-определять влияние физических упражнений на здоровье человека;

Коммуникативные

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

- не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

- рассказывать об истории развития баскетбола в России и за рубежом.

Предметные:

-выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- улучшат общую физическую подготовку;

- выполнять нормативы по ОФП, тактические действия в баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

Патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание – это любовь к Родине, преданность своему Отечеству, готовность к его защите.

Актуальность патриотического воспитания продиктовано требованием времени, самой жизнью. Центром патриотического воспитания должны являться учреждения дополнительного образования. А национальная идея, которую искали последнее десятилетие, на самом деле проста и вечна - любовь к своей Родине и она воплощается в жизнь.

Цель патриотического воспитания: создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

Основными задачами патриотического воспитания на занятиях в объединениях физкультурно-спортивной направленности являются:

- создание и обеспечение возможностей обучающихся для выработки специальных знаний, навыков и умений, необходимых будущему защитнику Отечества;
- содействие развитию патриотических качеств личности обучающегося, его уважения к культурному и историческому прошлому России, родного края;
- воспитание в обучающихся высокой социальной активности, гражданской ответственности, духовности, нравственных ценностей;
- развитие и совершенствование работы по формированию навыков здорового образа жизни обучающихся и негативного отношения к вредным и пагубным для здоровья привычкам;
- развития форм самоуправления.

Гражданско-патриотическое воспитание воздействует через систему мероприятий на формирование правовой культуры и законопослушности. Учащиеся должны не только знать свои права, уметь активно ими пользоваться, но и иметь свою четкую гражданскую позицию. Большая работа ведётся по пропаганде здорового образа жизни. Проводятся мероприятия как в форме праздника, так и в форме бесед, лекций, конференций, турниров и соревнований по различным видам спорта.

Работа по патриотическому воспитанию учащихся связана и с их физическим развитием, так как будущие граждане России должны быть здоровыми, сильными, крепкими, ловкими. В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются одними из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно - патриотическое воспитание.

Многовековая история наших народов свидетельствует, что без патриотизма немислимо создать сильную державу, невозможно привить людям понимание их гражданского долга и уважения к закону. Что мы вложим в ребят сегодня, завтра даст соответствующие результаты. Поэтому гражданско – патриотическое воспитание всегда и везде рассматривается как фактор консолидации всего общества, является источником и средством духовного, политического и экономического возрождения страны, её государственной целостности и безопасности.

Гражданско-патриотическое воспитание занимало и будет занимать центральное место в воспитательной системе, и благодаря разнообразию форм и методов работы у педагогов дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности есть уникальная возможность повлиять на становление будущих граждан, патриотов России.

Учебно- тематический план Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Введение в программу 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Беседы о ЗОЖ 1.3 История развития 1.4 Правила игры	4	4	-	наблюдение
2	Общая физическая подготовка 2.1 Строевые упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега 2.3 Гимнастические упражнения 2.4 Л/а упражнения 2.5 Акробатические упражнения 2.6 Упражнения в висах и упорах 2.7 Подвижные игры	66	4	62	Сдача нормативов нормативов
3	Специальная физическая подготовка 3.1 Развитие физических качеств	22	2	20	Урок-зачет
4.	Техническая подготовка 4.1 Имитационные упражнения без мяча 4.2 Ловля и передача мяча 4.3 Броски мяча 4.4 Техника передвижения 4.5 Техника овладения мячом 4.6 Ведение мяча 4.7 Вбрасывание мяча	22	3	19	игра
5.	Тактическая подготовка 5.1 Индивидуальные действия 5.2 Групповые действия 5.3 Позиционные действия 5.4 Командные действия	21	2	19	игра
6.	Соревновательный период (контрольные игры и соревнования)	6	-	6	соревнования
7.	Итоговые и показательные занятия	3	1	2	зачет
	Всего часов:	144	16	128	

**Учебно-тематический план
Второй год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение в программу 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Беседы о ЗОЖ 1.3 История развития 1.4 Правила игры	4	4	-	Урок-зачет
2.	Общая физическая подготовка 2.1 Строевые упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега 2.3 Гимнастические упражнения 2.4 Л/а упражнения 2.5 Акробатические упражнения 2.6 Упражнения в висах и упорах 2.7 Подвижные игры	56	2	54	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка 3.1 развитие физических качеств	25	2	23	наблюдение
4.	Техническая подготовка 4.1 Имитационные упражнения без мяча 4.2 Ловля и передача мяча 4.3 Броски мяча 4.4 Техника передвижения 4.5 Техника овладения мячом 4.6 Отбор мяча 4.7 Вбрасывание мяча	25	4	21	игра
5	Тактическая подготовка 5.1 Индивидуальные действия 5.2 Групповые действия 5.3 Позиционные действия 5.4 Командные действия	25	6	19	наблюдение
6.	Соревновательный период (контрольные игры и соревнования)	6	-	6	игра
7.	Итоговые и показательные занятия	3	1	2	соревнования
	Всего часов:	144	19	125	

**Учебно-тематический план
Третий год обучения.**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение в программу 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Беседы о ЗОЖ 1.3 История развития 1.4 Правила игры	2	2	-	Урок-зачет
2.	Общая физическая подготовка 2.1 Строевые упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега 2.3 Гимнастические упражнения 2.4 Л/а упражнения 2.5 Акробатические упражнения 2.6 Упражнения в висах и упорах 2.7 Подвижные игры	42	2	40	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка 3.1 развитие физических качеств	28	2	26	зачет
4.	Техническая подготовка 4.1 Имитационные упражнения без мяча 4.2 Ловля и передача мяча 4.3 Броски мяча 4.4 Техника передвижения 4.5 Техника овладения мячом 4.6 Ведение мяча 4.7 Вбрасывание мяча	30	2	28	игра
5.	Тактическая подготовка 5.1 Индивидуальные действия 5.2 Групповые действия 5.3 Позиционные действия 5.4 Командные действия	28	4	24	игра
6.	Соревновательный период (контрольные игры и Соревнования)	8	-	8	соревнования
7.	Итоговые и показательные занятия	6	1	5	соревнования
	Всего часов:	144	13	131	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретические сведения

Теория Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу.

Практика. Научить обучающихся измерять частоту пульса до тренировки и после.

Контролировать физическую нагрузку.

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

ОРУ с предметами и без предметов.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками)

Подвижные игры, эстафеты.

Эстафеты с элементами баскетбола, игра «Мяч капитану», «Меткий стрелок», «Попади в корзину».

Раздел 3 Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, ловкости.

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

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

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста, прыгучести, скорости реакции

Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Метание различных мячей в цель.

Эстафеты с разными мячами

Раздел 4 Техническая подготовка

Имитационные упражнения без мяча

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью ;в одном и в разных направлениях.

Ловля и передача мяча

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед.

То же после ведения мяча..

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте..

Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча

На месте.. В движении шагом.. В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости.

Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте

Броски мяча

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Штрафной.. Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

В прыжке со средней дистанции.

Раздел 5 Тактическая подготовка

Действия игрока в защите

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Перехват мяча.

Борьба за мяч после отскока от щита.

Командные действия в защите.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Действия игрока в нападении

Командные действия в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Раздел 6 Тестирование, соревнования, учебные игры.

Челночный бег 3х10м с ведением мяча

Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно

Штрафной бросок (из 10 бросков).

Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)

Общешкольные соревнования по баскетболу.

Раздел 7 Итоговые занятия

СИСТЕМА ОТБОРА

Отбор представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

1-й год обучения

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры, ответственные за подготовку учащихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов.

1-й этап (вторая половина ноября). Оценивается: рост, вес, длина тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей, проявления двигательных способностей детей в сложнокоординационных упражнениях. В форме игры рекомендуется проводить различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля). Оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (темп прироста по сравнению с 1-м этапом). В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.

3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля — начало мая). Принимаются контрольные экзамены по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «5х6» и «Комбинированный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу. По итогам 3-го этапа отбираются лучшие юные баскетболисты для выезда в летний спортивно-оздоровительный лагерь.

2-й год обучения

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды - в ноябре и апреле - по следующей программе: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2х40 с, тест «5х6», комбинированный тест, штрафные броски помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600 м.

В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

3-й год обучения

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования (конец ноября - начало декабря) по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного спортсмена.

Команда 12-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее. Занимающиеся, возраст которых не достиг 12 лет, принимают участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля, изложенной в третьем разделе настоящей программы.

Психологическое обследование проводится один раз в год. Помимо программы, которая применяется на 3-м году обучения, используются: личностные тесты для оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования рефлексивного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

Методика проведения контрольных испытаний.

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (характеризуется общий скоростно-силовой потенциал). Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2. Бег 60 м (оцениваются общие скоростные возможности). Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. Бег 600 м (оценка общей выносливости). Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

4. Тест Купера (характеризует аэробные возможности). Спортсмен за 12 мин. Непрерывного бега по дорожке стадиона должен преодолеть наибольшее расстояние. Пройденная дистанция фиксируется в метрах.

Специальная физическая подготовленность

1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост

испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р см). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжками приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см), а высота подскока оценивается разностью: В см - Р см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

2. Бег 6 м и 20 м (оцениваются скоростные возможности). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания 6 и 20-метровых отрезков фиксируется двухстрелочным секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. 40-секундный "челночный" бег (оценивается скоростная выносливость) Испытуемый последовательно, без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией. Выполняются две попытки с интервалами 2,5 мин. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки.

В начале упражнения, в интервале между попытками и в конце теста, измеряется пульс, АД, делается заключение о функциональном состоянии баскетболиста.

Баскетболисты групп 10-12 лет выполняют этот норматив, пробегая 40-секундный отрезок один раз.

Техническая подготовленность

1. Перемещение 5 м x 6 м (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения), на площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой - отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (50-сантиметровый отрезок находится перед ним, квадрат - впереди слева). По сигналу учащийся передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и продельвает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

2. Комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке). В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к щиту) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3 м от средней линии, второй - на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м. Испытуемый начинает движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается

правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м), берет его, ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой линией и 1-м усиком.

Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 3-м и 2-м усиками и бросает мяч в корзину левой рукой. Подобрал мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит (слалом) вокруг каждую из них правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в корзину. Обязательным является попадание в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добивается.

3. Тест "40 бросков с точек" (оценивается точность бросков и время выполнения упражнения). Испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков с равнорасположенных и равноудаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за минимальное время. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;
- точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита,
- точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита;

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца 4 м., а точек 2, 4, 6, 8 – 5 м.

Испытуемый обязан выполнять серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, затем вторая серия - вновь с этих же точек.

Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

От 10 до 12 лет баскетболисты выполняют упражнение без учета времени.

4. Штрафные броски. Испытуемый выполняет 10 серий по 3 броска (30 бросков). После первого и второго броска мяч ему подает партнер, а после третьего - подбирает мяч сам. Учитывается процент попадания.

Оценка общей физической подготовленности.

Таблица 1.

Воз- раст	Прыжок в длину с места, см						Бег 60 метров, сек					
	удовлетво- рительно	к-во очко	хорошо	к-во очко	отлично	к-во очко	удовлетво- рительно	к-во очков	хорошо	к-во очко	отлично	к-во очков
ДЕВУШКИ												
14	166-181	1,5	182-197	3	198	4,5	9,3 - 9,2	1,5	9,1 - 9,0	2	8,9	3
15	171-187	1,5	188-204	3	205	4,5	9,2 - 9,0	1,5	8,9 - 8,7		8,6	1,5
ЮНОШИ												
14	206-214	1,5	215-229	3	230	4,5	8,7 - 8,4	1,5	8,3 - 8,0	2	7,9	3
15	216-231	1,5	232-247	3	248	4,5	8,4 - 8,2	1,5	8,1-7,9		7,8	1,5

Воз- раст	Бег 600 м, сек (для девушек и юношей 10-14 лет)				Тест Купера, м (для юношей 15-18 лет)			
	удовлетворительно	кол- очков	хорошо	кол-во очков	отлично	кол-во очков	отлично	кол-во очков
ДЕВУШКИ								
14	2:20,0 - 2:18,1	1	2:18,0-2:16,1	2	2:16,0	3		
15	2:16,8-2:14,9	0,5	2:14,8-2:13,9	1	2:13,8	1,5		
ЮНОШИ								
14	1:45,8 - 1:44,4	1	1:44,3 - 1:42,9	2	1:42,8	3		
15	2900 - 2949	0,5	2950-2999	1	3000 и лучше	1,5		

Оценка специальной физической подготовленности.

Таблица 2.

Воз- раст	Высота подскока, см						Рывок в м/сек					
	удовлетво- рительно	к-во очко	хорошо	к-во очко	отлично	к-во очко	удовлетво- рительно	к-во очков	хорошо	к-во очко	отлично	к-во очко
ДЕВУШКИ												
14	42-45	1,5	46-49	3	50	4,5	1,70 - 1,63	1	1,62 - 1,55	2	1,54	3
15	44-48	2	49-53	4	54	6	1,66 - 1,60	1	1,59 - 1,53	2	1,52	3
ЮНОШИ												
14	44-51	1,5	52-57	3	58	4,5	1,63 - 1,56	1	1,55 - 1,48	2	1,47	3
15	54-56	2	57-59	4	60	6	1,60 - 1,52	1	1,51 - 1,42	2	1,41	3
Воз- раст	Бег 20 м, сек						Бег 2 x 40 сек, м					
	удовлетво- рительно	к-во очко	хорошо	к-во очко	отлично	к-во очко	удовлетво- рительно	к-во очков	хорошо	к-во очко	отлично	к-во эчко
ДЕВУШКИ												
14	3,74-3,61		3,60 - 3,48	2	3,47	3	359-366	1,5	367 - 374	3	375	4,5
15	3,64 - 3,54	1,5	3,53 - 3,43	3	3,42	4,5	361 - 368	1,5	369 - 376	3	377	4,5
ЮНОШИ												
14	3,63 - 3,49		3,48 - 3,44	2	3,43	3	372-383	1,5	384-395	3	396	4,5
15	3,48-3,35	1,5	3,34-3,21	3	3,20	4,5	380-389	1,5	390-399	3	400	4,5

Оценка технической подготовленности.

Таблица 3.

Воз- раст	Амп	Передвижение 5 х 6 м,						Комплексный тест, сек.					
		удовлетво- рительно	к-во очко	хорошо	к-во очко	отлично	к-во очко	удовлетво- рительно	к-во очков	хорошо	к-во очко	отличн	к-во ОЧКОЕ
ДЕВУШКИ													
14	-	10,3 - 9,9	1,5	9,8 - 9,4	3	9,3	4,5	37,6 - 36,3	1	36,2 - 34,9	2	34,8	3
15	-	10,0 - 9,7	2	9,6 - 9,3	4	9,2	6	36,6 - 35,4	1,5	35,3 - 34,1	3	34,0	4,5
ЮНОШИ													
14	-	10,0 - 9,7	1,5	9,6 - 9,3	3	9,2	4,5	37,3 - 35,9	1	35,8 - 34,4	2	34,3	3
15	-	9,5 - 9,3	2	9,2 - 9,0	4	8,9	6	35,8 - 34,6	1,5	34,5 - 33,3	3	33,2	4,5
Воз- раст	Амп	% попаданий 40 бросков						% штрафных попаданий					
		удовлетво- рительно	к-во очко	хорошо	к-во очко	отлично	к-во очко	удовлетво- рительно	к-во очко	хорошо	к-во очко	отличн	к-во зчков
ДЕВУШКИ													
14	-	33-39	1	40-47	2	48	3	53-59	1	60-65	2	66	3
15	-	35-42	1	43-49	2	50	3	57-62	1	63-69	2	70	3
ЮНОШИ													
14	-	40-44	1	45-49	2	50	3	53-59	1	60-66	2	67	3
15	-	45-52	1	53-57	2	58	3	57-66	1	67-72	2	73	3

Воз- раст	Амп	Время выполнения 40 бросков,					
		удовлетворительно	к-во очков	хорошо	к-во очков	отлично	к-во очков
Д Е В У Ш К И							
14	-	4,52 - 4,44	1	4,43 - 4,35	2	4,34	3
15	-	4,48 - 4,37	1,5	4,36 - 4,25	3	4,24	4,5
Ю Н О Ш И							
14	-	4,50 - 4,39	1	4,38 - 4,27	2	4,26	3
15	-	4,41 - 4,30	1,5	4,29 - 4,18	3	4,17	4,5

Оценка подготовленности юных баскетболистов

(сумма набранных очков по показателям общей, специальной физической и технической подготовленности)

Возраст	Оценка		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
14	14,0-23,0	23,1-33,0	33,1 и больше
15	15,5-22,5	22,6-36,6	36,7 и больше

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные различной массы - 30 шт.
- Гантели различной массы - 20 шт.
- Мячи баскетбольные - 40 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Допущена Федеральным агентством по ФКиС. Издательство «Советский спорт». М. 2008. программа составлена группой авторов: Ю. М. Портнов – академик РАО, доктор пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В. Г. Башикира – заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России и т. д.
2. Программа для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Москва, «Просвещение», 1977г.
3. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов по баскетболу, утвержденная Министерством образования РФ. Москва, «Просвещение», 1993г. и Москва, «Просвещение», 1984г.
4. Баскетбол. Программа для ЖОУ УДОД №8, г. Мурманска, 2002
5. Спортивный отбор. В. М. Волков, В. П. Филин. Москва, «ФиС», 1983
6. Официальные правила баскетбола. Международная Федерация Баскетбола. Российская Федерация Баскетбола. Москва, СпортАкадемПресс, 2014.
7. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры. -М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В; Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 520 с.