

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»  
(МБОУ ДО г. Иркутска «СПШ № 5»)

664082, г. Иркутск, мкр. Университетский, 2. Тел. 31-02-44, 46-59-83 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3  
От 30 августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска  
«СПШ № 5»

*Е.С. Костяева* Е.С. Костяева

01 сентября 2023 г.

Приказ директора МБОУ ДО  
г. Иркутска СПШ № 5  
от 01.09.2023 № 01-07-76/27

Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: весь период обучения  
Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчики:

- методист

Свердлова Светлана Александровна

- тренер-преподаватель

Шепенков Вячеслав Александрович

Иркутск 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|     |                                                                                         |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.  | Пояснительная записка                                                                   | 3  |
| 2.  | Учебный план                                                                            | 5  |
| 3.  | Методическая часть                                                                      | 7  |
| 3.1 | Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки       | 7  |
| 3.2 | Требования техники безопасности в процессе реализации программы                         | 9  |
| 4.  | Система контроля и зачетные требования                                                  | 11 |
| 4.1 | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы | 11 |
| 4.2 | Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся    | 12 |
| 4.3 | Требования к результатам освоения программы                                             | 13 |
| 5.  | Перечень информационного обеспечения                                                    | 14 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ;
- Федеральным законом № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30 апреля 2021 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г., № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г., № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г., № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г., № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Настоящая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для подготовки баскетболистов в спортивно-оздоровительных группах.

**Актуальность** данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения баскетбола как вида спорта.

Баскетбол как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен и очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации. Движения в баскетболе совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростной характер. Влияние баскетбола на психику обучающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности.

**Цели программы** - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом; формирование навыков здорового образа жизни; воспитание социально активной личности.

**Задачи программы:**

**1. Образовательные:**

- Познакомить обучающихся с видом спорта «баскетбол», правилами игры, техникой и тактикой;

**2. Развивающие:**



- Укреплять опорно-двигательный аппарат обучающихся;
- Развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся.

### **3. Воспитательные:**

- Формировать сплоченную команду, воспитывать культуру спортивного поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Возраст: программа рассчитана на обучающихся от 7 до 17 лет.

В Таблицах 1, 2 указан минимальный возраст для зачисления. Возраст может быть старше. Главное, чтобы разница в возрасте обучающихся в группе не превышала 3 лет.

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта баскетбол (базовый этап)

Таблица 1

| №<br>п/п | Разделы подготовки                         | Базовый этап подготовки |                     |
|----------|--------------------------------------------|-------------------------|---------------------|
|          |                                            | 1 уровень сложности     | 2 уровень сложности |
| 1        | Максимальное число часов в неделю          | 4                       | 6                   |
| 2        | Продолжительность занятия                  | Не более<br>2 часов     | Не более<br>2 часов |
| 3        | Минимальный возраст для зачисления         | 7 лет                   | 8 лет               |
| 4        | Минимальная наполняемость групп (человек)  | 15                      | 15                  |
| 5        | Максимальная наполняемость групп (человек) | 30                      | 30                  |

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта баскетбол (углубленный этап)

Таблица 2

| №<br>п/п | Разделы подготовки                         | Углубленный этап подготовки |                     |                     |
|----------|--------------------------------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------|
|          |                                            | 1 уровень сложности         | 2 уровень сложности | 3 уровень сложности |
| 1        | Максимальное число часов в неделю          | 8                           | 10                  | 12                  |
| 2        | Продолжительность занятия                  | Не более<br>3 часов         | Не более<br>3 часов | Не более<br>3 часов |
| 3        | Минимальный возраст для зачисления         | 9 лет                       | 10 лет              | 11 лет              |
| 4        | Минимальная наполняемость групп (человек)  | 12                          | 12                  | 12                  |
| 5        | Максимальная наполняемость групп (человек) | 24                          | 24                  | 24                  |

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая

от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств.

Важно отметить, что как раз развитие основных физических качеств юного спортсмена способствует успешному дальнейшему освоению техники защиты и нападения, броска и приема мяча, тактической подготовки.

Основателем современного баскетбола является Джеймс Нейсмит, который, конечно, и стал человеком, начавшим популяризацию этого вида спорта. Игра была изобретена в декабре 1891 года с целью занять учеников колледжа Ассоциации молодых христиан США в холодные снежные зимы, которые так часто бывают в городе Спрингфилд штата Массачусетс, где в то время и преподавал Джеймс Нейсмит.

На протяжении лет правила баскетбола менялись, благодаря чему игра становилась открытой, быстрой и динамичной.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы обучающийся с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала баскетбола.

**«Базовый уровень».** Предполагает укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, ловле, передачам, ведению и броскам мяча в корзину, обучения техническим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

**«Углубленный уровень».** Предполагает освоение основных элементов баскетбола, строгую преемственность задач, средств и методов тренировки баскетболистов, строгое соблюдение принципа постепенности в тренировочном процессе.

Учебный план учебно-тренировочной работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта баскетбол, базовый этап  
(в академических часах)



Таблица 3

| №<br>п/п                  | Разделы подготовки                         | Базовый этап подготовки |                        | Форма контроля        |
|---------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|
|                           |                                            | 1 уровень<br>сложности  | 2 уровень<br>сложности |                       |
| 1                         | Теоретическая и психологическая подготовка | 18                      | 27                     | Собеседование         |
| 2                         | Общая физическая подготовка                | 84                      | 126                    | Выполнение нормативов |
| 3                         | Специальная физическая подготовка          | 45                      | 68                     | Выполнение нормативов |
| 4                         | Технико-тактическая подготовка             | 21                      | 31                     | Выполнение нормативов |
| Всего часов в условиях СШ |                                            | 168                     | 252                    |                       |

Учебный план учебно-тренировочной работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта баскетбол, углубленный этап (в академических часах)

Таблица 4

| №<br>п/п                  | Разделы подготовки                         | Углубленный этап подготовки |                        |                        | Форма контроля        |
|---------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
|                           |                                            | 1 уровень<br>сложности      | 2 уровень<br>сложности | 3 уровень<br>сложности |                       |
| 1                         | Теоретическая и психологическая подготовка | 34                          | 42                     | 50                     | Собеседование         |
| 2                         | Общая физическая подготовка                | 168                         | 210                    | 252                    | Выполнение нормативов |
| 3                         | Специальная физическая подготовка          | 94                          | 118                    | 142                    | Выполнение нормативов |
| 4                         | Технико-тактическая подготовка             | 40                          | 50                     | 60                     | Выполнение нормативов |
| Всего часов в условиях СШ |                                            | 336                         | 420                    | 504                    |                       |

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать 2 часов на базовом этапе подготовки и 3 часов на углубленном этапе подготовки. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Основными формами организации тренировочного процесса являются групповые, индивидуальные тренировочные занятия.

Предусмотрена сетевая форма реализации программы и обучение с использованием дистанционных технологий (Zoom, Microsoft Teams, Skype, Google Meet, Яндекс Телемост, Видео звонки Mal.ru, Видео звонки В контакте, Video Most, Сферум).

Использование при реализации дополнительных общеобразовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

Педагогическая деятельность по реализации общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее

образование (по специальности физическая культура) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5» вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по общеразвивающей программе, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению физическая культура и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации общеобразовательной программы: спортивный зал (в том числе на основании договоров безвозмездного пользования нежилым помещением и договоров о сетевой форме реализации образовательных программ), конструкции баскетбольных щитов в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) 2 шт., мячи баскетбольные, насос для накачивания мячей в комплекте с иглами, свисток, секундомер, скакалки, фишки (конусы), скамейка гимнастическая.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

#### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.**

##### **Методические рекомендации по теоретической подготовке.**

Тема 1. Гигиенические основы тренировки и отдыха. Режим отдыха и сна.

Тема 2. Закаливание организма.

Тема 3. Предупреждение инфекционных заболеваний. Понятие об инфекционных заболеваниях и о путях ее распространения.

Тема 4. Травматизм в спорте и его предупреждение.

Тема 5. Питание обучающихся. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Витамины и минеральные вещества.

Тема 6. Систематический врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 7. Патриотическое воспитание и история избранного вида спорта.

##### **Рекомендации по физической подготовке.**

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в избранном виде спорта и в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики является одной из ведущих в тренировке в целом.

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

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры в баскетбол. ОФП должна способствовать развитию



таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

- Строевые упражнения;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения типа «полоса препятствий»;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения на расслабление;
- Бег и ходьба на лыжах;
- Спортивные и подвижные игры;
- Перебрасывание набивного мяча;
- Упражнения с теннисными мячами;
- Дыхательные упражнения.

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

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике вида спорта. Это упражнения для координации движений, в передвижении, игровые упражнения и специальные упражнения с партнёром. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: **предварительную**, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой - развитие двигательных качеств применительно к требованиям баскетбола, и **основную**. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что позволит достичь большего развития двигательных качеств. Уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. В круглогодичной тренировке баскетболиста виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась и общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка включает упражнения для развития силовых качеств и упражнения для развития быстроты действий баскетболиста.

### **Также к специальной подготовке относится:**

- выносливость;
- гибкость;
- ловкость;
- сохранение равновесия;
- расслабление мышц;
- технико-тактическая подготовка;
- техника нападения удары;
- техника защиты;
- тактика.



## Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Таблица 5

| Морфофункциональные показатели, физических качеств | Возраст (лет) |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------------------------------|---------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                    | 7             | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост                                               |               |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                     |               |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                                           |               |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Скоростно-силовые качества                         |               |   | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Сила                                               |               |   |   |    |    |    | +  | +  |    | +  | +  |
| Выносливость (аэробные возможности)                |               | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные возможности                             |               |   |   |    |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость                                           | +             | + | + | +  |    | +  | +  |    |    |    |    |
| Координационные возможности                        |               |   | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие                                         | +             | + | + | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

## Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица 6

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 3               |
| Координационные способности        | 3               |
| Вестибулярная устойчивость         | 2               |
| Выносливость                       | 3               |
| Гибкость                           | 1               |
| Мышечная сила                      | 2               |
| Телосложение                       | 1               |

Условные обозначения: 3 – Значительное влияние; 2 – Среднее влияние; 1 – Незначительное влияние.

### *Основные средства тренировочных воздействий:*

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

### 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Баскетбол, как и другие виды спорта, имеет ограничения и правила, которые следует соблюдать, чтобы не нанести вред здоровью. Правила техники безопасности игры в баскетбол обуславливаются важностью предупреждения игроков о возможных травмах во время тренировок.

Первым обязательным пунктом проведения тренировочного занятия является присутствие тренера-преподавателя в процессе мероприятия, ведь вся ответственность за нанесение ущерба здоровью обучающихся либо порчу спортивного инвентаря ложится именно на него. В обязанности тренера-преподавателя также входит проверка оборудования перед началом занятий во избежание неприятных инцидентов.

Вторым немаловажным моментом техники безопасности игры в баскетбол является наличие места для проведения занятий. Спортивный зал должен отвечать строительным нормам и иметь исправную электропроводку. Присутствие противопожарных устройств – обязательный пункт в устройстве помещения.

Игровая площадка должна иметь ровное покрытие без трещин и щелей, поверхностно окрашенное эмульсионной краской, что избавит от излишнего скольжения при занятиях баскетболом. Стены помещения, оборудованного под занятия баскетболом, принято окрашивать краской на всю высоту, чтобы упростить процесс влажной уборки. Не допускаются выступы ниже 180 сантиметров над уровнем игровой площадки. Около окон спортзала должны располагаться защитные ограждения, которые должны обезопасить обучающихся при попадании мяча на данный участок помещения.

### **Инструкция по технике безопасности.**

#### Общие требования безопасности:

1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - 2.1 при падении на твердом покрытии;
  - 2.2 при нахождении в зоне удара;
  - 2.3 при блокировке мяча;
  - 2.4 при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

#### Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
5. Коротко остричь ногти.
6. Объяснить обучающимся прием и блокировку мяча, постановку рук во время приема и удара мяча, приземление после прыжка.
7. Снять все украшения.



#### Требования безопасности во время занятий:

1. Во время занятий вблизи игровых зон не должно быть посторонних лиц;
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь; применять приёмы самостраховки;
4. Соблюдать игровую дисциплину;
5. Не вести игру влажными руками;
6. При температуре воздуха ниже +16 градусов одевать спортивный костюм;
7. При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания тренера-преподавателя;
8. Выполняют только то упражнение, которое было дано тренером-преподавателем;
9. Запрещается бить мяч ногами;
10. При учебной двухсторонней игре строго выполнять правила игры;
11. Выполнять подачу только после свистка тренера-преподавателя;
12. Обязательно выполнять общую и специальную разминку;
13. При выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
14. При выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.
- 15.

#### Требования безопасности:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

#### Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки:

- *Бег на 30 м*
- *Челночный бег 3\*10 м*
- *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в см)*
- *Прыжок вверх с места со взмахом руками (в см)*

#### **4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы.**

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Таблица 7

| Виды тестов/ лет                            | балл | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14  | 15  | 16  | 17  |
|---------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| Бег 30 м (с)                                | 5    | 5,8  | 5,5  | 5,4  | 5,3  | 5,2  | 5,1  | 4,9  | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
|                                             | 4    | 6,2  | 5,9  | 5,8  | 5,7  | 5,6  | 5,5  | 5,3  | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
|                                             | 3    | 6,6  | 6,3  | 6,2  | 6,1  | 6,0  | 5,8  | 5,5  | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,9 |
| Челночный бег 3*10 м (с)                    | 5    | 10,0 | 9,5  | 9,4  | 9,3  | 9,1  | 8,9  | 8,8  | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 8,4 |
|                                             | 4    | 10,6 | 9,9  | 10,0 | 9,8  | 9,6  | 9,5  | 9,4  | 9,3 | 9,3 | 8,9 | 9,0 |
|                                             | 3    | 11,7 | 11,2 | 10,8 | 10,4 | 10,1 | 10,0 | 10,0 | 9,9 | 9,7 | 9,5 | 9,5 |
| Прыжок в длину с места (см)                 | 5    | 145  | 155  | 160  | 170  | 180  | 185  | 205  | 220 | 235 | 250 | 260 |
|                                             | 4    | 135  | 140  | 145  | 160  | 170  | 175  | 190  | 205 | 220 | 235 | 245 |
|                                             | 3    | 125  | 130  | 135  | 145  | 150  | 155  | 160  | 170 | 200 | 210 | 220 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 5    | 17   | 18   | 19   | 20   | 21   | 22   | 23   | 24  | 25  | 26  | 27  |
|                                             | 4    | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   | 21   | 22  | 23  | 24  | 25  |
|                                             | 3    | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20  | 21  | 22  | 23  |

*По технико-тактической подготовке.* Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

*По психологической подготовке.* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке.* Знать и уметь применять на практике программный материал.

### 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

- *Бег на 30 м* с низкого старта, выполняется в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Челночный бег 3\*10 м* выполняется из исходного положения «Высокий старт». На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую обучающийся должен коснуться линии рукой; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, обучающийся должен развернуться и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

- *Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно. Толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.



• *Прыжок вверх с места со взмахом руками.* Обучающийся располагается под щитом на нарисованном на полу квадрате 50 х 50 см и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется в сантиметрах.

#### **4.3. Требования к результатам освоения программы.**

Результатом реализации общеразвивающей программы является:

- укрепление здоровья обучающегося;
- формирование спортивной мотивации;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники баскетбола.

Обучающимся не выполнившим требования к реализации Программы на соответствующем уровне и не зачисленным на следующий уровень, может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне. Порядок и кратность повторного прохождения определяется организацией самостоятельно.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1 Баррел П., Патрик П., «Баскетбол для юниоров» - 2007 г.
- 2 Вуттен Морган, Вуттен Джо (2016). Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха. Национальный баскетбольный проект «Бруклинский мост. Изд. Триумф.
- 3 Гатмен Б., Финнеган Т. Всё о тренировке юного баскетболиста. М.: Астрель, 2007. - 303 с.;
- 4 Гомельский, Е. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах М.: Советская Россия, 2010.
- 5 Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010. – 60 с.
- 6 Гомельский Е.Я. Как играть в баскетбол М.: Эксмо, 2015.
- 7 Гомельский Е.Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе. Методическое пособие. М. : 2017.- 270 с.
- 8 Гомельского Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией - М., 2009. – 92 с.
- 9 Джон, Р. Вуден Современный баскетбол М.: Физкультура и спорт, 2013.
- 10 Джерри В., Мейер Д., Баскетбол. Навыки и упражнения М.АСТ 2006 г.
- 11 Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе (Учебное пособие). – М., 2010. – 58 с.
- 12 Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. – М., 2002. - 106 с.
- 13 Пайе Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых и сложных. ТВТ Дивизион, 2017
- 14 Официальные правила баскетбола ФИБА 2022. Утверждены ЦБ ФИБА 25.03.2022.
- 15 РФБ, Поэтапное развитие игрока. М.: PressPass. 2020. 216с.
- 16 РФБ, Введение в профессию баскетбола. М.: PressPass. 2017. 140 с.
- 17 РФБ, Баскетбол для тренеров. М.: PressPass. 2018. 296 с.
- 18 Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. – М., 2010. – 140 с.
- 19 Соколовский Б.И., Киселёв Д.В., Власов А.М., Терминология баскетбола. Методический сборник. М.: PressPass. 2022. 89 с.
- 20 Соколовский Б., РФБ. Тактика баскетбола. М.: PressPass. 2018. 332 с.
- 21 Шакулин Д.В., РФБ, Управление командой. М.: PressPass. 2022. 196 с

Интернет ресурсы:

- 1 [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) [электронный ресурс] Официальный сайт Министерства спорта РФ
- 2 [www.goc.ru](http://www.goc.ru) [электронный ресурс] Официальный сайт Олимпийского комитета России



- 3 [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) [электронный ресурс] Официальный сайт Всероссийской федерации баскетбола
- 4 <http://www.rusada.ru/> [электронный ресурс] Официальный интернет-сайт РУСАДА
- 5 <http://www.wada-ama.org/> [электронный ресурс].Официальный интернет-сайт ВАДА