

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Гимназия №8 «Лицей им. С.П. Дягилева»

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического  
совета МАОУ Гимназия № 8

Протокол от «30» августа 2021 г.  
№ 14



Директор МАОУ Гимназии № 8

Е.Е. Трофимова

Введено в действие приказом  
директора от «31» августа 2021  
№ 19 О

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

**«Баскетбольная продлёнка»**

**Первая ступень «Я и мое тело»**

Возраст обучающихся 5-10 лет

Срок реализации программы 2 года

г. Екатеринбург 2021

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Краткая характеристика вида спорта «баскетбол»	3
1.2.	Нормативно-правовые основы программы	4
1.3.	Актуальность, новизна и особенности программы	4
1.4.	Цель, задачи программы	5
1.5.	Планируемые результаты	6
1.6.	Организация тренировочного процесса	6
2.	Содержание программы	8
2.1.	Первый год обучения	8
2.1.1.	Общая физическая подготовка	8
2.1.2.	Специальная физическая подготовка	10
2.1.3.	Теоретическая подготовка	11
2.1.4.	Спортивные развлечения и мероприятия с родителями	12
2.1.5.	Примерный график распределения часов	12
2.2.	Второй год обучения	13
2.2.1.	Общая физическая подготовка	13
2.2.2.	Специальная физическая подготовка	15
2.2.3.	Теоретическая подготовка	16
2.2.4.	Спортивные развлечения и мероприятия с родителями	17
2.2.5.	Примерный график распределения часов	17
3.	Система мониторинга освоения программы	18
3.1.	Первый год обучения	18
3.2.	Второй год обучения	20
3.3.	Техника выполнения упражнений мониторинга	24
4.	Методическое обеспечение программы	27
4.1.	Кадровое, информационное, материально-техническое обеспечение	27
4.2.	Основные методы тренировки	28
4.3.	Базовые принципы тренировки	28
5.	Список литературы	29

## Пояснительная записка

### 1.1. Краткая характеристика вида спорта «баскетбол»

Баскетбол (англ. basket - корзина, ball — мяч) - спортивная командная игра с мячом. Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире, входящий в программу Олимпийских игр.

Правила игры. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков.

Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут 6 дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко - штрафной бросок;
- 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии);
- 3 очка - бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации (НБА)).

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в НБА) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7м. Размер поля - 28×15м. Размер щита 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча 74,9 -78см, масса – 567 - 650 г, (для женских соответственно 72,4 - 73,7 см и 510 - 567 г). Современный баскетбол – это контактная игра высокорослых спортсменов с большими динамическими и тактическими составляющими.

Соревнования (игры) в баскетболе – основная составляющая для оценки уровня подготовленности спортсмена.

## **1.2. Нормативно-правовые основы программы**

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" от 20.08.2014 N 33660.

## **1.3. Актуальность, новизна и особенности программы**

В системе физического воспитания детей 5-10 лет действия с мячом занимают важное место. Занятия баскетболом способствуют развитию глазомера, координации, ритмичности, согласованности движения, благоприятно влияют на физическое и личностное развитие ребенка.

Программа имеет образовательную направленность. Баскетбол, как игра с мячом - это не только обучение ведению, броскам и передачам, но и обучение владению своим телом через систему общеразвивающих упражнений, упражнений в ходьбе, беге, прыжках, что на этапе 5-7 лет является основополагающим.

Не случайно программа первой ступени носит название «Я и мое тело». В процессе тренировок дети знакомятся с функциями и возможностями своего опорно-двигательного аппарата, учатся правильно выполнять базовые упражнения общей и специальной физической подготовки. Знакомятся с названиями, расположением и функциями мышц, учатся напрягать и расслаблять мышцы, согласовывать движения разных частей тела. Дети узнают, чем отличаются одни движения от других, как можно отличить одни движения от других. Учатся классифицировать движения по разным признакам, учатся осуществлять контроль над своим состоянием во время занятий.

Программа имеет оздоровительную направленность. При обучении игре в баскетбол используются разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на группы мышц ребенка удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Под влиянием физической нагрузки, которую получают дети на занятиях, совершенствуется деятельность сердечнососудистой системы.

Программа имеет воспитательную направленность. Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Общая цель, стремление всех игроков команды попасть мячом в корзину способствует развитию взаимопонимания, умения считаться с другими, помогать им. Необходимость принимать быстрые, но разумные решения, претворять эти решения в жизнь без излишних колебаний способствует развитию самостоятельности. Уверенность в своих силах и возможностях является основным фактором, который позволяет ребенку успешно проявлять приобретенные навыки. В

игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Таким образом, программа первой ступени направлена на знакомство с собственным телом, укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, обучение базовым упражнениям вида спорта баскетбол, а также удовлетворение биологической потребности детей 5-7 лет в движении.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся, реализует физкультурно-оздоровительное направление. На этапе тренировок в спортивно-оздоровительной группе («Первая ступень «Я и мое тело») важнее всего заинтересовать игрока. Поскольку баскетбол дети воспринимают, прежде всего, как игру необходимо дать им больше возможностей поиграть друг с другом. Несмотря на то, что детей больше всего интересует развлечение, они должны чувствовать, что с каждой тренировкой приобретают игровые навыки.

Реализуя данную программу необходимо:

1. Создать развлекательную, эмоциональную, позитивную атмосферу.
2. Организовать процесс тренировки так, чтобы дети получали удовольствие от движения.
3. Помочь детям хорошо провести время, обзавестись друзьями.
4. Следить за соблюдением правил, разработанных совместно с группой.
5. Формировать увлеченность ребят баскетболом.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, совместными спортивными семейными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье. Программа предусматривает использование упражнений других видов спорта, использование активного отдыха: прогулки на лыжах, катание на коньках.

#### **1.4. Цель и задачи программы**

##### ***Цель программы:***

Увлечь детей спортивной игрой баскетбол, помочь ребенку узнать о возможностях собственного организма.

##### ***Задачи программы:***

1. Познакомить с правилами спортивной игры баскетбол.
2. Обогащать двигательный опыт детей новыми двигательными действиями, вызвать желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Познакомить с устройством собственного тела.
4. Способствовать освоению основных спортивных движений: техники ходьбы, бега, прыжков, остановок, метаний, упражнений с собственным весом.
5. Научить технике выполнения упражнений комплекса «ГТО» (первая ступень).

6. Научить технике выполнения «базовых» элементов игры баскетбол: ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски мяча в корзину, передвижения.

7. Способствовать развитию физических качеств: координация, выносливость, быстрота, гибкость, сила.

8. Способствовать развитию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления.

9. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива.

### **1.5. Планируемые результаты**

1. Знает основные правила спортивной игры баскетбол.

2. Знаком с устройством собственного тела, знает названия основных мышц, может называть движения, классифицировать их по простейшим признакам.

3. Выполняет упражнения комплекса «ГТО» (первая ступень).

4. Выполняет «базовые» элементы игры «баскетбол».

5. Ориентируется при передвижении по площадке, в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях.

6. Принимает правила игры, умеет играть в команде.

7. Проявляет выдержку, дружеское отношение к соперникам.

Итоговые результаты освоения детьми программы предоставляются для родителей (законных представителей) на открытых спортивных мероприятиях и по итогам контрольных тренировок.

### **1.6. Организация тренировочного процесса**

*Срок реализации программы – 2 года.*

#### *Участники программы*

На обучение зачисляются дети в возрасте 5-10 лет, имеющие разрешение врача. Количество обучающихся в группе до 25 человек.

#### *Режим занятий*

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Первый год обучения: 2 тренировки в неделю. Продолжительность одной тренировки 45-60 минут. Тренировочный сезон 9 месяцев. Количество тренировок за сезон: 72 (количество часов 72).

Второй год обучения: 3 тренировки в неделю. Продолжительность одной тренировки 45-60 минут. Тренировочный сезон 10 месяцев. Количество тренировок за сезон: 135 (количество часов 135).

#### *Формы организованной образовательной деятельности*

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях;

- открытые занятия, совместные с родителями мероприятия.

### ***Виды учебно-тренировочных занятий и их структура***

Классическая тренировка состоит из подготовительной части (разминки), основной части, и заключительной части (заминки).

Подготовительная часть включает в себя упражнения суставной гимнастики, упражнения направленные на начало увеличения интенсивности работы (легкий бег, беговые упражнения, ускорения, игры, упражнения на смену скорости и направления движения). Суть подготовительной части задействовать как можно большее количество групп мышц, подготовить организм к предстоящей работе. Длительность подготовительной части 10 минут.

Основная часть содержит упражнения, направленные на развитие индивидуальной техники, игры, упражнения на развитие физических качеств. Длительность основной части 45 минут.

Заключительная часть включает в себя упражнения на расслабление тела и психики, упражнения на растяжку. Эта часть тренировки важна. Поскольку предотвращает перегрузку игроков, позволяет озвучить комментарии к тренировке. Крайне важно, чтобы дети осознали то, что было ими приобретено в результате тренировки. Продолжительность заключительной части 5 минут.

Тренировка-игра состоит из подготовительной части, основной части и заключительной части. Продолжительность и задачи подготовительной и заключительной частей такие же, как для классической тренировки.

Основная часть состоит из знакомых игр и игровых упражнений, а также из обучения новым играм, обучения практического применения в играх ранее изученного материала. Продолжительность основной части 45 минут.

Круговая тренировка состоит из тех же частей, той же продолжительности. Основная часть тренировки состоит из станций (для тренировок по ОФП – станций развития гибкости, ловкости, быстроты, силы; для тренировок по СФП – станций для развития дриблинга, передач, бросков). Количество станций и продолжительность работы на них зависит от количества тренирующихся и специфики решаемых задач.

## Содержание программы

### 2.1. Первый год обучения

#### 2.1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка – ОФП включает разностороннее воспитание физических качеств ребенка, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в спортивной игре. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, в комплексном развитии физической работоспособности.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на освоение основных спортивных движений, упражнения первой ступени комплекса «ГТО», упражнения на развитие физических качеств, подвижные игры.

##### ***Строевые упражнения:***

Понятия «интервал», «дистанция».

Построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг.

Повороты на месте и в движении.

Перестроения в одну, две три шеренги после расчета, в колонну по одному, два, три, четыре через центр, уступами. Смыкание и размыкание, дробление, сведение и слияние.

Движение по диагонали, по кругу, противоходом, зигзагом.

##### ***Общеразвивающие упражнения:***

Упражнения для рук и плечевого пояса:

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

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

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

Вышеперечисленные упражнения могут выполняться с предметом (скакалкой, гимнастической палкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами) и без предмета.

##### ***Упражнения на освоение основных спортивных движений:***

Упражнения на освоение техники ходьбы:

Имитация ходьбы на месте с движением рук, ходьба с гимнастической палкой на лопатках или на локтевых суставах, ходьба с хлопком рук впереди и сзади туловища, ходьба с наклоном вперед на каждый шаг, покачивание с пяток на носки и обратно, ходьба по прямой линии, ходьба с изменением длины шагов.

Упражнения на освоение техники бега:

Бег с небольшой скоростью, не опускаясь на пятку, бег с прямыми коленями, бег с высоким подниманием бедра, бег по коридору, бег по линии, имитация работы рук при беге.

Упражнения на освоение техники метания теннисного мяча:

Держание мяча на пальцах с противопоставленным большим, броски мяча вверх и об пол кистью, броски мяча за счёт разгибания в локтевом суставе с хлестообразным движением, имитация положения натянутого лука, броски мяча из положения натянутого лука в стену и в длину.

Упражнения на освоение техники остановок:

Перемещения с последующей остановкой прыжком на полусогнутые ноги.

Упражнения на освоения техники приземления после прыжков:

Полуприседания, спрыгивание с гимнастической скамейки.

***Упражнения первой ступени комплекса «ГТО»:***

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный бег 3\*10 метров, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подъем туловища из положения лежа на спине.

***Упражнения на развитие физических качеств:***

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах, передвижение в упоре на стопах и ладонях животом вверх, передвижение на стопах и ладонях спиной вверх, отталкиваясь руками и ногами попеременно, ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками одновременно и попеременно. Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями, набивными мячами, метание набивного мяча из-за головы.

Упражнения на развития быстроты:

Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег с ускорением из разных исходных положений. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером.

Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

Упражнения на развитие координации:

Разнонаправленные движения рук и ног. Челночный бег. Броски и ловля малых мячей разными способами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких

предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Упражнения с использованием координационной лесенки.

Упражнения на развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в длину, высоту, через препятствия, планку, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный.

***Подвижные игры:***

С бегом, прыжками, бросками и ловлей мяча, с использованием ограниченной площади опоры.

### **2.1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная подготовка – СФП представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в играх с элементами баскетбола; она направлена на максимально возможное развитие способностей.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на овладение мячом (обучающие держанию мяча, обучающие ведению мяча, обучающие технике передачи и ловли мяча, обучающие броску мяча); упражнения, обучающие технике перемещения; упражнения для развития игровой ловкости; подвижные игры, основы тактики.

***Упражнения на овладение мячом:***

Упражнения, обучающие держанию мяча:

Имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей; наклоны к лежащему на полу мячу и последующим подъемом мяча на уровне груди; удержание мяча на ладони одной руки, перекалывание мяча из руки в руку.

Упражнения, обучающие ведению мяча:

Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом. Чередувание подбрасывания мяча с ударами об пол. Ведение мяча в разных положениях (стоя, сидя, лежа), в различных видах ходьбы, бега. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, обучающие технике передачи – ловли мяча:

Броски мяча вверх и ловля его, то же с хлопком перед собой, с хлопком за спиной, с хлопком по коленям, с двумя-тремя хлопками, броски мяча вниз перед собой и ловля его двумя руками, броски мяча и ловля после поворота на 360, Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его после отскока об пол, без отскока об пол. Передача мяча в шеренге и по кругу. Передача мяча в парах от груди с отскоком об пол, без отскока об пол. Передачи мяча через волейбольную сетку, через веревку.

Упражнения, обучающие броску мяча в корзину:

Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом). Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы. Бросок мяча в баскетбольный щит. Бросок мяча в корзину.

**Упражнения, обучающие технике перемещений:**

Имитация стойки баскетболиста, стойки тройной угрозы. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и спиной вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег по периметру площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

**Упражнения для развития игровой ловкости:**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Подвижные игры:**

Различные салки, догонялки с ведением, игры с ведением на ограниченном пространстве, игры на точные броски и передачи, на быстрые передачи.

**Основы тактики:**

Персональная ответственность за мяч, персональная ответственность без мяча.

### **2.1.3. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка заключается, прежде всего, во-первых, в создании представления о спортивной игре баскетбол, как о системе тренировок и соревнований, а, во-вторых, в формировании представления о собственном теле и его возможностях.

Теоретическая подготовка первой ступени не предусматривает отдельных теоретических занятий. Темы, представленные в программе, должны быть озвучены детям в процессе тренировок в виде бесед, указаний, уточнений, и т.п.

Темы:

История появления мяча. История появления игры баскетбол. Основные правила игры баскетбол. Разметка площадки и названия линий. Правила поведения

в зале и раздевалке. Правила использования баскетбольной формы. Зачем нужна специальная одежда для тренировок. Как называются части моего тела. Какие органы помогают мне тренироваться. Что происходит с организмом в процессе тренировок. Чем ходьба отличается от бега. Чем бег отличается от прыжков.

#### 2.1.4. Спортивные развлечения и совместные с родителями мероприятия

Для реализации программы достаточно организовывать одно мероприятие в квартал, но оно, непременно, должно быть ярким и запоминающимся.

Организация праздников, развлечений и мероприятий с родителями процесс творческий, поэтому ниже представлен примерный перечень мероприятий: «Посвящение в баскетболисты», «Такие разные мячи», «Новогодняя тренировка», «Папа и я – защитники Отечества (тренировка с папами)», «Один день из жизни мамы (тренировка с мамами)».

#### 2.1.5. Примерный учебно-тематический план

№	Содержание	Часы
1	<b>Общая физическая подготовка</b> <i>Строевые упражнения</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения на освоение основных спортивных движений</i> <i>Упражнения первой ступени комплекса «ГТО»</i> <i>Упражнения на развитие физических качеств</i> <i>Подвижные игры</i>	<b>35</b> <i>1</i> <i>8</i> <i>9</i> <i>6</i> <i>6</i> <i>5</i>
2	<b>Специальная физическая подготовка</b> <i>Упражнения на овладение мячом</i> <i>Упражнения обучающие технике передвижений</i> <i>Упражнения для развития игровой ловкости</i> <i>Подвижные игры</i>	<b>26</b> <i>10</i> <i>5</i> <i>5</i> <i>6</i>
3	<b>Теоретическая подготовка</b> <i>История появления мяча.</i> <i>История появления игры баскетбол. Основные правила игры баскетбол. Разметка площадки и названия линий. Правила поведения в зале и раздевалке. Правила использования баскетбольной формы.</i> <i>Зачем нужна специальная одежда для тренировок.</i> <i>Как называются части моего тела.</i> <i>Какие органы помогают мне тренироваться.</i> <i>Что происходит с организмом в процессе тренировок.</i> <i>Чем ходьба отличается от бега.</i> <i>Чем бег отличается от прыжков.</i>	<b>4</b> <i>0,25</i> <i>0,25</i> <i>0,25</i> <i>0,25</i> <i>0,25</i> <i>0,25</i> <i>0,25</i> <i>0,5</i> <i>0,5</i> <i>0,25</i> <i>0,5</i> <i>0,5</i>
4	<b>Спортивные развлечения и совместные с родителями мероприятия</b>	<b>5</b>

	«Посвящение в баскетболисты»	1
	«Такие разные мячи»	1
	«Новогодняя тренировка»	1
	«Папа и я – защитники Отечества (тренировка с папами)»	1
	«Один день из жизни мамы (тренировка с мамами)»	1
5	<b>Мониторинг</b>	<b>2</b>
	Мониторинг ОФП	1
	Мониторинг СФП	1
<b>Всего часов 72</b>		

## 2.2. Второй год обучения

### 2.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка – ОФП включает разностороннее воспитание физических качеств ребенка, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в спортивной игре. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, в комплексном развитии физической работоспособности.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на освоение основных спортивных движений, упражнения первой ступени комплекса «ГТО», упражнения на развитие физических качеств, подвижные игры.

#### **Строевые упражнения:**

Понятия «интервал», «дистанция».

Построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг.

Повороты на месте и в движении.

Перестроения в одну, две три шеренги после расчета, в колонну по одному, два, три, четыре через центр, уступами. Смыкание и размыкание, дробление, сведение и слияние.

Движение по диагонали, по кругу, противходом, зигзагом.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

Упражнения для рук и плечевого пояса:

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

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в

положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Вышеперечисленные упражнения могут выполняться с предметом (скакалкой, гимнастической палкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами) и без предмета.

***Упражнения на освоение основных спортивных движений:***

Упражнения на освоение техники ходьбы:

Имитация ходьбы на месте с движением рук, ходьба с гимнастической палкой на лопатках или на локтевых суставах, ходьба с хлопком рук впереди и сзади туловища, ходьба с наклоном вперед на каждый шаг, покачивание с пяток на носки и обратно, ходьба по прямой линии, ходьба с изменением длины шагов, ходьба перекатом с пятки на носок.

Упражнения на освоение техники бега:

Бег с небольшой скоростью, не опускаясь на пятку, бег с прямыми коленями, бег с высоким подниманием бедра, бег по коридору, бег по линии, имитация работы рук при беге, «падение» перед бегом.

Упражнения на освоение техники метания теннисного мяча:

Держание мяча на пальцах с противопоставленным большим, броски мяча вверх и об пол кистью, броски мяча за счёт разгибания в локтевом суставе с хлестообразным движением, имитация положения натянутого лука, броски мяча из положения натянутого лука в стену, в длину, в цель.

Упражнения на освоение техники остановок:

Перемещения с последующей остановкой прыжком на полусогнутые ноги.

Упражнения на освоения техники приземления после прыжков:

Полуприседания, спрыгивание с гимнастической скамейки.

***Упражнения первой ступени комплекса «ГТО»:***

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный бег 3\*10 метров, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подъем туловища из положения лежа на спине.

***Упражнения на развитие физических качеств:***

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах, передвижение в упоре на стопах и ладонях животом вверх, передвижение на стопах и ладонях спиной вверх, отталкиваясь руками и ногами попеременно, ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками одновременно и попеременно. Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями, набивными мячами, метание набивного мяча из-за головы, броски и передачи набивного мяча.

Упражнения на развития быстроты:

Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег с ускорением из разных исходных положений. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером.

Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

Упражнения на развитие координации:

Разнонаправленные движения рук и ног. Челночный бег. Броски и ловля малых мячей разными способами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Упражнения с использованием координационной лесенки. Вращение скакалки, прыжки через скакалку. Бег и прыжки через невысокие барьеры. Упражнения на удержание статического и динамического равновесия.

Упражнения на развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в длину, высоту, через препятствия, планку, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный.

***Подвижные игры:***

С бегом, прыжками, бросками и ловлей мяча, с использованием ограниченной площади опоры.

### **2.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная подготовка – СФП представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в играх с элементами баскетбола; она направлена на максимально возможное развитие способностей.

Специальная физическая подготовка второго года обучения включает в себя упражнения первого года обучения, а также условно делится на технику нападения, технику защиты и основы тактики.

**Техника нападения**

***Упражнения на технику передвижений:***

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

***Упражнения на технику владения мячом:***

Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя

руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами. Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5-6 м). Встречные передачи в движении (в колоннах). Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот). Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Броски мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек.

#### **Техника защиты**

##### ***Упражнения на технику передвижений:***

Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

##### ***Упражнения на технику овладения мячом:***

Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

### **2.2.3. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка заключается, прежде всего, во-первых, в создании представления о спортивной игре баскетбол, как о системе тренировок и соревнований, а, во-вторых, в формировании представления о собственном теле и его возможностях.

Теоретическая подготовка первой ступени не предусматривает отдельных теоретических занятий. Темы, представленные в программе, должны быть озвучены детям в процессе тренировок в виде бесед, указаний, уточнений, и т.п.

Темы:

Игровые амплуа. Как называются основные мышцы моего тела. Самооценка и самоконтроль. Фазы прыжка. Зависимость силы броска от расстояния. Что такое пульс. Комплекс «ГТО».

#### 2.2.4. Спортивные развлечения и совместные с родителями мероприятия

Для реализации программы достаточно организовывать одно мероприятие в квартал, но оно, непременно, должно быть ярким и запоминающимся.

Организация праздников, развлечений и мероприятий с родителями процесс творческий, поэтому ниже представлен примерный перечень мероприятий: «Праздник подвижных игр», «Новогодняя тренировка», «Семейная тренировка», «День влюбленных в баскетбол».

#### 2.2.5. Примерный учебно-тематический план

№	Содержание	Часы
1	<b>Общая физическая подготовка</b> <i>Строевые упражнения</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения на освоение основных спортивных движений</i> <i>Упражнения первой ступени комплекса «ГТО»</i> <i>Упражнения на развитие физических качеств</i> <i>Подвижные игры</i>	<b>50</b> <i>1</i> <i>7</i> <i>10</i> <i>7</i> <i>20</i> <i>5</i>
2	<b>Специальная физическая подготовка</b> <b>Техника нападения:</b> <i>-упражнения на технику передвижений</i> <i>-упражнения на технику владения мячом</i> <b>Техника защиты:</b> <i>- упражнения на технику передвижений</i> <i>-упражнения на технику овладения мячом</i>	<b>72</b> <i>14</i> <i>42</i> <i>8</i> <i>8</i>
3	<b>Теоретическая подготовка</b> <i>Игровые амплуа.</i> <i>Как называются основные мышцы моего тела.</i> <i>Самооценка и самоконтроль.</i> <i>Фазы прыжка.</i> <i>Зависимость силы броска от расстояния.</i> <i>Что такое пульс.</i> <i>Комплекс «ГТО».</i>	<b>5</b> <i>0,25</i> <i>1,5</i> <i>2,5</i> <i>0,25</i> <i>0,25</i> <i>0,25</i> <i>0,25</i>
4	<b>Спортивные развлечения и совместные с родителями мероприятия</b> <i>«Праздник подвижных игр»</i> <i>«Новогодняя тренировка»</i> <i>«Семейная тренировка»</i>	<b>4</b> <i>1</i> <i>1</i> <i>1</i>

	<i>«День влюбленных в баскетбол»</i>	<i>1</i>
5	Мониторинг <i>Мониторинг ОФП</i> <i>Мониторинг СФП</i>	<b>4</b> 2 2
<b>Всего часов 135</b>		

### **Система мониторинга освоения программы**

Система мониторинга освоения программы позволяет отслеживать уровень освоения детьми программного материала, уровень развития физических качеств, а также позволяет внести корректировки в последующий план работы. Нормативы по общей и специальной физической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения. Первый год обучения один раз в мае, второй год обучения два раза в год: в декабре и мае. Это позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Выполнение нормативов контрольной тренировки проходит в формате соревнований по ОФП и СФП.

### **3.1. Первый год обучения**

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

#### **1. Ловкость - упражнение «Челночный бег 3\*10 метров»**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Норматив: Мальчики не больше 10,5 секунд. Девочки не больше 11 секунд.

#### **2. Сила - упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Норматив: мальчики не менее 6 раз, девочки не менее 4 раз.

3. Гибкость - упражнение «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (пальцы ног у края), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания на участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пальцами рук измерительной шкалы и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ »

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Норматив: мальчики +3 см девочки +5 см

4. Скоростно-силовые качества: упражнение «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Норматив: мальчики не меньше 110 см, девочки не меньше 100 см

5. Скоростно-силовые качества: упражнение «Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд»

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Норматив: мальчики не менее 15 раз, девочки не менее 14 раз.

***Специальная физическая подготовка***

1. Проверка навыка ведения мяча на месте. Упражнение «Ведение мяча с изменением положения тела»

Испытуемый выполняет ведение мяча на месте опускаясь из положения стоя в положение сидя и поднимаясь обратно не останавливая мяч.

Норматив: без остановки и потери мяча.

2. Проверка навыка ведения мяча по прямой. Упражнение «Ведение мяча по прямой»

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией волейбольной площадки. По команде тренера он должен на скорости провести мяч через площадку. Финишем является противоположная лицевая линия. Учитывается время ведения мяча по прямой на расстояние 18 метров в секундах. Естественно, что результат засчитывается при условии выполнения упражнения по правилам баскетбола (пробежка и двойное ведение).

Норматив: не больше 8 секунд

3. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения. Упражнение «Ведение мяча «змейкой»

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров.

По сигналу тренера нужно на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

Норматив: не больше 20 секунд.

4. Проверка навыка передачи мяча двумя руками. Упражнение «Передача мяча в стену»

Испытуемый с мячом в руках стоит в 2 метрах от стены. По сигналу он выполняет передачи мяча в стену в течение 30 секунд. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди.

Норматив: не меньше 17 раз.

5. Проверка навыка броска по кольцу с места. Упражнение «Бросок мяча в кольцо»

Испытуемый, стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросает мяч 8 раз, учитывается количество попаданий.

Норматив: не менее 2 попаданий.

## **3.2. Второй год обучения**

### ***Первое полугодие***

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

1. Ловкость - упражнение «Челночный бег 3\*10 метров»

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Норматив: Мальчики не больше 10,1 секунд. Девочки не больше 10,7 секунд.

2. Сила - упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Норматив: мальчики не менее 9 раз, девочки не менее 5 раз.

3. Гибкость - упражнение «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (пальцы ног у края), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания на участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пальцами рук измерительной шкалы и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ »

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Норматив: мальчики +3 см девочки +5 см

4. Скоростно-силовые качества: упражнение «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

Норматив: мальчики не меньше 117 см, девочки не меньше 113 см

5. Скоростно-силовые качества: упражнение «Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту»

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Норматив: мальчики не менее 21 раза, девочки не менее 20 раз.

6. Координация: упражнение «Прыжки через скакалку»

Ребенок выполняет прыжки через скакалку на двух ногах без остановки, правильно вращая скакалку вперед.

Норматив: не менее 10 прыжков подряд

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

1. Проверка навыка ведения мяча на месте. Упражнение «Ведение мяча с изменением положения тела»

Испытуемый выполняет ведение мяча на месте опускаясь из положения стоя в положение сидя и поднимаясь обратно не останавливая мяч.

Норматив: без остановки и потери мяча.

2. Проверка навыка ведения мяча по прямой. Упражнение «Ведение мяча по прямой».

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией волейбольной площадки. По команде тренера он должен на скорости провести мяч через площадку. Финишем является противоположная лицевая линия. Учитывается время ведения мяча по прямой на расстояние 18 метров в секундах. Естественно, что результат засчитывается при условии выполнения упражнения по правилам баскетбола (пробежка и двойное ведение).

Норматив: не больше 6 секунд

3. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения. Упражнение «Ведение мяча «змейкой»

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров.

По сигналу тренера нужно на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

Норматив: не больше 15 секунд.

4. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения. Упражнение «Ведение мяча «змейкой» спиной»

Как упражнение 3, но движение спиной.

Норматив: не больше 25 секунд.

5. Проверка навыка ловли мяча. Упражнение «Бросок мяча вверх и ловля его после хлопка за спиной».

Испытуемый подбрасывает мяч вверх, выполняет хлопок за спиной и ловит мяч.

Норматив: не менее 10 раз подряд без потери мяча.

6. Проверка навыка передачи мяча двумя руками. Упражнение «Передача мяча в стену»

Испытуемый с мячом в руках стоит в 2 метрах от стены. По сигналу он выполняет передачи мяча в стену в течение 30 секунд. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди.

Норматив: не меньше 20 раз.

7. Проверка навыка броска по кольцу с места. Упражнение «Бросок мяча в кольцо»

Испытуемый, стоя на расстоянии 1,5 метра от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросает мяч 8 раз, учитывается количество попаданий.

Норматив: не менее 3 попаданий.

## ***Второе полугодие***

### ***Общая физическая подготовка***

В основе мониторинга общей физической подготовки в конце второго полугодия лежат нормативы первой ступени комплекса «ГТО». Ориентир выполнения нормативов на золотую ступень.

В таблице ниже представлены упражнения и нормативы, выполняемые для мониторинга.

Помимо упражнений комплекса «ГТО» в мониторинг входит упражнение «Прыжки через скакалку»

**Таблица нормативов 1 ступени комплекса «ГТО»**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	115	135	115	110
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	35	24	21	30	21	18
6	Метание в цель теннисного мяча (дистанция 6 м) кол-во попаданий	4	3	2	3	2	1

7 Упражнение «Прыжки через скакалку за 1 минуту»

Норматив: 40 прыжков

8 Упражнение «Пистолетик»

Норматив: 10 раз

### 3.3. Техника выполнения упражнений мониторинга

#### 1. «Челночный бег 3\*10 метров»

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

#### 2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

#### 3. «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (пальцы ног у края), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания на участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пальцами рук

измерительной шкалы и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ »

4. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

5. «Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту»

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

6. «Метание в цель теннисного мяча»

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упиравшись стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

7. «Прыжки через скакалку за 1 минуту»

По команде «марш» испытуемый выполняет прыжки через скакалку на двух ногах, вращая скакалку вперед. По команде «стоп» останавливается. Подсчитывается количество выполненных прыжков за 1 минуту.

8. «Пистолетик»

Испытуемый встает боком к опоре на одну ногу (вторая нога не касается земли и вытянута вперед), держится одной рукой за опору на уровне талии. Вторая рука поднята вперед или в сторону. По команде «марш» начинает приседать на одной ноге, не опуская на пол вторую ногу.

1. Проверка навыка ведения мяча по прямой. Упражнение «Ведение мяча по прямой»

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией волейбольной площадки. По команде тренера он должен на скорости провести мяч через площадку. Финишем является противоположная лицевая линия. Учитывается время ведения мяча по прямой на расстояние 18 метров в секундах. Естественно, что результат засчитывается при условии выполнения упражнения по правилам баскетбола (пробежка и двойное ведение).

Норматив: не больше 6 секунд

2. Проверка навыка скоростного ведения мяча. Упражнение «челночный бег с ведением»

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта с мячом в руках. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд и ведёт мяч на расстояние 10 метров. Добежав до линии нужно выполнить остановку прыжком и разворот с опорой на одну ногу. После этого нужно проделать тоже самое в обратную сторону. Таким образом следует пробежать 3 отрезка по 10 метров. Секундомер выключается после того как испытуемый пересёк линию финиша.

Норматив: 13 секунд

3. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения. Упражнение «Ведение мяча «змейкой»

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров.

По сигналу тренера нужно на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

Норматив: не больше 15 секунд.

4. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения. Упражнение «Ведение мяча «змейкой» спиной»

Как упражнение 3, но движение спиной.

Норматив: не больше 20 секунд.

5. Проверка навыка ловли мяча. Упражнение «Бросок мяча вверх и ловля его после хлопка впереди и хлопка за спиной»

Испытуемый подбрасывает мяч вверх, выполняет хлопок впереди и за спиной и ловит мяч.

Норматив: не менее 5 раз подряд без потери мяча.

6. Проверка навыка передачи мяча двумя руками. Упражнение «Передача мяча в стену»

Испытуемый с мячом в руках стоит в 2 метрах от стены. По сигналу он выполняет передачи мяча в стену в течение 30 секунд. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди.

Норматив: не меньше 25 раз.

7. Проверка навыка броска по кольцу с места. Упражнение «Бросок мяча в кольцо»

Испытуемый, стоя на расстоянии 1,5 метра от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросает мяч 8 раз, учитывается количество попаданий.

Норматив: не менее 3 попаданий.

## **Методическое обеспечение программы**

### **4.1. Кадровое, информационное, материально-техническое обеспечение**

#### ***Кадровое обеспечение:***

1. педагоги/тренеры, имеющие среднее или высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детьми, обладающие знаниями и практические умения в виде спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту;

2. помощники тренеров, студенты/игроки получающие среднее или высшее специальное образование, имеющие игровой опыт, обладающие знаниями и практические умения в виде спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту и самообразованию.

***Информационное обеспечение:*** дидактические и учебные материалы, записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола.

#### ***Материально-техническое обеспечение:***

Спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием.

Баскетбольные кольца регулируемые – 2 - 4 шт.

Баскетбольные мячи №5 – 25 шт.

Набивные мячи (1 кг) – 10 шт.

Скакалки – 25 шт.

Теннисные мячи – 25 шт.

Гимнастические палки – 25 шт.

Координационные лестницы – 4 шт.

Барьеры низкие – 20 шт.

Обручи – 10 шт.

Фишки – 100 шт.

Конусы – 50 шт.

Манишки – 20 шт.

Гимнастические скамейки – 4 шт.

Маты гимнастические - 4 шт.

Шведская стенка – 2 шт.

Мячи волейбольные - 4 шт.

Мячи футбольные – 4 шт.

Сетка волейбольная – 1 шт.

## 4.2. Основные методы тренировки

В системе спортивных тренировок используются следующие основные группы методов:

1. **Методы обучения техники и совершенствования в ней:** разучивание действия в целом, разучивание действия по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.

2. **Методы обучения тактики и совершенствования в ней:** разучивание тактических элементов и действий по частям и связкам, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий.

3. **Методы выполнения упражнений для воспитания физических качеств:** повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, круговой, игровой, соревновательный.

## 4.3. Базовые принципы тренировки

**Оптимальное соотношение между тренировкой и восстановлением:** чем больше продолжительность тренировочных заданий по времени, тем менее интенсивными должны быть упражнения.

**Поступательное увеличение нагрузки:** организм приспосабливается к нагрузкам шаг за шагом, постепенно. Поэтому нужно добиваться этого улучшения не спеша, учитывая возможности игроков.

**Сочетание всех видов нагрузки:** следует максимально объединить все виды тренировочных инструментов (физические, технические, тактические, психологические, ценностные), чтобы спортсмен тренировался комплексно.

**Последовательность:** следует определить оптимальную периодичность тренировок как по их количеству, так и по количеству упражнений и их интенсивности.

## Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников – М.: Просвещение, 1992.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду – М.: Просвещение, 1992.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008.
4. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков. М.: PressPass, 2017.
5. Вуттен Морган, Вуттен Джо. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха – М.: Национальный баскетбольный проект «Бруклинский мост», 2016.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001.
7. Шевцов И. Г. Баскетбол. – М.: ФиС, 1978.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Трофимова Елена Евгеньевна

Действителен с 16.07.2021 по 16.07.2022