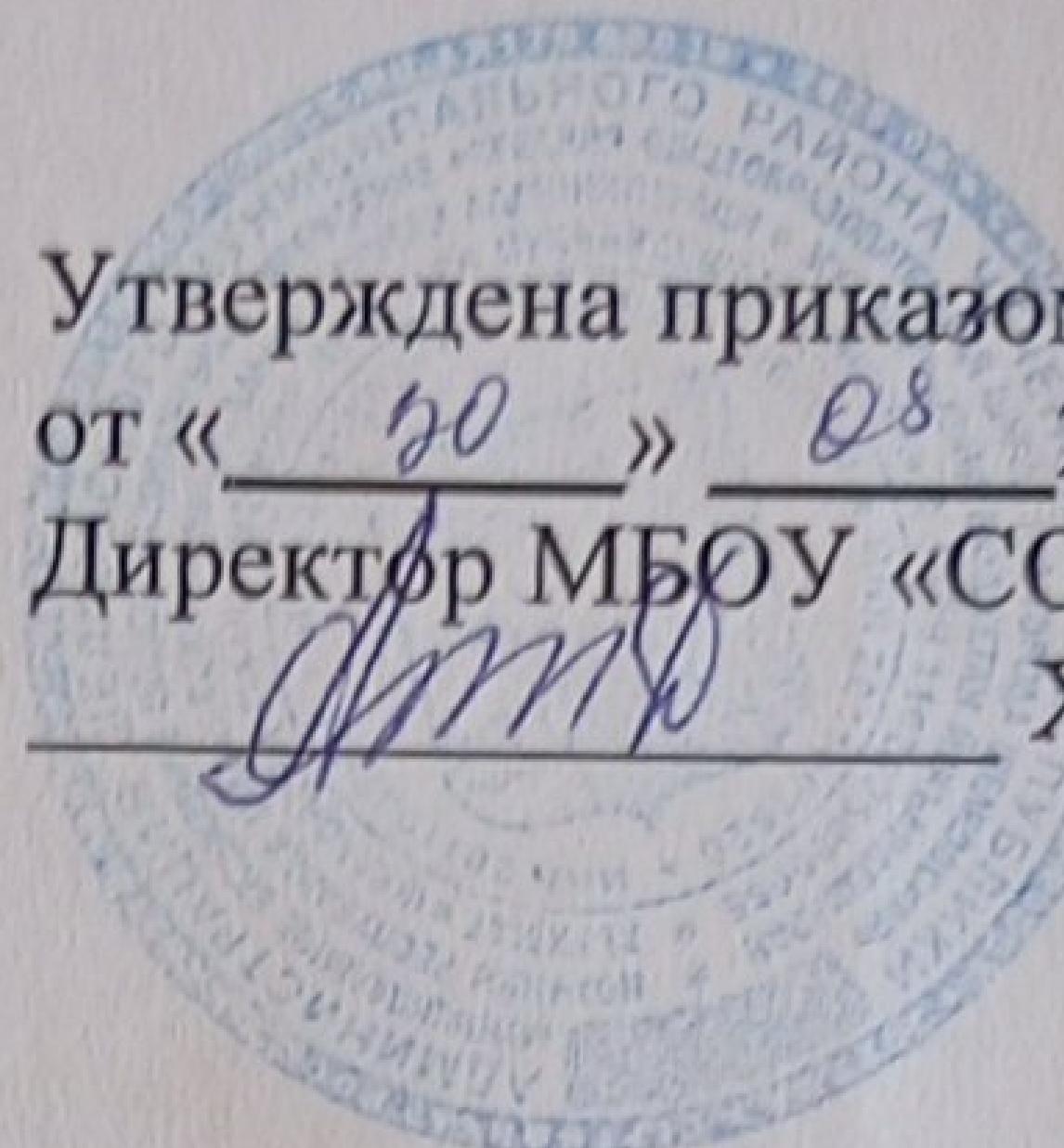


**Муниципальное учреждение
«Отдел образования Шелковского муниципального района» ЧР
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г.Шелковская»**

Принята решением
Педагогического совета
Протокол № 8
от «29» 05 2025 г.

Утверждена приказом № 113/1
от «20» 08 2025г.
Директор МБОУ «СОШ №2 г.Шелковская»
Х.Д.Акбулатова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возрастная категория участников: 12- 16 лет
Срок реализации программы: 9 дней

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Абдуллаев Лом-Али Рамазанович

г. Шелковская 2025 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы.....	4
1.2. Направленность программы.....	5
1.3. Уровень освоения программы.....	5
1.4. Актуальность программы	1.5. 6
Отличительные особенности программы	6
1.6. Цель и задачи программы	8
1.7. Категория учащихся.....	8
1.8. Сроки реализации и объем программы	8
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	9
1.10. Планируемые результаты и способы их проверки	10
Раздел 2. Содержание программы.....	18
2.1. Учебный (тематический) план.....	18
2.2. Содержание учебного плана.....	21
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы	31
3.1. Контрольные испытания.....	31
3.2. Рейтинговая система оценки уровня освоения образовательной программы.....	34
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.....	36
4.1. Материально-технические условия реализации программы.....	36
4.2. Кадровое обеспечение программы.....	36
4.3. Учебно-методическое обеспечение.....	36
4.3.1. Методическое обеспечение образовательной программы.....	36
4.3.2. Методические рекомендации по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации учащихся	37
4.3.3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	38
Приложения 1. Календарный график учебных занятий учащихся первого года обучения.....	41
Приложения 2. Календарный график учебных занятий учащихся первого года обучения.....	48
Приложения 3. Календарный график учебных занятий учащихся первого года обучения.....	57
Приложения 4. Законодательные, нормативно правовые и методические документы	64
Приложения 5. Методические рекомендации преподавателю и методические указания обучающимся по дополнительной программе.....	66

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (пояснительная записка)

1.1. Нормативные документы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.» утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил» СП 2.4.3648-20 «Санитарно- З эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

1.3. Актуальность программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

1.4. Отличительные особенности программы.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. Базовыми документами, использованными при компоновке

содержания дополнительной программы, являются: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.: учебное пособие – Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Лях В. И. Просвещение – М: 2020 – 104 с.

1.6. Цель и задачи программы.

создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни

Основными педагогическими задачами программы являются:

1. Обучающие задачи:

- обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- обучение основными приемами техники и тактики игры.
- обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

- формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

1.6. Категория обучающихся

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

Возрастная категория обучающихся – учащиеся учреждений общего образования республики в возрасте 11 – 15 лет.

1.7. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 9 дней

Объем программы – 27 часов.

1.8. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий

Формы организации занятий.

Основными формами обучения являются:

- занятия в форме урока, беседы, урок-соревнования, урок-марафон, игра, беседа и т.п.;

Форма организации детей на занятии:

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий:

- практическое, комбинированное, соревновательное.
- аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

Основными средствами обучения являются:

- физические упражнения общей и специальной физической подготовки;
- подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;
- игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры.

Для реализации программы используются технологии:

- игровая
- группового взаимодействия
- личностно-ориентированная
- проблемного обучения
- проектная.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятий – 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Академический час длится 45 мин, 10 минут перерыв.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися предметных, метапредметных и личностных результатов

Предметные результаты:

После освоения программы дети будут знать/уметь:

- технику приемов и передач мяча в парах.
- основные приемы техники и тактики игры.
- ведение мяча в баскетболе.

Метапредметные результаты:

Дети будут уметь:

- сотрудничать в тренировочных, игровых ситуациях
- использовать основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- использовать необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Личностные результаты:

У детей будет сформировано:

- устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- моральные и волевые качества;
- чувство коллективизма.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теор.	практ	
1	Теоретическая подготовка	3	1	2	Опрос/наблюдение
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности Правила игры. Судейство.	3	1	2	
2	Общая физическая подготовка	6	2	4	Опрос/наблюдение
2.1	Развитие скоростно-силовых качеств	3	1	2	
2.2	Развитие общей выносливости	3	1	2	
3	Специальная физическая подготовка	9	3	6	Опрос/наблюдение
3.1	Ловля мяча после отскока	3	1	2	
3.2	Передача мяча одной рукой в движении	3	1	2	
3.3	Броски мяча в кольцо с разных точек	3	1	2	
4	Техническая подготовка	6	2	4	Опрос/наблюдение
4.1	Отъем мяча	3	1	2	
4.2	Ведение мяча справа и слева	3	1	2	
5	Тактическая подготовка	3	1	2	Опрос/наблюдение
5.1	Совершенствование техники нападения Совершенствование техники защиты	3	1	2	
Итого:		27	9	18	

2.2. Содержание учебного плана.

Раздел №1 Теоретическая подготовка (3) часа.

Тема №1: Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры, судейство.

Теория: знакомство с программой, обсуждение плана работы. Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Необходимость разминки на занятиях спортом. Влияние физических упражнений на организм человека. правила

игры мини-баскетбол, судейская жестикуляция и терминология. Методика тренировки баскетболистов физическая и моральная.

Практика: учебный практикум.

Раздел №2 «Общая физическая подготовка» (ОФП)(6) часов.

Тема №1: Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: методики развития своего тела.

Практика: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Развитие гибкости, ловкости и прыгучести.

Тема №2: Развитие общей выносливости

Теория: - методики развития выносливости.

Практика: Бег (1000, 1500, 2000 метров). Прыжки через скакалку (100-150-200 раз). Броски набивного мяча (2, 3, 4 минуты). Метание теннисного мяча (70-100-120 раз). Игры – футбол и баскетбол.

Раздел №3 «Специальная физическая подготовка» (СФП) (9) ч.

Тема №1: Ловля мяча после отскока.

Теория: - методики развития своего тела.

Практика: отработка практических навыков

Тема №2: Передача мяча одной рукой в движении

Теория: дриблинг в баскетболе

Практика: учебный практикум

Тема №3: Броски мяча в кольцо с разных точек

Теория: правильная стойка и прицеливание в баскетболе

Практика: отработка практических навыков

Раздел №4 «Технико-тактическая подготовка» (ТП)(9) ч.

Тема №1. Отъем мяча.

Теория: овладение учащимися знанием и умением по выполнению технике ловли и передачи мяча, ведения мяча, нападения быстрым прорывом, вырыванию и выбиванию мяча.

Практика: отработка практических навыков.

Тема №2. Ведение мяча справа и с лева

Теория: способы ведения мяча в баскетболе

Практика: отработка практических навыков

Тема №3. Совершенствование техники нападения. Совершенствование техники защиты

Теория: позиционная и быстрая тактики нападения в баскетболе, основные элементы техники защиты в баскетболе.

Практика: отработка практических навыков

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Контрольные испытания

1. Общая физическая подготовленность.

1. Бег 1000 м.

2. Прыжок в длину с места.

3. Подъем туловища в сед за 30 сек.

4. Бросок набивного мяча 1 кг

Методика выполнение упражнений по ОФП.

1. Бег 1000 метров – для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Даётся одна попытка.

2. Прыжок в длину с места для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально 12 возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещаю вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Даётся три попытки, засчитывается лучшая попытка.

3. Подъем туловища из положения, лежа за 30 секунд – определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнения выполняется на гимнастическом мате или ковре. Даётся одна попытка.

4. Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя – оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.

2. Специальная физическая подготовленность.

1. Прыжок вверх с места

2. Бег 20м

3. Передвижения 5 х 6м

Методика выполнение упражнений по СФП

1. Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50 см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находиться в пределах начертенного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем попыткам. Вариант: Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы

квадрата 50 x 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Даётся три попытки.

2. Бег 20м (скоростные качества). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. Передвижения 5х6м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения). На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в 13 обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линии. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20 м. Учащийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

2. Тест «10 бросков с точек» (оценивается точность бросков). Испытуемый выполняет 2 серии по 5 бросков из-под кольца. Испытуемый обязан выполнить серии бросков с выполнением двойного шага.

3. Штрафные броски. Испытуемый выполняет 2 серии по 5 бросков. Учитывается количество попаданий.

Контрольные нормативы по ОФП

1	2	3	4
возраст (лет)	Уровень подготовленности		
	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)			
11	144	135-143	134-128
12	155	154-144	143-135
13	166	164-155	154-148
14	175	174-168	166-160
15	186	180-175	174-168
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)			
11	300	290-200	190
12	320	310-250	240
13	350	340-290	280
14	380	370-300	290
15	400	390-320	300
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.			
11	16	14-15	12-13
12	18	17-16	15-14
13	19	18	17-16
14	21	20-19	18

15	22	21-20	19-20
Бег 1000м. (мин, сек)			
11	6,00	6,01-6,25	6,30
12	5,35	5,36-6,00	6,01-6,34
13	5,20	5,21-5,35	5,40-5,54
14	5,05	5,06-5,22	5,28-5,34
15	4,50	4,51-5,03	5,24-5,30

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

1	2	3	4
возраст (лет)	Уровень подготовленности		
Бег 20 м (с).			
11	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
12	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7
13	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6
14	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7
15	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3
Прыжок в высоту с места (см.)			
11	22	18-21	15-18
12	25	22-24	18-20
13	30	30-33	21-25
14	33	27-33	22-26
15	38	33-37	28-32
Бег 5х6м (с)			
11	5,6	5,7-6,1	6,2-6,7
12	5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
13	5,1	5,2-5,6	5,7-6,1
14	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0
15	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы.
Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ

с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого учащегося

Дидактическим материалом обеспечения качества образовательного процесса является:

- картотека упражнений по баскетболу;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- правила игры в баскетбол;
- правила судейства в баскетболе;
- регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;
- положение о соревнованиях по баскетболу.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Теоретические и практические занятия проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое базовое физкультурное образование, соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и соответствующий уровень технико-тактической подготовленности.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

4.3.1. Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по СФП

	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование 		<ul style="list-style-type: none"> - медицинболы. 	
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - баскетбольные мячи; - медицинболы; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помочь в судействе.
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - баскетбольные мячи; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование; 	<ul style="list-style-type: none"> - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - помочь в судействе.

4.3.2. Методические рекомендации по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации учащихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого периода обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Список литературы для педагога:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. – 100 с.
2. Баскетбол. Правила игры. Регион. – Санкт-Петербург. – 2007 г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». – Москва АСТ * Астрель. – 2007 г.
4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999 г. – 256 с. с илл.
5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006 г. – 211, [13] с.: с ил.
6. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапийко Л.Г. развернутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. – Минск. – 2008 г.
7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», – 2008 г.
8. Методическое пособие. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», – 2008 г.
9. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапийко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. – Минск, – 2008 г.

Литература для обучающихся

1. Билл Гатмен, Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ Астрель, – 2007.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агентство «ФАИ», 1999г.- 224с.: ил. – (серия «спорт»).
3. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: АСТ Астрель, – 2005.
4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПБ., Олимп, – Спб, – 2007г. – 134с.

Приложение 1.

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол»

7.	Июль	23	16^{00} - 16^{45} 16^{55} - 17^{40} 17^{50} - 18^{35}	закреплени е ЗУН	3	Отъем мяча	«СОШ№2 г.Шелковская»	Наблюдение/опрос
8.	Июль	24	16^{00} - 16^{45} 16^{55} - 17^{40} 17^{50} - 18^{35}	закреплени е ЗУН	3	Ведение мяча справа и слева	«СОШ№2 г.Шелковская»	Наблюдение/опрос
9.	Июль	25	16^{00} - 16^{45} 16^{55} - 17^{40} 17^{50} - 18^{35}	закреплени е ЗУН	3	Совершенствование техники нападения Совершенствование техники защиты	«СОШ№2 г.Шелковская»	Наблюдение/опрос

*Приложение №2***Оценочные материалы.****Теоретические тесты для оценки теоретических знаний****Тест № 1 «БАСКЕТБОЛ»**

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

- 1) 1861г.
- 2) 1891г.
- 3) 1824г.
- 4) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- 1) США
- 2) Испания
- 3) Англия
- 4) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?

- 1) Джон Вуден
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Тед Тернер
- 4) БетрЛесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- 1) 8 игроков
- 2) 6 игроков
- 3) 5 игроков
- 4) 10 игроков

5. Назовите размеры баскетбольной площадки

- 1) 9 x 18 м
- 2) 10 x 15 м
- 3) 20 x 40 м
- 4) 26 x 14 м

6. Чему равен вес баскетбольного мяча?

- 1) 300 - 400 г
- 2) 480 - 520 г
- 3) 1 кг - 1кг 200г
- 4) 600г - 650г

7. Высота баскетбольного кольца равна:

- 1) 2 м 50 см
- 2) 3 м 50 см
- 3) 4 м
- 4) 3 м 5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

- 1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

Ответы на тесты

«БАСКЕТБОЛ»

ТЕСТ 1

1	2
2	1
3	2
4	4
5	4
6	4
7	4
8	1
9	2
10	2

Упражнение №1. Выполняем штрафные броски сериями по 2-3 броска в парах. В этом упражнении должно присутствовать соревнование: победит та пара, которая быстрее забьет 15-30 раз.

Упражнение №2. Выполняется индивидуально. Штрафные броски во время утомления. 6-10 попаданий со штрафной линии подряд в конце тренировки.

Упражнение №3. Штрафные броски до второго промаха. Можно выполнять индивидуально либо в парах. Побеждают тот, кто попадет в кольцо большее количество раз из двух попыток.

Упражнение №4. В парах либо индивидуально. После каждого трех штрафных бросков игроки делают ускорение к противоположной стороне площадки, где совершают новую серию штрафных бросков. Побеждает тот, кто попадет в кольцо большее количество раз за 3 минуты, либо за 10 ускорений.

Упражнение №5. Штрафные броски в начале и в конце тренировки. Выполняем индивидуально, стараясь забросить как можно больше бросков подряд.

Упражнение №6. Броски со штрафной линии в парах. Один баскетболист выполняет штрафные броски до 1-го промаха. После этого другой игрок делает то же самое, стараясь превзойти его результат. Упражнение длится до трех побед одного из игроков.

Упражнение №7. Баскетболист выполняет серию прыжков 1-2 минуты, после чего сразу же бросает 15-20 раз подряд со штрафной линии. Побеждает тот, кто забросит большее количество раз.

Упражнение №8. Команда делится по 5 человек. В этих пятерках все поочередно выполняют штрафные броски. Та пятерка, которая забросит 15 штрафных бросков быстрее всех, считается победителем.

Упражнение №9. Пробитие штрафных бросков с отвлекающими элементами: насмешки, неожиданные шумы, угрозы, визуальные помехи и все остальное, кроме физического контакта с игроком (игрока нельзя трогать!).

Упражнения №10. Команды пробивают по 15 штрафных бросков (3 броска каждому игроку) во время перерыва между таймами. Сумма очков, которые забивают команды со штрафной линии прибавляется к очкам набранным в первом тайме.

Упражнение №11. Во время тренировки делается набольшая пауза (2-5 мин), во время которой баскетболисты по отдельности либо в парах выполняют

штрафные броски, по 3 броска каждый. Победителем считается та пара, которая забыт наибольшее количество штрафных бросков за этот промежуток времени.

Упражнение №12. Во время отработки интенсивных элементов баскетбола: быстрым прорывом, прессингом и т.п., в тренировке делается небольшой перерыв для пробития штрафных бросков по парам. Сначала один игрок подает другому, затем они меняются. Каждый из них должен забросить по 10 штрафных бросков. Та пара, которая попала 20 бросков первой – выиграла. Остальные отжимаются.

Упражнение №13. Штрафные броски индивидуально либо в парах по 10 раз. Во время четных бросков мяч должен попасть в корзину от щита, а по нечетным броскам – чисто, не задевая его. Это упражнение тренирует уверенность в каждом броске.

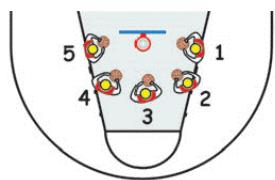
Упражнение №14. Искусственное увеличение ценности штрафных бросков на тренировке во время игры в баскетбол. После каждого нарушения правил игрок пробивает четыре штрафных броска, вместо двух.

Упражнение №15. Неожиданные остановки во время тренировки на несколько минут для пробития штрафных бросков.

Приложение к теме 5. Занятие 5.

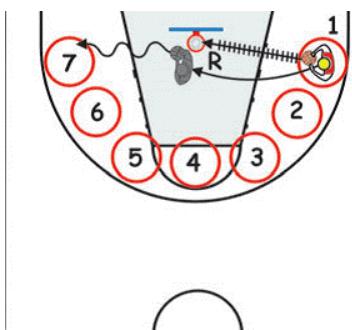
Упр.1 Концентрация внимания

1. Начните с расстояния близкого к кольцу.
2. Сделайте бросок одной рукой. Следуйте правильной технике.
3. Сделайте пять с каждой позиции. Сделайте шаг назад и повторите (рис.1).



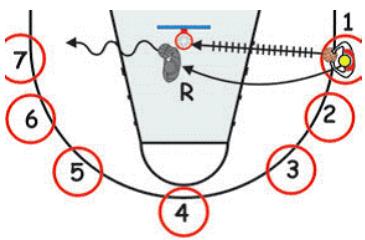
Упр.2 7 бросковых позиций и подбор (4 метра)

1. Бросок в прыжке с позиции 1.
2. Подберите мяч, быстро с ведением переместитесь на позицию 7, сделайте бросок.
3. Подбор, быстро с ведением обратно к позиции 1.
4. Сделайте 10 бросков.
5. Повторите те же действия, используя позиции 6 и 2, 5 и 3, 4 (рис.2).



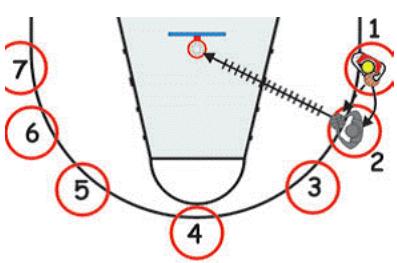
Упр.3 7 бросковых позиций и подбор (из-за трехочковой линии)

1. Повторите те же действия что в упражнение 2 (рис.3).



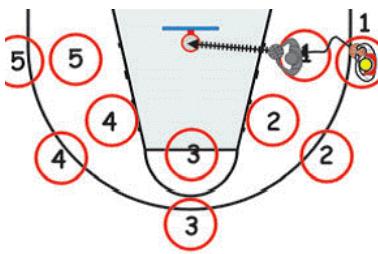
Упр.4 Бросок после остановки

1. Начните с позиции 1, подбросьте мяч к позиции
2. Подберите его, при этом вы должны оббежать мяч так, чтобы оказаться лицом к кольцу.
3. Сделайте 10 бросков, затем прейдите на следующую позицию.



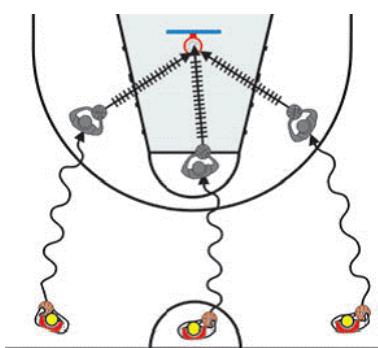
Упр.5 Бросок с пяти позиций после обманного движения (с четырех метров или из-за трехочковой линии)

1. Начните с любой позиции.
2. На согнутых коленях и с поднятой головой, вы делаете финт на бросок, делаете один или два удара мячом правой рукой, выполняете остановку и бросаете в прыжке.
3. Возвращайтесь на позицию, финт на бросок, один или два удара мячом левой рукой, остановка, бросок.
4. На каждой позиции по 5 попыток (рис.5).



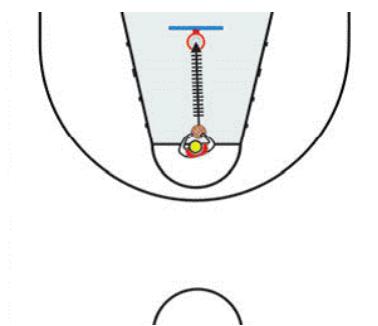
Упр.6 Броски в прыжке после ведения

1. Начинайте упражнение с центра поля, двигайтесь к кольцу с ведением на игровой скорости, после остановки быстро выполните бросок.
2. Бросок следует делать со средней дистанции или из-за трехочковой дуги. Выполняйте упражнение, как справа, так и слева и по середине площадки.
3. Используйте различные варианты ведения: скоростное, с «рваным» темпом, с поводами и т.д.
4. Сделайте по 5 попыток в каждом направление (рис.6).



Упр.7 Игра с виртуальным противником

1. Выполните штрафной бросок. Если вы реализовали его, вы получаете одно очко. Если нет то ваш «противник» - три.
2. Последующие броски вы выполняете с любой позиции, кроме трехсекундной зоны, имитируя игровой ритм. Работайте над различными движениями и бросками. Каждая ваша удачная попытка оценивается в одно очко, неудачная в два для «противника». Игра идет до 11 очков.
3. Это очень хорошее упражнение для закрепления пройденного. Страйтесь! Совершенствуйтесь! (рис.7).



Приложение к теме 7 . Занятие 7.

Рис. 154. Игрок 1 начинает ведение вправо, обозначая направление атаки против зонной защиты. После одного или двух ударов в пол он передает мяч игроку 2. Когда игрок 1 начинает ведение, игрок 5 пересекает трех секундную зону, выходя навстречу мячу. Игрок 2 передает мяч игроку 5, если это возможно, и проходит вперед вдоль боковой линии. В это время игрок 4 делает рывок под корзину.

Игрок 5 может передать мяч игроку 4, выходящему под корзину, игроку 2,двигающемуся вдоль боковой линии, или игроку 3, выходящему в наружный полукруг области штрафного броска.

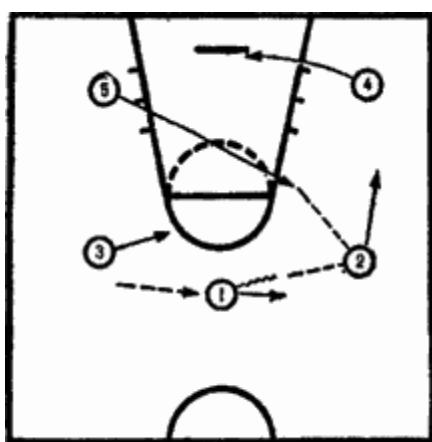


Рис. 154

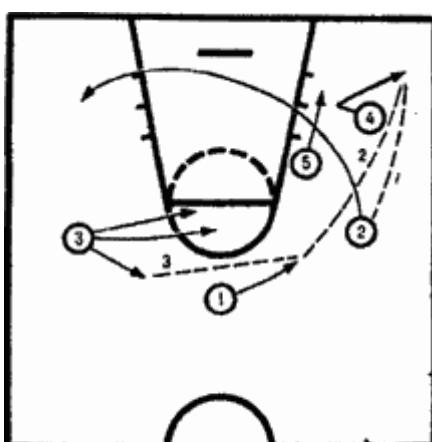


Рис. 155

Рис. 155 (другой вариант продолжения атаки). Если игрок 2 не сумеет передать мяч игроку 5, игрок 4 должен выполнить V-образное движение в угол и получить мяч от игрока 2 (1). После этого игрок 2 делает рывок в направлении корзины в готовности получить обратную передачу от игрока 4. Если защита позволяет, игроки 2 и 4 разыгрывают ситуацию «передай мяч и выйди». После прохода игрока 2 игрок 5 смещается к лицевой линии на стороне мяча. Игрок 1 смещается вправо для приема возможной передачи назад. Игрок 3 может выйти к линии штрафного броска или в наружный полукруг области штрафного броска для приема мяча от игрока 4 и броска в прыжке со средней дистанции. Если игрок 4 не сможет передать мяч игрокам 2, 5 или 3, он возвращает мяч назад игроку 1 (2), который передаст его игроку 3 (3), выходящему к вершине области штрафного броска. Игрок 2 выходит на левую сторону в позицию, удобную для броска в прыжке со средней дистанции.

Приложение к теме 8, занятие 8.

Отработка **первого варианта** (рис. 86) каждый из игроков, защищая свою зону, передвигается от исходных позиций, указанных на рисунке, до самого щита. Этот вариант подходит для команд, в которых игроки равного роста, обладающие хорошей подвижностью.

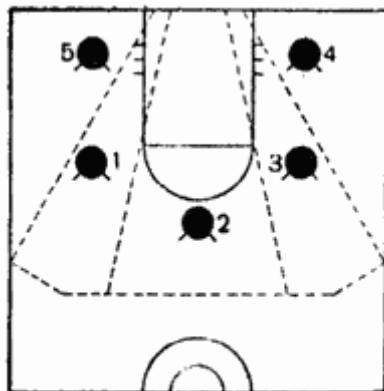


Рис. 86

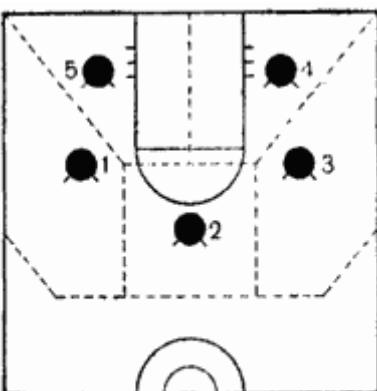


Рис. 87

При **втором варианте** (рис. 87) под щитом всегда находится определенная пара игроков. Чтобы обеспечить надежную защиту и овладение мячом при отражении его от щита, желательно сзади располагать игроков высокого роста.

Расстановка игроков при зонной защите может быть различной и зависит от игры противника. На рис. 86—87 под щитом находятся два игрока и впереди трое. Такую расстановку называют 2—3.

