

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

«Принято»  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 3 от 10.06.2021 г.

«Утверждаю»  
И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ 1»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Епифанов  
Приказ от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО БАСКЕТБОЛУ**

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»; приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; нормативными документами Министерства Образования, регулирующими деятельность спортивных школ.

Возраст занимающихся 5-17 лет  
Срок реализации программы – 1 год

**Составители:**

Прилипухова Ж.С. – зам. директора по УВР МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
Кузнецова Ю.В. – старший тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин  
2021 г.

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Пояснительная записка	
1.1. Цели и задачи.....	3
1.2. Сведения о программе.....	3
1.3. Обоснование выбора программы.....	3
1.4. Нормативные правовые документы.....	4
1.5. Место «Баскетбола» в системе физического воспитания.....	4
1.6. Информация об адресности программы и учебной нагрузке.....	4
1.7. Формы организации образовательного процесса. ....	4
1.8. Технологии обучения.....	5
1.9. Методическое обеспечение образовательной программы.....	5
1.10. Планируемый уровень подготовки.....	6
1.11. Ожидаемый результат и способы их проверки.....	6
2. Учебно-тематический план.....	7
2.1 Календарный учебно-тематический план.....	8
3. Содержание программы	
3.1. Теоретическая подготовка.....	9
3.2. Общая физическая подготовка.....	9
3.3. Специальная физическая подготовка.....	10
3.4. Техническая подготовка.....	10
3.5. Тактическая подготовка .....	11
3.6. Игровая подготовка.....	11
3.7 . Контрольные испытания .....	11
4. Нормативные требования по физической подготовке.....	12
4.1. Сводная таблица нормативных оценок уровней физической подготовленности учащихся 7-17 лет.....	12
4.2. Требования к проведению тестирования физической подготовленности.....	14
5. Перечень информационного обеспечения .....	16
6. Список литературы .....	16
7. Приложение .....	17

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цели и задачи

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах спортивно-оздоровительного этапа – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Задачи работы в спортивно-оздоровительных группах связаны с основной целью системы многолетней подготовки спортсменов

*Цель обучения:* Укрепление здоровья обучающихся средствами разносторонней физической подготовки, развитие мотивации личности к познанию, развитию и творчеству.

*Программа направлена на решение следующих задач:*

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- расширение двигательного опыта посредством овладения основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоения техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (чувство коллективизма, целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения)
- воспитание трудолюбия;
- организация содержательного досуга средствами физической культуры;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий баскетболом.

### 1.2. Сведения о программе, на основе которой разработана адаптированная программа.

За основу взята примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, авторами-составителями которой являются: Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин, М.И.Духовный, А.Б.Мацак, С.В.Чернов, А.Б.Саблин. Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, издательство Москва, «Советский спорт» - 2004 г.

### 1.3. Обоснование выбора программы.

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью, которой является подготовка спортсменов высокой квалификации из числа наиболее одаренных детей.

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ по баскетболу направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, который предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включения в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач;
- Реализацию принципа комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля;
- Реализацию принципа преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

### 1.4. Нормативные правовые документы

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012

№ 273-ФЗ «Об образовании», приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации", нормативными документами Министерства Образования регулирующими деятельность спортивных школ.

Исходным документом для составления программы является Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.

### **1.5. Место «Баскетбола» в системе физического воспитания.**

Баскетбол – одна из самых популярных игр среди молодежи. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки, броски и ведение мяча. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Занятия баскетболом имеют не только оздоровительное значение, но и воспитательное. Они развивают у юных спортсменов физические качества такие как, быстроту, силу, ловкость, выносливость. В процессе занятий формируются: честность, смелость, решительность, уверенность в себе, чувство коллективизма, сотрудничества и др.

В системе образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольного, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Место баскетбола в системе физического воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры (невысокая стоимость инвентаря и оборудования, сравнительная простота ее содержания и т.д.). Но главное, что определяет удельный вес баскетбола в системе физического воспитания - ценность его как комплексного средства физического развития и воспитания детей и подростков.

### **1.6. Информация об адресности программы и учебной нагрузке.**

В спортивно-оздоровительные группы принимаются учащиеся 7 – 17 лет, желающие заниматься физической культурой, а в дальнейшем и спортом и имеющие допуск врача и согласие родителей (лиц их заменяющих).

Программа для группы спортивно-оздоровительного этапа рассчитана на 234 часа сроком на 1 год с тренировочным режимом 3 раза в неделю по 2 часа (39 учебных недель).

### **1.7. Формы организации образовательного процесса.**

*Формы организации обучения:*

- командная;
- групповая;
- индивидуальная.

*Формы проведения занятий:*

- учебно-тренировочные занятия;
- беседы;
- учебные игры;
- контрольные испытания;
- спортивные конкурсы.

*Способы проверки усвоения образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных мероприятиях;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

*Формы и способы фиксации результатов:*

- Протоколы сдачи контрольных нормативов.

### **1.8. Технологии обучения:**

1. Здоровьесберегающие технологии - формирование знаний, навыков, умений, связанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.

2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.

3. Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям баскетболом и в приобретении знаний основ данного вида спорта.

### 1.9. Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведение занятий	Методы и приемы учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Вид и форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, фронтальная	Словесный: объяснение, рассказ, беседа. Практическое занятие, объяснение нового материала	Конспекты занятий для педагога, специальная литература, справочный материал, судейские правила	Тестирование, доклад
2.	ОФП	Групповая, индивидуальная, фронтальная, поточная, в парах	Наглядный показ	Таблицы, протоколы, секундомер, рулетка	Тестирование
3.	СФП	Групповая, индивидуальная, в парах	Наглядный показ	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер, рулетка	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер
4.	Техническая подготовка	Групповая, индивидуальная, в парах, в тройках	Наглядный показ, практическое занятие, учебная игра	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер, видеозаписи	Тестирование, учебная игра, соревнования
5.	Тактическая подготовка	Групповая, индивидуальная, в парах, в тройках, командная	Наглядный показ, практическое занятие, учебная игра	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер, видеозаписи	Учебная игра, соревнования
6.	Игровая подготовка	Командная	практическое занятие, учебная игра	Мячи	Учебная игра, соревнования
7.	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная, фронтальная, поточная, в парах		Таблицы, протоколы, схемы, спортивный	Тестирование

				инвентарь, секундомер	
8.	Контрольные игры	Командная	Учебная игра, товарищеские встречи, соревнования	видеозаписи	Учебная игра, товарищеские встречи, соревнования
9.	Медицинское обследование	Индивидуальная	Диагностика здоровья	Медицинское оборудование	Заключение врача

### 1.10. Планируемый уровень подготовки.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

#### I. Знать и иметь представление:

- Основы теоретической подготовки;
- Основы личной гигиены юных спортсменов.

#### II. Уметь:

Выполнять основные технические приемы в баскетболе:

##### 1. Навыки передвижения без мяча:

- выполнение прыжков толчком одной, двух ног, остановки прыжком, двумя шагами;
- выполнение поворотов назад, вперед.

##### 2. Навыки передвижения с мячом:

- ведение мяча с высоким и низким отскоком, на месте и в движении.

##### 3. Навыки ловли и передачи мяча:

- передачи двумя руками на месте и в движении.

##### 4. Навыки броска мяча:

- выполнение бросков мяча в корзину двумя руками на месте и в движении

Выполнять основные тактические приемы:

##### 1. Взаимодействие 2-х игроков:

- выполнение выхода для получения мяча и противодействие ему в защите;
- выполнение атаки корзины и противодействие ей в защите.

#### III. Развивать качества личности:

- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- Развить коммуникабельность, умение работать в коллективе;
- Развивать чувства патриотизма к своему виду спорта, к школе, к стране.

### 1.11. Ожидаемый результат и способы их проверки

№ п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы.

## 2. Учебно-тематический план

Учебный план составлен на 9 учебных месяцев (39 учебных недель).

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год	Вид занятий
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях.	1	Беседа
2.	Физическая культура и спорт в России.	1	Беседа
3.	Состояние и развитие баскетбола в России.	1	Беседа
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	Беседа
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом: понятие о гигиене и санитарии.	2	Беседа
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>6</b>	
<b>2. Практическая подготовка</b>			
1.	Общая физическая подготовка.	92	Учебно-тренировочный процесс
2.	Специальная физическая подготовка.	52	
3.	Техническая подготовка	40	
4.	Тактическая подготовка	20	
5.	Игровая подготовка	18	
6.	Контрольные испытания	6	
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>228</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>234</b>	

**2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП  
(39 учебных недель)**

№ п/п	Разделы программы	уч. мес.  часы нед.	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май							
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Теоретическая подготовка	6	1				1				1				1												1				1											
2	Общая физическая подготовка	92	1	3	3	6	2	3	2	6	2	2	2	4	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4	1	2	2	6	2	2	2	4				
3	Специальная физическая подготовка	52	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
4	Техническая подготовка.	40	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1		2				
5	Тактическая подготовка	20		1	1				1			1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1	-	1	1			1		1		1	1		-				
6	Игровая подготовка	18				1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	1	-	1	-	-	-	-	1	1	-	1	-	-	-	-						
9	Контрольные испытания	6	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-				
	<b>Всего часов</b>	<b>234</b>	6	6	6	10	6	6	6	10	6	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	8	6	6	6	10	6	6	6	8				
			28				28				26				26				24				22				26				28				26							



### 3. Содержание программы

#### 3.1. Теоретическая подготовка – 6 часов

1. Введение. Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями.
2. Физическая культура и спорт в России
3. Состояние и развитие баскетбола в России.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом: понятие о гигиене и санитарии.

#### 3.2. Общая физическая подготовка – 92 часа.

##### *Упражнения по общей физической подготовке*

<p><b>1. Строевые упражнения:</b> понятия «шеренга», «колонна», «дистанция». Перестроения, виды размыкания, расчет, повороты на месте, остановка, построение.</p>
<p><b>2. Упражнения для рук и плечевого пояса:</b> сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), в то же время ходьбы и бега.</p>
<p><b>3. Упражнения для ног:</b> поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведение и махи, выпады, подскоки, прыжки.</p>
<p><b>4. Упражнения для шеи и туловища:</b> наклоны, вращения, повороты головы и туловища в положении стоя, сидя, лежа.</p>
<p><b>5. Упражнения для всех групп мышц:</b> могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.</p>
<p><b>6. Упражнения для развития силы:</b> подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания, лазанье по канату, упражнения с набивными мячами.</p>
<p><b>7. Упражнения для развития быстроты:</b> повторный бег (от 30 до 100 метров), бег по наклонной, бег за лидером и т.п.</p>
<p><b>8. Упражнения для развития гибкости:</b> ОРУ с амплитудой, с помощью партнера, с предметами.</p>
<p><b>9. Упражнения для развития ловкости:</b> разнонаправленные движения рук и ног, кувырки, упражнения на равновесие, жонглирование мячами.</p>
<p><b>10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</b> многократные прыжки, перепрыгивание предметов, игры с отягощением, упражнения с предельной интенсивностью, метание мяча, гранаты, упражнения с набивным мячом.</p>
<p><b>11. Упражнения для развития общей выносливости:</b> Равномерный бег на 500, 800, 1000 метров; кросс на 3 и 5 км; дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч; спортивные игры на время; походы.</p>

### 3.3. Специальная физическая подготовка – 52 часа.

#### *Упражнения по специальной физической подготовке*

<p><b>1. Упражнения для быстроты движения:</b> ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений, бег за лидером со сменой направления.</p>
<p><b>2. Упражнения для развития прыгучести:</b> многократные прыжки с ноги на ногу (10-50 м), прыжки на одной ноге с подтягиванием; прыжки с отягощениями, в глубину.</p>
<p><b>3. Упражнения для развития качеств, необходимых для броска:</b> сгибание и разгибание кистей рук, отталкивание пальцами от стены, передвижение на руках в упоре лежа, упражнения для кистей рук с гантелями, имитация броска с резиновым бинтом, метание мяче различного веса и объема.</p>
<p><b>4. Упражнения для развития игровой ловкости:</b> жонглирование несколькими мячами, ловля мячей у стены, ведение двумя мячами. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, ведения, передач с предельной интенсивностью, эстафеты.</p>
<p><b>5. Упражнения для развития специальной выносливости:</b> многократные повторения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях, учебные игры с удлиненным временем, круговая тренировка.</p>

### 3.4. Техническая подготовка – 40 часов.

#### *Программный материал для практических занятий по технической подготовке*

Темы подготовки	Последовательность изучения
<i>Передвижения</i>	
Прыжок толчком двух ног	1
Прыжок толчком одной ноги	2
Остановка прыжком	7
Остановка двумя шагами	8
Повороты вперед	13
Повороты назад	14
<i>Владение мячом</i>	
<i>1. Ловля мяча</i>	
Ловля двумя руками на месте	3
Ловля двумя руками в движении	9
<i>2. Передача мяча</i>	
Передача двумя руками с места	4
Передача двумя руками в движении	10
<i>3. Ведение мяча</i>	
Ведение мяча с высоким отскоком	11
Ведение мяча с низким отскоком	12
Ведение мяча на месте	5
<i>4. Броски мяча</i>	
Броски мяча двумя руками от груди	6
Броски мяча двумя руками на месте	15

Броски мяча двумя руками в движении	16
-------------------------------------	----

**3.5. Тактическая подготовка – 20 часов.**

*Программный материал для практических занятий по тактической подготовке*

<i>1. Тактика нападения</i>	<i>Последовательность изучения</i>
Выход для получения мяча	1
Выход для отвлечения мяча	3
Атака корзины	6
«Передай мяч и выходи»	5
<i>2. Тактика защиты</i>	
Противодействие получению мяча	2
Противодействие атаке корзины	7
Противодействие выходу на свободное место	4

**3.6. Игровая подготовка – 18 часов.**

Средства подготовки	Кол-во часов
1. Эстафеты на развитие физических качеств.	4
2. Эстафеты с элементами баскетбола.	4
3. Подвижные игры с элементами баскетбола.	6
4. Игры в мини-баскетбол (по упрощенным правилам).	4

**3.7. Контрольные испытания – 6 часов.**

*Контрольные испытания* проводятся в 3 этапа, тестирование по ОФП проводится в начале учебного года в сентябре, январе и в мае.

#### 4. Нормативные требования по физической подготовке

##### 4.1. Сводная таблица нормативных оценок уровней физической подготовленности учащихся 8-17 лет

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

##### Бег 1000 метров (минуты и секунды)

8	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.3 1 и выше	5.50 и ниже	5.51-7.50	7.51 и выше
9	5.15 и ниже	5.16-7.15	7. 16 и выше	5.40 и ниже	5.41-7.40	7.41 и выше
10	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.31 и выше
11	4.45 и ниже	4.46-6.45	6.46 и выше	5.20 и ниже	5.21-7.20	7.21 и выше
12	4.30 и ниже	4.31-6.30	6.31 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.10	7. и выше
13	4.15 и ниже	4.16-6.15	6.16 и выше	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше
14	4.00 и ниже	4.01-6.00	6.01 и выше	4.50 и ниже	4.51-6.50	6.51 и выше
15	3.45 и ниже	3.46-5.45	5.46 и выше	4.40 и ниже	4.41-6.40	6.41 и выше
16	3 30 и ниже	3.31-5.30	5.31 и выше	4.30 и ниже	4.31-6.30	6.31 и выше
17	3.15 и ниже	3.16-5.15	5.16 и выше	4.20 и ниже	4.21-6.20	6.21 и выше

##### Челночный бег 10 раз по 5 метров (секунды)

8	18.9 и ниже	19.0-21.9	22.0 и выше	19.5 и ниже	19.6-23.5	23.6 и выше
9	1 8.6 и ниже	18.7-21.6	2 1.7 и выше	19.3 и ниже	19.4-23.3	23.4 и выше
10	18.3 и ниже	18.4-21.3	21.4 и выше	19.1 и ниже	19.2-23.1	23.2 и выше
11	18.0 и ниже	18.1-21.0	2 1.1 и выше	18.9 и ниже	19.6-22.9	23.0 и выше
12	17.7 и ниже	17.8-20.7	20.8 и выше	18.7 и ниже	18.8-22.7	22.8 и выше
13	17.4 и ниже	17.5-20.4	20.5 и выше	18.5 и ниже	18.6-22.5	22.6 и выше
14	17.1 и ниже	17.2-20.1	20.2 и выше	18.3 и ниже	18.4-22.3	22.4 и выше

15	16.8 и ниже	16.9-19.8	19.9 и выше	18.1 и ниже	18.2-22.1	22.2 и выше
16	16.6 и ниже	16.7-19.5	19.6 и выше	17.9 и ниже	18.0-21.9	22.0 и выше
17	16.2 и ниже	16.3-19.2	19.3 и выше	17.7 и ниже	17.8-21.7	21.8 и выше

**Подтягивания: мальчики (кол-во раз)      Вис: девочки (секунды)**

8	5 и выше	3-4	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
11	8 и выше	4-7	3 и ниже	14 и выше	6-13	5 и ниже
12	9 и выше	5-8	4 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
13	10 и выше	5-9	4 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
14	11 и выше	6-10	5 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
15	12 и выше	6-11	5 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
16	12 и выше	6-11	5 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
17	12 и выше	6-11	5 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

**Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек.)**

6	17 и выше	7-16	6 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
7	18 и выше	8-17	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
11	22 и выше	12-21	11 и ниже	16 и выше	10-15	9 и ниже
12	23 и выше	13-22	12 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
13	24 и выше	14-23	13 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
14	25 и выше	15-24	14 и ниже	18 и выше	12-17	11 и ниже
15	26 и выше	16-25	15 и ниже	19 и выше	13-18	12 и ниже
16	27 и выше	17-26	16 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже
17	28 и выше	18-27	17 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже

**Наклон вперёд сидя (сантиметры)**

6	7 и выше	2-6	1 и ниже	10 и выше	2-9	1 и ниже
7	8 и выше	3-7	2 и ниже	11 и выше	3-10	2 и ниже
8	9 и выше	4-8	3 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	9 и выше	4-8	3 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже

11	11 и выше	6-10	5 и ниже	14 и выше	5-13	5 и ниже
12	12 и выше	7-11	6 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
13	12 и выше	7-11	6 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
14	13 и выше	8-12	7 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
15	14 и выше	9-13	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
16	15 и выше	10-14	9 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
17	15 и выше	10-14	9 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже

### Прыжок в длину с места (сантиметры)

6	130 и выше	129-100	99 и ниже	122 и выше	121-92	91 и ниже
7	140 и выше	139-110	109 и ниже	130 и выше	129-100	99 и ниже
8	150 и выше	149-120	119 и ниже	138 и выше	137-108	107 и ниже
9	160 и выше	159-130	129 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
10	170 и выше	169-140	139 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
11	180 и выше	179-150	149 и ниже	162 и выше	161-132	131 и ниже
12	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
13	200 и выше	199-170	169 и ниже	178 и выше	177-148	147 и ниже
14	210 и выше	209-180	179 и ниже	186 и выше	185-156	155 и ниже
15	220 и выше	219-190	189 и ниже	194 и выше	193-164	163 и ниже
16	230 и выше	229-200	199 и ниже	202 и выше	201-172	171 и ниже
17	240 и выше	239-210	209 и ниже	210 и выше	209-180	179 и ниже

## 4.2. Требования к проведению тестирования физической подготовленности

### 1. Тест «Бег на 1000 метров»

Тест предназначен для определения качества выносливости.

Методика выполнения: бег на 1000 метров проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке, если условия не позволяют, можно на шоссе с асфальтовым покрытием. Время засекают с точностью до 0,1 сек. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию на время. Это необходимо для того, чтобы правильно скорректировать свою скорость на дистанции. Особенно данное правило касается детей младшего возраста.

### 2. Тест «Челночный бег 10 раз по 5 м»

Тест позволяет оценить стартовую скорость и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения.

Методика выполнения: В зале на расстоянии 5 м друг от друга чертятся на полу две параллельные линии. По команде «Марш!» участник (участники) стартует от 1-й линии, добегают до 2-й и возвращаются к 1-й. Ему необходимо выполнить максимально быстро 5 таких замкнутых циклов (туда и обратно – 1 цикл). Не допускаются остановки и смена направления. Время засекается с точностью до 0,1 сек. в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт.

Страховка: не рекомендуется использовать в качестве указателей катающиеся и громоздкие падающие предметы. Все участники должны быть в одной обуви или без неё.

### 3. Тест «Подтягивания»

Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения: В висе на перекладине, руки прямые выполнить возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются

полностью, подбородок касается или выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Подтягивания, выполненные не с полным сгибанием рук, не засчитываются.

#### 4. Тест «Вис на перекладине»

Тест оценивает стратегическую выносливость рук и верхнего плечевого пояса у девочек.

Методика выполнения: используя стул, помочь девочке занять исходное положения в висе на перекладине. Руки девочки при этом максимально согнуты, подбородок должен быть расположен выше перекладины, но не касаясь ее и не помогать удерживаться в висе.

Оценивается максимально возможное время, в течение которого девочка сможет удержаться в висе на согнутых руках. Более 40 секунд держать это положения не следует, так как это время уже значительно превышает норму и расценивается как отличный результат.

#### 5. Тест «Подъём туловища»

Тест предназначен для измерения силы мышц сгибателей туловища.

Методика выполнения: И.П. лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки скрестно на груди (пальцы рук касаются лопаток). Партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бёдер. Обратным движением вернуться в И.П. Засчитывается количество сгибаний за 1 минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

#### 6. Тест «Наклон вперёд сидя»

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Методика выполнения: Испытуемый без обуви садится на пол (расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикально, руки вперёд - внутрь, ладони вниз). В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, положенную между стопами вдоль ног.

Отсчёт (нулевая отметка - „0,,) ведут от цифры, находящейся на уровне пяток испытуемого.

Партнёр прижимает колени полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперёд по линейке), четвёртый наклон – основной.

В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется ученик, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (+) (плюс), если испытуемый смог коснуться цифры впереди за стопами и со знаком (-) (минус), если его пальцы не достали до уровня пяток.

#### 7. Тест «Прыжок в длину с места»

Тест предназначен для измерения динамической силы мышц нижних конечностей.

Методика выполнения: Из исходного положения стоя стопы вместе или слегка врозь, носки стоп у стартовой черты. Выполнить прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперёд туловище, смещая вперёд центр тяжести тела, и махом рук вперёд и толчком двух ног выполняет прыжок.

Страховка: тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику даётся 3 попытки. В зачёт идёт результат лучшей.

## 5. Перечень информационного обеспечения

### Аудиовизуальные средства:

Международный семинар детских тренеров 16-19 декабря 2006г. г.Москва	1. «Средства и методы ОФП и СФП для игроков 8-10 лет»
	2. «Методика обучения основным техническим приемам игры в нападении игроков 8-10 лет»
	3. «Обучение и совершенствование индивидуальным действиям в защите для игроков 8-10 лет»
	4. «МБА – начало пути» (История развития баскетбола в России)

## 6. Список литературы

### Для тренеров-преподавателей

1. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Издательство «Физкультура и спорт», 2003.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие. Минск: издательство «Высшая школа», 2005.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы: методическое пособие. Издательство «Дрофа», 2003.
4. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. Издательство «Физкультура и спорт», 2004.
5. Гомельских. Баскетбольная секция в школе «Спорт в школе № 17», 2008.
6. «Баскетбол» Е.Р.Яхонтов, Москва 1978г.
7. «Упражнения в баскетболе» К.Б.Норток, Москва 1972г.
8. «Мы играем в баскетбол» С.Стонкус, Москва 1984г.

### Для обучающихся

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
2. «Баскетбол для всех» Е.Р.Яхонтов, Москва 1984г.
3. Азбука спорта. Л.В. Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.;
4. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! - М.:«МАК Медиа», 1999= 47с: ил.
5. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н.,ИД АСТ, 2002 г.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист, М., 1987 г.



## 7. Приложение

### ИНСТРУКЦИЯ

#### по охране труда при проведении занятий по баскетболу

##### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Всем обучающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий волейболом чаще всего травмы возможны при:
  - 1.1.1. падении на твердое покрытие;
  - 1.1.2. ударе мячом;
  - 1.1.3. столкновениях игроков;
  - 1.1.4. наличие посторонних предметов на площадке или вблизи нее.
- 1.3. Во время игры обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами игры.
- 1.4. Занятия волейболом проводятся на сухой площадке или сухом паркете.
- 1.5. О недостатках, выявленных обучающимися во время занятий и игры, необходимо незамедлительно сообщить учителю (тренеру).

##### 2. Требование к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

- 2.1. Пред началом занятий обучающиеся обязаны:
  - 2.1.1. коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);
  - 2.1.2. надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
  - 2.1.3. провести разминку всех групп мышц;
  - 2.1.4. внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.Обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны их закрепить специальной резинкой.
- 2.2. Во время занятий обучающиеся обязаны:
  - 2.2.1. соблюдать игровую дисциплину;
  - 2.2.2. при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховки;
  - 2.2.3. вести игру сухими руками.
- 2.3. По окончании занятий обучающиеся обязаны снять спортивную форму и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

##### 3. Требования к безопасности в особых ситуациях

- 3.1. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру).
- 3.2. О получении травмы в ходе игры обучающийся должен немедленно сообщить учителю (тренеру) и попросить замену.
- 3.3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях волейболисты должны уметь применять приемы самостраховки.

##### 4. Требования к безопасности после завершения занятия

После завершения занятия обучающиеся обязаны:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- снять спортивную форму и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **5. Требования к безопасности в особых ситуациях**

- 5.1. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить игру и сообщить об этом учителю (тренеру).
- 5.2. О получении травмы обучающийся должен немедленно сообщить учителю (тренеру) и по его команде выйти из игры.
- 5.3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия и по команде учителя (тренера) вернуться в спортивный зал.