

Отдел образования Администрации Куженерского муниципального района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Куженерская средняя общеобразовательная школа №2»

Принято  
педагогическим советом  
МБОУ «Куженерская СОШ №2»  
Протокол № 1  
от « 20 » августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

**ID программы:** 4799

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый

**Категория и возраст обучающихся:** 8-18 лет

**Срок освоения программы:** 3 года

**Объем часов:** 144 /144/144

**Разработчик программы:** Александров Сергей Васильевич,  
учитель физической культуры

пгт. Куженер  
2023 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка**

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

#### **Направленность программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Актуальность программы**

Баскетбол таит в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитании чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Педагогически целесообразно совершенствовать умения и навыки спортивной игры для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Также занятия по программе позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во время занятий, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и, в особенности, тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

#### **Отличительные особенности программы**

«Баскетбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период работы по программе позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на мальчиков 8-18 лет, которые имеют интерес к командным видам спорта, в частности к баскетболу.

Возрастные особенности подростков является учение, получение знаний, но появляется немаловажный элемент - коммуникативность. Подростки приступают к систематическому овладению основами наук. Обучение становится многопредметным.

Подростки чаще всего связывают обучение с личными, узко практическими целями. Им необходимо знать, зачем нужно выполнять то или другое задание, таким образом они ищут цель и интерес в той или иной деятельности. Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Подвижные игры начинают носить характер спортивных. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота. Увлекаясь игрой, подростки часто не умеют распределить время между играми и учебными занятиями. Укрепляется волевая сфера. Развивается целеустремленность, инициативность, настойчивость и самокритичность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, проявление положительных качеств. Можно отметить следующие характеристики: максимализм, эстетический и этический идеализм, благородство и доверчивость, внутренняя борьба, стремление к новому и неизведанному, бескорыстная любовь, стремление к эстетичности.

#### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения, в течение которого можно получить базовые навыки игры в баскетбол.

#### **Объем программы**

Недельная нагрузка 4 часа в неделю (144 часа в год).

#### **Форма обучения**

Форма обучения - очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

#### **Уровень программы**

Программа стартового (ознакомительного) уровня.

#### **Режим занятий:**

1 год обучения - 2 часа (по 40 минут), 10 минут перерыв между занятиями, 2 раза в неделю.

2 год обучения - 2 часа (по 40 минут), 10 минут перерыв между занятиями, 2 раза в неделю.

3 год обучения - 2 часа (по 40 минут), 10 минут перерыв между занятиями, 2 раза в неделю.

Для детей имеющих ограничения по здоровью допускается дополнительный отдых 10 минут через 30 мин занятия.

Особенности организации образовательного процесса:

условия набора детей в группы - принимаются все желающие без медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп: разновозрастные.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

**Форма проведения занятий** аудиторная. Внеаудиторные занятия проходят при выезде на соревнования.

**Основная организационная форма обучения** групповая. Подгрупповая и

индивидуальная форма применяется при подготовке к соревнованиям, сдаче нормативов, а также в рамках итоговой аттестации.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности обучающихся посредством дополнительных занятий баскетболом.

### Задачи:

<b>Предметные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поэтапно обучать техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенно переходить к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;</li> <li>• повышать игровой потенциал на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;</li> <li>• достигать спортивных результатов, сообразно состоянию здоровья, способностям, возрастным особенностям детей;</li> <li>• обучать практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу.</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;</li> <li>• развивать физические способности учащихся;</li> <li>• научить планировать и контролировать свое время для эффективности спортивной подготовки.</li> </ul>
<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;</li> <li>• формировать потребность в регулярных занятиях спортом;</li> <li>• прививать навыки самоконтроля, гигиены;</li> <li>• воспитывать целеустремленность, волевые качества.</li> </ul>

## 1.3. Объем программы

Год обучения	Количество часов (академических)	
	в неделю	в год
1 группа (1 года обучения)	4	144
2 группа (2 года обучения)	4	144
2 группа (3 года обучения)	4	144

## 1.4. Содержание программы

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
2. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Техническая подготовка баскетболиста.
4. Тактическая подготовка баскетболиста.
5. Психологическая подготовка баскетболиста.
6. Соревновательная деятельность баскетболиста.
7. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
8. Правила судейства соревнований по баскетболу.
9. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

## **Основы знаний.**

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и со школьниками младших классов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты). Организация и проведение соревнований по баскетболу.

### **Содержание программы 1 года обучения**

#### **1. Вводное занятие — 1 час**

#### **2. Общие основы баскетбола - 5 часов**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

#### **3. Общая физическая подготовка — 20 часов.**

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.

#### **4. Специальная физическая подготовка — 22 часа.**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

### **5. Техническая подготовка - 25 часов.**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

### **6. Тактическая подготовка — 25 часов.**

#### Нападение:

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

#### Защита:

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

### **5. Игровая подготовка — 30 часов.**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

### **6. Контрольные и календарные игры. Аттестация. - 14 часов.**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки - общая физическая подготовка,

специальная физическая подготовка;

- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы соответствующего года обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### **7. Заключительное занятие — 2 часа.**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.

### ***Планируемые результаты 1 года обучения***

#### ***К концу первого года обучения обучающиеся***

##### ***Должны знать:***

- теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности.

##### ***Должны уметь:***

- улучшить общую физическую подготовку;
- освоить упражнения СФП;
- ознакомиться с азами технико-тактической подготовки;
- обучиться игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

### Содержание программы 2 года обучения

#### **1. Вводное занятие — 1 час.**

#### **2. Общие основы баскетбола — 5 часов.**

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

#### **3. Общая физическая подготовка — 21 часов.**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе.
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

#### **4. Специальная физическая подготовка — 24 часа.**

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

#### **5. Техническая подготовка — 24 часа.**

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.



- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

#### **6. *Тактическая подготовка — 25 часов.***

##### Нападение:

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

##### Защита:

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

#### **7. *Игровая подготовка — 30 часов.***

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

#### **8. *Контрольные и календарные игры. Аттестация — 13 часов.***

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.

- Подготовительные учебные двухсторонние игры.

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;
- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы соответствующего года обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно- оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### **9. Заключительное занятие — 2 часа.**

- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

### ***Планируемые результаты 2 года обучения***

#### ***К концу второго года обучения обучающиеся***

##### ***Должны знать:***

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;

##### ***Должны уметь:***

- освоят разнообразную игровую практику;
  - научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
  - научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
  - научатся ловить мяч одной рукой в движении;
  - освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
  - освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
  - освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
  - научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
  - научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
  - будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
  - будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
  - будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
  - в нападении получат навыки ставить заслон;
  - научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
  - будут уметь защищаться системой личной защиты;
  - научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- 
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
  - смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
  - смогут обводить соперника с изменением направления.

### **Содержание программы 3 года обучения**

#### **1. Вводное занятие — 1 час.**

#### **2. Теоретическая подготовка — 3 часа.**

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.

- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

### **3. *Общая физическая подготовка — 24 часа.***

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

### **4. *Специальная физическая подготовка — 24 часа.***

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

### **5. *Техническая подготовка — 24 часа.***

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

## **6. *Тактическая подготовка — 24 часа.***

### Нападение:

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

### Защита:

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

## **7. *Игровая подготовка — 29 часов.***

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

## **8. *Контрольные и календарные игры. Аттестация — 13 часов.***

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;
- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы соответствующего года обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### **9. Заключительное занятие — 2 часа.**

- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

### ***Планируемые результаты 3 года обучения***

#### ***К концу третьего года обучения обучающиеся***

##### ***Должны знать:***

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.

##### ***Должны уметь:***

- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить «наведение».
- В командных нападающих действиях смогут выполнить «скрестный выход».
- В защитных командных действиях смогут использовать «групповой отбор».
- В защитных действиях смогут выполнить «проскальзывание».
- В защитных командных действиях научатся противодействовать «скрестному выходу».
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров).
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему «быстрого прорыва».
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать «малую восьмерку».

- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников (1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать «быстрому прорыву» соперников.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1. Учебный план общеобразовательной общеразвивающей**  
**программы «Баскетбол»**

**Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Наименование раздела	Количество учебных часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	Теоретически е занятия	Практически е занятия	
1.	Вводное занятие. Общие основы баскетбола. ПП и ТБ. Правила игры	6	6		Наблюдение, анализ деятельности
2.	Общефизическая подготовка	20	5	15	Собеседование, устный опрос
3.	Специальная подготовка	22	5	17	Собеседование, устный опрос
4.	Техническая подготовка	25	5	20	Собеседование, устный опрос
5.	Тактическая подготовка	25	5	20	Наблюдение, анализ деятельности
6.	Правила игры и методика судейства. Игровая подготовка	30	5	25	Наблюдение, анализ деятельности.
7.	Контрольные и календарные игры. Аттестация.	14	2	12	Наблюдение, анализ деятельности. Сдача контрольных нормативов.
8.	Заключительное занятие	2		2	Собеседование
<b>Итого объём программы:</b>		<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>	

**Учебный план 2 года обучения общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Баскетбол»**

№ п/п	Наименование раздела	Количество учебных часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	Теоретически е занятия	Практически е занятия	
1.	Вводное занятие. Общие основы баскетбола. ПП и ТБ. Правила игры	5	5		Наблюдение, анализ деятельности
2.	Общефизическая подготовка	21	4	17	Собеседование, устный опрос
3.	Специальная подготовка	24	4	20	Собеседование, устный опрос
4.	Техническая подготовка	24	4	20	Собеседование, устный опрос
5.	Тактическая подготовка	25	5	20	Наблюдение, анализ деятельности
6.	Правила игры и методика судейства. Игровая подготовка	30	5	25	Наблюдение, анализ деятельности.
7.	Контрольные и календарные игры. Аттестация.	13	1	12	Наблюдение, анализ деятельности. Сдача контрольных нормативов.
8.	Заключительное занятие	2		2	Собеседование
<b>Итого объём программы:</b>		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	



**Учебный план 3 года обучения общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Баскетбол»**

№ п/п	Наименование раздела	Количество учебных часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	Теоретически е занятия	Практически е занятия	
1.	Вводное занятие. Общие основы баскетбола. ПП и ТБ. Правила игры.	4	4		Наблюдение, анализ деятельности
2.	Общефизическая подготовка	24	4	20	Собеседование, устный опрос
3.	Специальная подготовка	24	4	20	Собеседование, устный опрос
4.	Техническая подготовка	24	4	20	Собеседование, устный опрос
5.	Тактическая подготовка	24	4	20	Наблюдение, анализ деятельности
6.	Правила игры и методика судейства. Игровая подготовка	29	4	25	аблюдение, анализ деятельности.
7.	Контрольные и календарные игры. Аттестация.	13	1	12	Наблюдение, анализ деятельности. Сдача контрольных нормативов.
8.	Заключительное занятие	2		2	Собеседование
<b>Итого объём программы</b>		<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	

**2.2. Календарный учебный график**

Количество возрастных групп	1
Начало освоения программы	01.09.2023г.
Окончание освоения программы	31.05.2024 г.
Количество учебных занятий	144 часа
Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	144 дня
Продолжительность занятий	40 минут

**Общий календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.23г.- 03.09.23г.	12.09.23г.- 17.12.23г.	16 неделя	01.01.24г.- 09.01.24г.	9.01.24г.- 31.05.24г.	20 неделя	36 неделя

**Календарный учебный график 1 группы - 1 года обучения**

№ п/п	Месяц	Неделя	Тема	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Всего	Форма контроля
1	сентябрь	11.09 17.09	<p>Вводное занятие. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гигиена, врачебный контроль самоконтроль.</li> <li>- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.</li> </ul> <p>История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Необходимость разминки занятиях спортом.</li> <li>- Строевые упражнения: построение, перестроение в одну, в две шеренги. Подход, отход, доклад.</li> </ul> <p>Упражнения для ОВП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для ног</li> <li>- Упражнения для шеи и туловища</li> <li>- Упражнения для всех групп мышц</li> <li>- Упражнения для рук плечевого пояса</li> <li>- Упражнения для ног</li> <li>- Упражнения для шеи и туловища</li> <li>- Упражнения для всех групп мышц.</li> </ul>	3	1	4	<p>Собеседование, устный опрос.</p> <p>Собеседование, устный опрос. Наблюдение, анализ деятельности.</p>

2		19.09 24.09	Правила соревнований по баскетболу. Спортивная терминология. Техника передвижения приставными шагами. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место».	2	2	4	Собеседование, устный опрос. Наблюдение, анализ деятельности.
3		26.09 01.10	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Мини баскетбол	1	3	4	Наблюдение, Анализ деятельности
4	<b>октябрь</b>	03.10 08.10	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития прыгучести.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
5		10.10 15.10	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
6		17.10 22.10	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении Игра в мини баскетбол. Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Игра в баскетбол	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
7		24.10 29.10	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
8 9		<b>ноябрь</b>	31.10 05.11	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Игра в баскетбол.	1	3	4

10		07.11 12.11	Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами. Учебная игра. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
11		14.11 19.11	Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Игра в баскетбол. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.	1	3	4	Собеседование, устный опрос. Наблюдение анализ деятельности.
12		21.11 26.11	Повороты вперед и назад. Мини баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
13		28.11 03.12	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
14	декабрь	05.11 10.11	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
15		12.12 17.12	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.		4	4	Наблюдение, анализ деятельности
16		19.12 24.12	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
17		26.12 31.12	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Учебная игра.	1	3	4	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
18		январь	09.01 14.01	Обучение технике двух шагов с места, в движении. Учебная игра.	1	3	4

19		16.01 21.01	Обучение технике двух шагов с места, в движении. Учебная игра.		4	4	Наблюдение, анализ деятельности
20		23.01 28.01	Броски двумя руками от груди двух шагов. Игра в мини- баскетбол.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
21	<b>февраль</b>	30.01 04.02	Броски двумя руками от груди двух шагов. Игра в мини- баскетбол.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
22		06.02 11.02	Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обманный выход для отвлечения защитника. Игра в мини-баскетбол		4	4	Наблюдение, анализ деятельности
23		13.02 18.02	Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. Игра по правилам.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
24		20.02 25.02	Передай мяч и выходи». Игра в мини-баскетбол. Наведение своего защитника на партнера.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
25	<b>март</b>	27.02 04.03	Защита. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Учебная игра.		4	4	Наблюдение, анализ деятельности
26		06.03 11.03	Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Игра в минибаскетбол.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
27		13.03 18.03	Система личной защиты. Зонная защита. Учебная игра.		4	4	Собеседование, устный опрос. Наблюдение, анализ деятельности.
28		20.03 25.03	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности

29		27.03 1.04	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.				
30	<b>апрель</b>	03.04 08.04	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.	1	3	4	Собеседование, устный опрос.
31		10.04 15.04	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
32		17.04 22.04	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.		4	4	Наблюдение, анализ деятельности
33		24.04 29.04	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
34		01.05 06.05	Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
35	<b>май</b>	08.05 13.05	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
36		15.05 20.05	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
		22.05 31.05	Сдача контрольных нормативов.	1	3	4	Наблюдение. Сдача контрольных нормативов.
<b>Всего за год:</b>				<b>33</b>	<b>111</b>	<b>144</b>	

**Календарный учебный график 2 группы - 2 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Неделя</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во теоретических часов</b>	<b>Кол-во практических часов</b>	<b>Всего</b>	<b>Форма контроля</b>
1	<b>сентябрь</b>	12.09 17.09	Вводное занятие. Физическая культура и спорт России. Достижения наших команд на мировой арене. Правила техники безопасности на тренировках.	3	1	4	Собеседование, устный опрос. Наблюдение, анализ деятельности.
2		19.09 24.09	Правила соревнований по баскетболу. Спортивная терминология. Разряды, звания и порядок их присвоения.	2	2	4	Собеседование, устный опрос. Наблюдение, анализ деятельности.
3		26.09 01.10	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Правила пожарной безопасности.				
			Профилактика заболеваемости травматизма в спорте. Гигиенические требования спортсменам. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь. Подведение итогов года. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Мини-баскетбол.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
4	<b>октябрь</b>	03.10 08.10	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития прыгучести.		4	4	Наблюдение, анализ деятельности

5	10.10 15.10	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.		4	4	Наблюдение, анализ деятельности
6	17.10 22.10	Эстафеты без предметов и с мячом. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении Игра в мини баскетбол Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
7	24.10 29.10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
8	31.10 05.11	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
9	07.11 12.11	Комбинированные упражнения по круговой системе. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
10	14.11 19.11	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1	3	4	Собеседование, устный опрос. Наблюдение анализ деятельности.
11	21.11 26.11	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности



12		28.11 03.12	Эстафетный бег с передачами мяча. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
13		05.11 10.11	Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
14	декабрь	12.12 17.12	Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Учебная игра.		4	4	Наблюдение, анализ деятельности
15		19.12 24.12	Ведение со сменой рук без зрительного контроля. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Учебная игра.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
16		26.12 31.12	Сочетания ведения, передач и ловли мяча.	1	3	4	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
				Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита Учебная игра.			
17	январь	09.01 14.01	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов, справа и с середины. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Учебная игра.	1	3	4	Наблюдение, сдача контрольных нормативов

18		16.01 21.01	Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Учебная игра.		4	4	Наблюдение, анализ деятельности
19		23.01 28.01	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений. Учебная игра.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
20	февраль	30.01 04.02	Сочетание ведения, передач ловли мяча. Броски двумя руками от груди двух шагов. Учебная игра.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
21		06.02 11.02	Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки команды. Обманный выход для отвлечения защитника. Учебная игра.		4	4	Наблюдение, анализ деятельности
22		13.02 18.02	«Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнёра. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. Учебная игра.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
23		20.02 25.02	Наведение на партнёра своего защитника. Взаимодействие «Треугольник», «Передай мяч и выходи». Игра в мини-баскетбол. Наведение своего защитника на партнера.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
24		27.02 04.03	Заслон защитнику партнёра. Наведение на партнёра своего защитника. Противодействие выходу на свободное место. Учебная игра.		4	4	Наблюдение, анализ деятельности
25	март	06.03 11.03	«Малая восьмёрка». Взаимодействие «Тройка». Противодействие атаке кольца. Учебная игра.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности

26		13.03 18.03	Скрестный выход. Система быстрого прорыва. Система личной защиты. Зонная защита. Учебная игра.		4	4	Собеседование, устный опрос. Наблюдение, анализ деятельности.
27		20.03 25.03	Система нападения без центрального игрока. Противодействие розыгрышу мяча. Защита. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
28		27.03 1.04	Противодействие атак. Подстраховка партнёра. Переключение на другого нападающего. Учебная игра.				
29	<b>апрель</b>	03.04 08.04	Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Противодействие «тройке» Учебная игра.	1	3	4	Собеседование, устный опрос.
30		10.04 15.04	Зонная защита. Опекание игроков нападения. Учебная игра.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
31		17.04 22.04	Групповой отбор мяча. Воспитание навыков соревновательной деятельности. Учебная игра.		4	4	Наблюдение, анализ деятельности
32		24.04 29.04	Овладение запланированными приёмами техники на уровне умений и навыков. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
33		01.05 06.05	Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.	1	3	4	Наблюдение, анализ деятельности
34		08.05 13.05	Контрольные игры на проверку усвоения технических приёмов в игровой обстановке.		4	4	Наблюдение, анализ деятельности
35	<b>май</b>	15.05 20.05	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.		4	4	Наблюдение, анализ деятельности

36	22.05 31.05	Сдача контрольных нормативов.	1	3	4	Наблюдение. Сдача контрольных нормативов.
<b>Всего за год:</b>			28	116	144	

### 2.3 Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2022-2023 учебном году

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
1 - группа стартовая 1 года обучения	2023-2024	2	2	144
2 - группа стартовая 2 года обучения	2023-2024	4	2	144

## 2.4. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика - 15 штук, футбольных мячей - 5, волейбольных мячей - 15, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей,

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

### Кадровое обеспечение

ФИО педагога реализующего программу	Должность, место работы	Образование, квалификационная категория
Александров Сергей Васильевич	Тренер-преподаватель МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа №2»	Высшее. Высшая квалификационная категория

### Информационное обеспечение

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

## 2.5 Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

### Программа контроля

Программа контроля составлена в соответствии с Положением о внутренней системе оценки качества образования, положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ

«Куженерская средняя общеобразовательная школа №2». Положением об индивидуальном учете результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ обучающимися МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа №2», а также хранении в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях.

### Отслеживание результатов обучения ребенка

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в три этапа.

*Начальная диагностика* - проводится в начале обучения, при поступлении ребёнка на обучение. Её результаты позволяют определить уровень развития практических навыков. Это деление обеспечивает лично-ориентированный подход в процессе учебного занятия.

*Промежуточная диагностика* - проводится в середине учебного года и позволяет определить уровень обученности обучающегося.

*Итоговая диагностика* - проводится в конце обучения. По её результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети за время обучения. Основной метод диагностики - наблюдение.

В табл. 1 приводится описание процедуры отслеживания учебных результатов обучающихся.

Графа «Показатели (оцениваемые результаты)» фиксирует то, что оценивается, те

требования, которые предъявляются к обучающимся в процессе освоения им программы. Содержание показателей составляют те ожидаемые результаты, которые заложены в программу. Эти показатели могут быть даны либо по основным разделам учебно-тематического плана (и тогда мы получаем развернутый вариант наблюдения за усвоением программного материала), либо по итогам каждого учебного года (обобщенный вариант).

Изложенные в систематизированном виде, они наглядно представляют то, что педагог хочет получить на том или ином этапе обучения и воспитания.

Совокупность измеряемых показателей разделена в табл. 1 на несколько групп.

1- я группа показателей - теоретическая подготовка обучающихся: что «дети будут знать»; владение специальной терминологией по тематикам программы.

2- я группа показателей - практическая подготовка обучающихся включает: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

3- я группа показателей - общеучебные умения и навыки.

Графа «Критерии» содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомым показателям (явлений, качеств) и устанавливается степень соответствия реальных знаний и умений, навыков обучающихся тем требованиям, которые заданы программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения программного материала по пятибалльной шкале: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. В таблице дано краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

В графе «Возможное количество баллов» напротив каждого уровня проставлен балл, который в наибольшей мере соответствует той или иной степени выраженности измеряемого качества.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого из оцениваемых показателей записан способ, с помощью которого будет определяться соответствие результатов обучения и воспитания программным требованиям.

Показатели (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики		
<b>1. Теоретическая подготовка обучающихся:</b>	Соответствие теоретических знаний ребенка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой);</li> <li>• <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся овладел менее Ц объема знаний, предусмотренных программой);</li> <li>• <i>Средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более Ц);</li> <li>• <i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки);</li> <li>• <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	1	Наблюдение, собеседование		
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы).			2		3	4
1.2. Владение специальной терминологией.	Владение знаниями по специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой);</li> <li>• <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся овладел менее Ц объема знаний, предусмотренных программой);</li> <li>• <i>Средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более Ц);</li> <li>• <i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки);</li> <li>• <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	1	Наблюдение, собеседование		
			2		3	4

<b>II. Практическая подготовка обучающихся:</b>	Следование правилам игры,	<i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не следует правилам игры, не способен выполнять упражнения);	1	Игровая практика, наблюдение
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебнотематического плана программы).	развитость физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, умение соревноваться индивидуально и коллективно	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся не всегда следует правилам игры, способен выполнить менее / упражнений);</li> <li>• <i>Средний уровень</i> (обучающийся иногда не следует правилам игры, способен выполнить более / упражнений);</li> <li>• <i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся допускает ошибки в упражнениях);</li> <li>• <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся выполняет все упражнения правильно).</li> </ul>	2  3  4  5	
<b>III. Общеучебные умения и навыки обучающихся:</b>	Адекватность восприятия информации	<i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не воспринимает информацию, идущую от педагога);	1	
Учебно-коммуникативные умения: Умение слушать и слышать педагога.	информации идущей от педагога	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся воспринимает менее / объема информации, идущей от педагога);</li> <li>• <i>Средний уровень</i> (объем воспринимаемой информации составляет более /);</li> <li>• <i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся воспринимает практически весь объем знаний, но допускает ошибки);</li> <li>• <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, данных педагогом).</li> </ul>	2  3  4  5	



### Отслеживание личностного развития ребенка в процессе освоения им программы

В таблице 2 раскрывается методика отслеживания личностного развития ребенка. Тестовая диагностика личностного роста обучающегося, методика индивидуального диагностического собеседования выделяет разные параметры - ценностные отношения, личностные качества и т.д.

В предлагаемой методике отслеживание динамики нравственного развития обучающихся осуществляется по двум направлениям. Каждому направлению соответствует блок личностных качеств. Состав каждого блока отражен в таблице.

Таблица 2 построена по тому же принципу, что и табл. 1. В качестве критериев используются признаки, отражающие умение обучающихся адекватно оценивать собственные возможности, самостоятельно регулировать свое поведение и т.д.

Из методов диагностики личностных изменений используются такие: наблюдение, анкетирование, диагностические беседы, метод рефлексии, метод незаконченного предложения.

Отслеживаемые показатели (нравственные качества) объединены в 2 группы:

1-я группа показателей - организационно-волевые качества. 2-я группа показателей - ориентационные качества.

Показатель (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
<b>1. Организационно-волевые качества:</b>				
1.1. Терпение.	Способность переносить (выдержать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности.	• Терпения хватает только на начало занятия.	1	Наблюдение.
		• Терпения хватает меньше чем на 'А занятия.	2	
		• Терпения хватает на А занятия.	3	
		• Терпения хватает больше чем на А занятия.	4	
		• Терпения хватает на всё занятие.	5	
1.2. Воля.	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	• Волевые усилия ребёнка побуждаются извне.	1	Наблюдение.
		• Чаще - извне, чем самим ребёнком.	2	
		• Чаще - ребёнком, чем извне.	3	
		• Часто - самим ребёнком.	4	
		• Всегда - самим ребёнком.	5	

1.3. Самоконтроль.	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному своим действия).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне.</li> <li>• Часто требуется воздействие контроля извне.</li> <li>• Периодически контролирует себя сам.</li> <li>• Часто контролирует себя сам.</li> <li>• Постоянно контролирует себя сам.</li> </ul>	1 2 3 4 5	Наблюдение.
<b>2. Ориентационные качества.</b>				
2.1.	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	<p>Завышенная.</p> <p>Заниженная.</p> <p>Нормальная.</p>	1 3 5	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении.	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы.	<p><i>Низкий уровень</i> (интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. Посещаемость низкая (более 50% пропусков без уважительных причин));</p> <p><i>Уровень ниже среднего</i> (интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. Посещаемость низкая (до 40% пропусков без уважительных причин));</p> <p><i>Средний уровень</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Посещаемость средняя (до 20% пропусков без уважительных причин));</p> <p><i>Уровень выше среднего</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Посещаемость хорошая (до 10% пропусков без уважительных причин));</p> <p><i>Высокий уровень</i> (интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно. Посещаемость отличная, нет пропусков без уважительных причин).</p>	1 2 3 4 5	Тестирование, анализ посещаемости

### Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме контрольного занятия и контрольных соревнований.

## 2.6. Оценочные материалы

### Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
<b>мальчики</b>				
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
4	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
5	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
<b>девочки</b>				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
4	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
5	Метание в цель с 6 м	4	3	2

### Специальная физическая подготовка учащихся

Год обучения	Высота подскока (см)			Бег 20 м (с)			Прыжок в длину с места (см)			Бег 300 м (сек)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>мальчики</b>												
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1-й год	44	36	30	3,7	4,0	4,3	180	165	154	53,9	56,0	58,0
2-й год	46	39	32	3,5	3,8	4,1	186	168	152	52,0	54,0	56,0
3-й год	50	43	38	3,3	3,7	4,1	196	180	165	48,0	50,8	52,8
<b>девочки</b>												
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1-й год	40	34	28	3,8	4,1	4,4	170	155	141	55,0	57,0	59,5
2-й год	43	37	32	3,7	4,1	4,4	175	160	142	54,0	56,5	58,5
3-й год	47	42	35	3,5	4,0	4,3	190	175	160	52,5	54,5	56,5

### Техническая подготовка юных баскетболистов

Техника выполнения контрольных упражнений:

**Передача мяча на силу и быстроту.** Игрок с мячом в руках располагается на расстоянии 2 м от стены спортивного зала. На стене начерчен круг диаметром 30 см с центром 150 см от пола. По сигналу (включается секундомер) баскетболист

выполняет передачи мяча поочередно правой и левой рукой в круг и ловит отскочивший от стены мяч, не сходя с места, в течение 30 сек. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки.

### **Быстрота передвижений в защитной стойке «Звездочка».** Игрок

перемещается в защитной стойке баскетболиста правым-левым боком от точки к точке в течение 30 секунд. Учитывается количество касаний углов «звездочки». За основу «звездочки» берется разметка центрального круга баскетбольной площадки (радиусом 1,8 м).

Год обучения	Атака 2 шага бросок (10 попыток)			Передача мяча на силу и быстроту. (кол-во)			Быстрота передвижений в защитной стойке «Звездочка» (кол-во)		
	мальчики								
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1-й год	4	3	2	22	21	20	17	15	13
2-й год	8	7	5	23	22	21	19	17	15
3-й год	8	7	5	23	22	21	19	17	15
девочки									
уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1-й год	4	3	2	20	19	18	16	14	12
2-й год	7	6	4	21	20	19	18	16	14
3-й год	7	6	4	21	20	19	18	16	14

### **Контроль в процессе подготовки**

#### Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

#### Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний: Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП.

### **Указания к выполнению контрольных упражнений**

#### **Описание тестов**

#### Техническая подготовка:

### ***Передвижение в защитной стойке***

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: 3 стойки*

### ***Скоростное ведение***

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

*Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

для обучающихся 1 года:

- перевод выполняется с руки на руку через пол;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

### ***Передачи мяча***

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

для обучающихся 1 года:

- передачи выполняются одной рукой от плеча;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.*

### ***Броски с дистанции***

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

для обучающихся второго года:

- обучающийся выполняют 20 бросков.
- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска.

- в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны - 6 %; из 2-х очковой зоны - 4 %).

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.*

### **Штрафные броски**

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии;
- 3-х секундной зоны.

для обучающихся второго года:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку - допускается. *Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.*

Физическая подготовка:

### **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка.*

### **Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка.*

### **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер.*

## **2.7. Методические материалы**

### **Методы обучения.**

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия - семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные методы проведения занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- **Практические методы:**
- метод повтора упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным является метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

#### **Дидактические материалы**

- 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.

#### **Методические рекомендации**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

#### **Алгоритм учебного занятия**

##### I. Вводная часть

1. Построение (для постановки задач занятия, техники безопасности)
2. Разновидности ходьбы и бега (разогреть организм для основной части занятия).
3. Общеразвивающие упражнения (на дыхание и кровообращение).
4. Специально беговые упражнения (разогреть организм для основной части занятия).

##### II. Основная часть

В основной части выполняются главные задачи, стоящие перед данным занятием, т.е. происходит обучение и совершенствование техники физических упражнений, выполнение тренировочной нагрузки по воспитанию физических качеств.

Выполнение задач, связанных с разучиванием техники физических упражнений большей координационной сложности, осуществляется в самом начале основной части занятия.

##### III. Заключительная часть

1. Построение.
2. Подведение итогов.
3. Домашнее задание.
4. Организованный уход из спортивного зала.

#### **Педагогические технологии**

- Личностно-ориентированные;
- игровые;
- дифференцированного обучения;

- групповые;
- педагогика сотрудничества;
- технология развития критического мышления;
- здоровьесберегающая технология;
- компьютерные (новые информационные технологии);
- технология проектного обучения.

### **Формы организации учебного занятия**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом баскетбола, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

## **2.8. Иные компоненты**

### **Воспитательная работа**

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ подготовки воспитанников по оздоровительной аэробике.

#### **Цели:**

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося - личности психически и физически здоровой, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.
3. Обеспечение современного качества и эффективности дополнительного образования детей на основе развития спортивных способностей, склонностей и интересов, социального самоопределения, формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры, выявление способных детей для участия в соревнованиях различного уровня.

#### **Задачи воспитательной работы:**

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.
2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.
3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.
4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества.
5. Подготовка физически крепких и здоровых обучающихся, с гармоничным развитием физических и духовных сил, воспитание социально активной личности, готовой к



трудовой деятельности в будущем.

6 Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленных на развитие их личности.

7. Осуществление планомерной подготовки юных спортсменов с целью повышения уровня физической подготовленности и их спортивного мастерства.

8. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

#### **Основные направления воспитания и социализации:**

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия. Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

#### **Принципы воспитательного процесса:**

*Принцип ориентации на идеал.* Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности. Аксиологический принцип. Принцип ориентации на идеал интегрирует социально педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

*Принцип следования нравственному примеру.* Следование примеру - ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

*Принцип диалогического общения со значимыми другими.* В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка с значимым другим.

*Принцип идентификации.* Идентификация - устойчивое отождествление себя с значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами.

В этом случае срабатывает идентификационный механизм - происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть - нравственную рефлексию личности, мораль - способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность - готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

Принцип полисубъектности воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социальнопедагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни.

Воспитание - это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

Принцип системно-деятельностной организации воспитания. Один из основателей системно-деятельностного подхода - А.И. Леонтьев - определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения. Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренером, учителями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой. Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в

соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

- Повышено профессиональное мастерство тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.

- Система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.

- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

## **ПРОГРАММА МОНИТОРИНГА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Цель проведения мониторинга - отслеживание динамики воспитательного процесса для управления качеством воспитания.

Задачи мониторинга:

1. Непрерывное наблюдение за состоянием воспитательного процесса в школе.
2. Своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
3. Предупреждение негативных тенденций в организации воспитательного процесса.
4. Осуществление краткосрочного прогнозирования развития важнейших процессов на уровне образовательного учреждения.
5. Оценка эффективности и полноты реализации методического обеспечения воспитания.
6. Выявление реального состояния воспитательного процесса с учетом конкретных критериев, показателей, поставленных задач.

Принципы мониторинга:

1. Принцип непрерывности.
2. Принцип научности.
3. Принцип воспитательной целесообразности.
4. Принцип диагностико-прогностической направленности.
5. Принцип целостности, преемственности процессов слежения, диагностики, прогнозирования образовательного процесса.

Содержание диагностики состояния воспитательной деятельности:

Целью воспитательной работы школы в 2023-2024 учебном году является формирование ключевых компетенций через систему воспитательной работы. В соответствии с этим, основное направление мониторинга - изучение уровня воспитанности обучающихся как интегративного свойства личности, характеризующегося совокупностью достаточно сформированных личностных качеств, в обобщенной форме отражающих систему социальных отношений человека.

Непосредственным и основным организатором учебно-воспитательной работы в отделении является тренер-преподаватель. Эффективность работы тренера- преподавателя отслеживается по двум группам критериев:

Первая группа - результативные критерии, показывающие, насколько эффективно реализуются целевые и социально-психологические функции. Результативные показатели отражают тот уровень, которого достигают воспитанницы педагога в своем социальном развитии. Процессуальные же показатели (вторая группа) раскрывают то, как осуществляется педагогическая деятельность и общение педагога, как реализуется в процессе труда его личность, каковы его работоспособность, а также какие процессы

деятельности общения обучающихся он организует. Третья группа - совершенствует полученные навыки. Данные критерии берутся за основу при реализации третьего направления мониторинга - отслеживание эффективности профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

**Календарный план воспитательной работы  
на 2023-2024 учебный год**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Задачи</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>1.</b>	Проведение родительских собраний в учебной группе	Воспитательная	октябрь, март
<b>2.</b>	Проведение бесед с обучающимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, май
<b>3.</b>	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС, в спортивном лагере и т.д.	Воспитательная. Познавательная	В течение года
<b>4.</b>	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	в течение года
<b>5.</b>	Проведение бесед о валеологической культуре обучающихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	рабочий план-график
<b>6.</b>	Беседа с обучающимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
<b>7.</b>	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная, образовательная Воспитательная	в течение учебного года
<b>8.</b>	Проведение бесед и практических занятий с обучающимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Образовательная Воспитательная (развитие профессиональных качеств)	рабочий план-график
<b>9.</b>	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение года
<b>11.</b>	Организация встреч с ветеранами спорта, с мастерами спорта различных видов спорта.	Познавательная Воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.)	в течение учебного года
<b>12.</b>	Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, кинофильмов	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в условиях летнего пришкольного лагеря

13.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
14.	Привлечение игроков в сборные команды района	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

## 2.9. Список литературы и электронных источников **Нормативные документы**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

### **Литература для педагога:**

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореф. дис. канд. пед. наук / В.И. Андреев. - Омск, 1988. - 21 с.
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. // Физкультура в школе. - 1990. - №7 - С. 15-17.
3. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. - 1990. - №6,7. - С. 17-18.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол / А.И. Бондарь. - Минск: Полынья, 1986. - 111 с.
5. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе / А.И. Вальтин. - М.: Просвещение, 1976. - 111 с.
6. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / А.И. Вальтин. - Киев, 1984. - 24 с.
7. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе / В.А. Данилов. - М.: 1996. - 124 с.
8. Вуден Дж.Р. Современный баскетбол / Дж.Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 58 с.
9. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячкова. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 35 с.

10. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов / Т. Зельдович, С. Кершинас. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 48 с.
11. Зинин А.М. Детский баскетбол / А.М. Зинин. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 183 с.
12. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. - Волгоград, 1984. - 35с.
13. Кудряшов В.А., Рудакас В.И. Баскетбол в школе. Учебное пособие для учителей школ. - Л.: Учпедлит, 1960.
14. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 120 с.
15. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 133 с.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 278 с.
20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии. Учебное пособие. - Краснодар: КГАФК, 1997. - 179 с.
21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах // Физкультура в школе. - 1990. - №1. - С. 18-21.
22. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста. Автореф, дис.канд. пед. наук. - М., 1986. - 25 с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
24. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. - Волгоград, 1994. - 35 с.
25. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол // Физическая культура в школе. - 1991. - №2. - С. 27-30.
26. Портнова Ю.М. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и Спорт, 1988. - 475 с.
27. Портнова Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. - М.: Физкультура и Спорт, 1997. - 480 с.

#### **Литература для обучающихся и родителей:**

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю.М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Былеева А.В., Коротков И.М. Подвижные игры / А.В. Былеева, И.М. Коротков. - М., 2006.
3. Нортон Б. Упражнения в баскетболе / Б. Нортон. - М., 2009.
4. Стонкус С. Индивидуальная тренировка баскетболистов / С. Стонкус. - М., 2007.

#### **Электронные ресурсы:**

1. Вэб-сайт Российской федерации баскетбола - [www.basket.ru](http://www.basket.ru)
2. Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я» - [https://basketball-training.org.ua/about\\_site](https://basketball-training.org.ua/about_site)
3. Все о баскетболе - информационный сайт об игре в баскетбол - <https://www.basketbolist.org.ua/>
4. Спортивный портал - [Sports.ru](http://Sports.ru)
5. Министерство спорта Республики Марий Эл - <http://www.minsport-mari.ru>
6. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru>

### Указания к выполнению контрольных упражнений

#### Описание тестов

#### Техническая подготовка

##### 1. Передвижение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

*Инвентарь: 3 стойки.*

Старт Финиш

##### 2. Скоростное ведение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2х шагах левой рукой.

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.*

Методические указания (МУ):

- перевод выполняется с руки на руку;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

Фиксируется общее время и общее кол-во заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с: Пр. 25м + 4поп. = 21м

##### 3. Передача мяча.

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для 1 года

- передачи выполняются одной рукой от плеча;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

2) для 2 года

- передачи выполняются об пол;



- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Фиксируется общее время выполнения и кол-во попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 21 с: Пр. 30м + 2поп+28м

#### **4. Броски с дистанции.**

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно. Фиксируется количество бросков и очков.

#### ***Физическая подготовка.***

##### **1. Прыжок в длину с места.**

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

##### **2. Прыжок с доставанием.**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

##### **3. Бег 30 с.**

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой дот лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.