

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
педагогов дополнительного образования
протокол № 8
от « 16 » марта 2023 г.



Утверждаю
Директор МОУ «СШ № 2»
Т.В. Долгушина
« 21 » марта 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол 15 — 18»

Программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 15 — 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Пантелеев В.С.,
педагог дополнительного образования

Городской округ город Переславль-Залесский
г. Переславль – Залесский, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	9
3. Содержание учебного (тематического) плана	10
4. Условия реализации программы	19
5. Список информационных источников	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Программа «Баскетбол 15 - 18» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 12 – 18 человек. Яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации для занятий баскетболом. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

Актуальность и особенность Программы

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом. Баскетбол занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности.

Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола обучающимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной

работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Баскетбол – это 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.

Актуальность Программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Направленность программы

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Данная общеразвивающая программа разработана на основе типовой программы «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ», (Ю.М. Портнов, В.Г. Баширова, В.Г. Лунечкин, и др. – М, Советский спорт, 2004 г.). Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном

образовании.

Перечень нормативно-правовых документов

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

3. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

5. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14 августа 2020 г. N 831 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".

6. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.

10. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

11. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

12. План мероприятий по реализации федерального проекта "Учитель будущего", приложением № 1 протокола заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

14. Методические рекомендации Минпросвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

15. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

16. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)

17. ПИСЬМО МИНОБРНАУКИ РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 О ПРИМЕРНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ К ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

18. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Региональный уровень

Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей

Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области)

Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД

Актуальность программы

Актуальность данной образовательной программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. Т.е. первоначально баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и чувствительные периоды, развиваются его физические качества. На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико-тактическую подготовку, в итоговую аттестацию включены нормативы по технической подготовке уже с 13 летнего возраста, подобраны современные методы и средства обучения для данного вида подготовки.

Педагогическая целесообразность и значимость

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

Цель и задачи Программы

Цель:

расширить арсенал двигательных умений и навыков обучающихся на основе их занятий баскетболом, формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

Задачи:

Обучающие

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- обучение техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Возрастная категория обучающихся

Адресатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол 15 - 18» является возрастная категория обучающихся 15-18 лет. Уровень программы — продвинутый.

Механизм и срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа.

Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола. Группа комплектуется в составе от 12 человек до 18.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа (каждый час по 45 минут и перерыв 10 минут между занятиями). Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную

подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по Программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий:

- практическое,
- комбинированное,
- соревновательное.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

● словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

● наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

● практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

● игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Ожидаемые результаты реализации Программы

По итогам обучения по Программе обучающиеся:

будут знать:

- правила техники безопасности;
- терминологию баскетбола.

будут уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;

будут иметь навыки:

- владеть техникой точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальный план действий как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения как с мячом, так и без мяча.

Формы подведения итогов реализации Программы

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для

совершенствования Программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Учебно-тематический план

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	1. Техника безопасности. Теоретическая		<i>В процессе занятий</i>		
2.	2. Техническая	48	8	40	тестирование
3.	2.1. Имитационные упражнения без мяча	12	2	10	Игровая практика (игра)
4.	2.2. Ловля и передача мяча	12	2	10	Игровая практика (игра)
5.	2.3. Ведение мяча	12	2	10	Игровая практика (игра)
6.	2.4. Броски мяча	12	2	10	Игровая практика (игра)
7.	3. Тактическая	36	4	32	
8.	3.1. Действия игрока в защите	18	2	16	Игровая практика (игра)
9.	3.2. Действия игрока в нападении	18	2	16	Игровая практика (игра)
10.	4. Физическая	40	4	36	
11.	4.1. Общая подготовка	20	2	18	
12.	4.2. Специальная	20	2	18	зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке
13.	5. Участие в соревнованиях по баскетболу	19		19	итоги соревнования
14.	6. Итоговое тестирование	1	-	1	
	Всего:	144	16	128	

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
01.09.2023	31.05.2024	36	144	МОУ СШ №2	2 раза в неделю по 2 часа с перерывом

Содержание

Теоретическая подготовка

Техника безопасности во время занятий. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно- силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Физическая подготовка баскетболиста. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка - процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Техническая подготовка баскетболиста. Техника - система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника баскетбола - совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи. Основа техники баскетболиста

- передвижение. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Тактическая подготовка баскетболиста. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, вариативность. Просмотр видеозаписей игр.

Тактика командной игры - индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов. Зависимость тактики от технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Основные черты тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий:

- быстрота атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- быстрота комбинационного стиля игры, основанная на использовании совершенной индивидуальной техники;
- преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- активные формы ведения игры в защите.

Психологическая подготовка баскетболиста

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия; в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Основное содержание психологической подготовки юных баскетболистов:

- формирование определенных личных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании (морально- нравственных качеств, волевых качеств, обеспечивающих переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, способность к самосовершенствованию и самоконтролю);

– формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

Зависимость успеха в соревновании от восприятия, представления, внимания (и таких его параметров, как объем, концентрация, распределение, переключение), оперативной памяти, мышления.

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Соревновательная деятельность баскетболиста. Различные аспекты соревновательной деятельности обучающихся по Программе. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная Программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Победа над соперником – основная цель соревновательной деятельности. Успешность выступления команды - интегральный показатель подготовленности игроков. Показатель включает в себя уровень развития их физических и морально-волевых качеств, технико-тактического мастерства и функционального состояния.

Зависимость результативности соревновательной деятельности баскетболистов от игровых функций: защитники, нападающие и центровые. Деятельность баскетболиста в игре - не совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему.

Организация и проведение соревнований по баскетболу. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Способы проведения соревнований:

– Круговой способ проведения соревнований. При проведении соревнований этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками поочередно.

– Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.

– Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.

– Смешанный способ. Все команды предварительно участвуют в одном-двух турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьевке способом прямого выбывания.

Правила проведения соревнований.

– Размеры площадки. Игровая площадка представляет собой прямоугольник 28X15 м. Размеры измеряют по внутреннему краю линий, ограничивающих площадку. Центральный круг радиусом 1,8 м размечается в центре площадки.

– Команды. Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5

игроков каждой команды.

Правила судейства соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Обязанности и права старшего судьи. Старший судья обязан проверить и одобрить все оборудование. Он выбирает официальные игровые часы и утверждает секундометриста. Старший судья не должен разрешать игрокам носить предметы, которые, по его мнению, могут представить опасность для других игроков. Старший судья подбрасывает мяч в центре при начале игры. Он решает, засчитать ли попадание в корзину, если мнения судей расходятся. Он принимает решения по вопросам, по которым секретарь и секундометрист не пришли к общему мнению.

Окончание игры. Если возникают сомнения относительно точного определения времени окончания игры, старший судья должен немедленно проконсультироваться с секундометристом и секретарем, чтобы определить точное время, оставшееся до конца игры.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Цель игры в баскетбол - овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку. Корзина состоит из сплетенной из белого шнура сетки, не имеющей дна, которая прикрепляется к кольцу с внутренним диаметром

45 сантиметров, изготовленному из металлического прута сечением 20 миллиметров. Сетка корзины изготавливается таким образом, чтобы мяч свободно проходил через нее. Кольцо подвешено на высоте 3, 05 метра от пола и плотно прикреплено к щиту в 30 сантиметрах от его нижнего края. Щиты обычно делаются из оргстекла или дерева и имеют размеры 1, 8 метра по горизонтали и 1, 2 метра по вертикали. Они устанавливаются вертикально на концах игровой площадки, параллельно лицевым линиям. Нижний край щита поднят над полом на 2, 75 метра. Щиты вынесены на 1, 2 метра в глубь площадки от середины лицевых линий. Поддерживающие конструкции находятся за пределами игрового поля. Площадка представляет собой прямоугольник с жесткой поверхностью длиной 26 и шириной 14 метров. Она размечается хорошо видимыми линиями шириной 5 сантиметров, которые не входят отдельно в размеры площадки. В баскетбол играют круглым мячом, изготовленным из кожи, резины, нейлона или другого синтетического материала, покрывающего поверхность резиновой камеры. Окружность мяча 75 - 78 сантиметров, а вес 600 - 650 граммов, Он накачивается воздухом так, чтобы при ударе о жесткую поверхность с высоты 1, 8 метра мог отскочить вверх на 1, 2 - 1, 4 метра. Мяч в идеале должен быть ярко - оранжевого цвета с черными полосками.

2. Техническая подготовка.

2.1. Имитационные упражнения без мяча.

- 2.1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 2.1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 2.1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 2.1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 2.1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 2.1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 2.1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 2.1.8. Повороты на месте.
- 2.1.9. Повороты в движении.
- 2.1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

2.1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2.2. Ловля и передача мяча.

- 2.2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.2.6. То же после ведения мяча.
- 2.2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.2.10. То же в движении.
- 2.2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

2.3. Ведение мяча.

- 2.3.1. На месте.
- 2.3.2. В движении шагом.
- 2.3.3. В движении бегом.
- 2.3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 2.3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 2.3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 2.3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 2.3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

2.4. Броски мяча.

- 2.4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 2.4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 2.4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 2.4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 2.4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 2.4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 2.4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 2.4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 2.4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 2.4.10. Штрафной.
- 2.4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 2.4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 2.4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 2.4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 2.4.15. Вырывание мяча.
- 2.4.16. Выбивание мяча.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением

от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

3. Тактическая подготовка.

- 3.1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 3.2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3.3. Перехват мяча.
- 3.4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 3.5. Быстрый прорыв.
- 3.6. Командные действия в защите.
- 3.7. Командные действия в нападении.
- 3.8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую.
- Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек., необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;
- взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2- 3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;
- борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);
- выбор места и способа единоборства защитника;
- ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4-х игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;
- подстраховка;
- «ловушки»;

- смена игроков;
- ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;
- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);
- взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты;
- систему зонной защиты;
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга;
- систему зонного прессинга;
- систему смешанной защиты.

4. Физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка.

4.1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

4.1.2. Подвижные игры.

4.1.3. Эстафеты.

4.1.4. Полосы препятствий.

4.1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

4.2. Специальная физическая подготовка.

4.2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

4.2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

4.2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

4.2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В 10-13 лет

– до 50%, 14-15 лет – 40%, в 16-17 лет – 30%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка, понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Уже с 12 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик.

Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

5. Участие в соревнованиях по баскетболу

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение занятий

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих 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 упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся

сформировались некоторые навыки игры.

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

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями).

Мониторинг образовательного процесса

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

дневник достижений учащихся;
портфолио учащихся.

Контрольно-измерительные тесты (требования к обучающимся)

№	Тесты	Возраст	Уровень					
			высокий		средний		низкий	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно	15	10	11	10,5	11,5	11	12
		16	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		17	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		18	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек.)	15	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		16	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		17	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		18	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	15	5	5	4	4	3	3
		16	5	5	4	4	3	3
		17	6	6	5	5	4	4
		18	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	15	5	5	4	4	3	3
		16	6	6	5	5	4	4
		17	7	7	6	6	5	5
		18	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз)	15	19	18	18	17	17	16
		16	20	19	19	18	18	17
		17	21	20	19	18	18	17
		18	22	20	20	19	19	19

Список информационных источников

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
4. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
5. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
7. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
8. Официальный сайт окружной общественной организации «Федерация баскетбола Ханты-Мансийского автономного округа-Югры» sportscool-1@mail.ru, (дата обращения: 27.08.2018).
9. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
11. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
12. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
13. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
14. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
15. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
16. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.
17. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
18. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швайко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
19. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
20. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007г.;