

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 573 Приморского района Санкт-Петербурга**

Рекомендована к использованию

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 573

Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от 16.05.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 20.05.2024 № 54/3

Директор ГБОУ школы № 573

Приморского района Санкт-Петербурга

_____ И.В.Назарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ЮНЫЕ БАСКЕТБОЛИСТЫ»

Возраст учащихся: 10-18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Кружков Артем Алексеевич
Зозуля Семен Александрович
педагог дополнительного образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка стр. 3-8
2. Рабочая программа 1 года обучениястр. 9-17
3. Рабочая программа 2 года обучения стр. 18-26
4. Рабочая программа 3 года обучения стр. 27-37
5. Оценочные и методические материалы..... стр. 38-40
6. Учебно-методические средства обучения..... стр. 41

Пояснительная записка

- Рабочая программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности по «Баскетболу» составлена для учащихся ГБОУ СОШ №573 Приморского района Санкт-Петербурга на основе:
- **Федерального закона** от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- **Федерального закона** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- **Приказа** Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- **Приказа** Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- **Постановления** от 04 июля 2014 года №41 СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- **Приказ** Минспорта России от 27.03.2013 N 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 N 28557)
- **Распоряжение** Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
- **Распоряжение** Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р, утверждающее Концепцию развития дополнительного образования детей
- **Письмо** Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- **Распоряжение** Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»

1.1. Направленность: физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность: программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития школьников 10-18 лет, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные и спортивные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают ребят к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

1.3. Отличительные особенности: программа предназначена для обучения детей основам баскетбола посредством специально разработанной и профессионально ориентированной с точки зрения уровня освоения учебного материала технико-тактических упражнений.

1.4. Адресат программы: учащиеся в возрасте 10 - 18 лет, имеющие желание заниматься спортивными играми и по медицинским показаниям допущенные до занятий физической культурой и спортом.

1.5. Цель: обеспечить обучение детей и подростков навыкам игры в баскетбол в доступной для них форме, без спортивного совершенствования.

- Обучающие:

- ознакомить с основными правилами игры в баскетбол;
- обучить технике игры в защите и нападении;
- обучить тактическим приемам игры

- Развивающие:

- развивать координационные способности и силу воли,
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

- Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику, волевые качества личности.

1.7. Условия реализации программы:

- Количество учащихся в объединении первого года обучения составляет не менее 15 человек, второго года обучения не менее 12 человек, третьего и последующих годов обучения не менее 10 человек.

- При приеме в объединение необходимо представление медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

- В группу второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся не обучавшиеся в первый год и успешно прошедшие собеседование.

- Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Возможные формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, эстафеты, соревнования.

Возможные методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- ✓ Словесный (устное изложение).
- ✓ Наглядный (показ видеоматериалов, показ педагога).
- ✓ Практический (упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- ✓ Объяснительно-иллюстративный.
- ✓ Репродуктивный.

Формы организации деятельности учащихся:

- ✓ Фронтальная – одновременная работа всех учащихся.
- ✓ Индивидуальный, фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- ✓ Групповая – организация работы по малым группам.
- ✓ В парах – организация работы по парам.
- ✓ Индивидуальная.

Приемы:

- ✓ Игры.
- ✓ Упражнения.
- ✓ Беседа.
- ✓ Показ.

Формы подведения итогов:

- ✓ Контрольное занятие.
- ✓ Открытое занятие для родителей.
- ✓ Соревнования.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:

- ✓ Занятия проводятся в спортивном зале с баскетбольной разметкой.
- ✓ Щиты с кольцами (2 комплекта);
- ✓ Дополнительные щиты с кольцами (не менее 4 комплектов);
- ✓ Мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- ✓ Насос ручной, иглы;
- ✓ Стойки для обводки (8 шт.);
- ✓ Гимнастические скамейки (4 шт.);
- ✓ Мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

Кадровое обеспечение: тренер преподаватель или педагог дополнительного образования по баскетболу.

1.8. Планируемые результаты:

- Личностные:
 - знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.
 - установка на здоровый образ жизни;
- Метапредметные:
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Предметные:
 - знать правила игры в баскетбол;
 - уметь применять во время игры в баскетбол все основные технические элементы (ведение мяча, передача мяча, обводка соперника, броски в кольцо, отбор мяча);
 - уметь применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
 - уметь судить школьные соревнования;
 - освоить основные двигательные навыки и овладеть физическими качествами (ловкостью, выносливостью, быстротой) необходимыми для игры в баскетбол.

Дистанционное обучение

Дистанционное обучение – взаимодействие учителя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты с помощью средств интернет - технологий или других средств, предусматривающих интерактивность.. Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий. Например:

- Zoom
- Moodle
- Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг RuTube

В случае режима самоизоляции(карантина), секция(кружок) переходит на самостоятельное изучение программы в домашних условиях. Характер, структура и содержание самостоятельных занятий предлагается педагогом или тренером. Длительность занятий определяется педагогом. Задачи распределяются на все виды и организации форм педагогического взаимодействия. На интерактивном этапе взаимодействия (например, при онлайн-консультации), можно решить одну-две задачи, остальные перенести на самостоятельное изучение, контроль. Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем педагога, либо самостоятельно с предоставлением фото- и

видеоотчета. Теоретические занятия – подкасты или видеоролики с коротким тестированием в конце

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ пп	Раздел программы	количество часов			форма контроля
		всего	теория	практика	
	Комплектование групп	2	2		
1.	Теоретическая подготовка	6	6		устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	52		52	зачет
3.	Специальная физическая подготовка	58		58	зачет
4.	Техническая подготовка	76		76	зачет
5.	Тактическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе			
6.	Контрольные игры и соревнования	18		18	зачет
7.	Контрольно-переводные испытания	4		4	зачет
	ИТОГО:	216	8	208	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ пп	Раздел программы	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6		устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	52		52	зачет
3.	Специальная физическая подготовка	58		58	зачет
4.	Техническая подготовка	76		76	зачет
5.	Тактическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе			
6.	Контрольные игры и соревнования	20		20	зачет

	соревнования				
7.	Контрольно-переводные испытания	4		4	зачет
	ИТОГО:	216	6	210	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ пп	Раздел программы	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	52		52	зачет
3.	Специальная физическая подготовка	58		58	зачет
4.	Техническая подготовка	76		76	зачет
5.	Тактическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе			
6.	Контрольные игры и соревнования	22		22	зачет
	ИТОГО:	216	10	206	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

год обучения	дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	216	4 часа в неделю (2 раза по 2 часа)
2 год	01.09.2024	31.05.2025	36	216	4 часа в неделю (2 раза по 2 часа)
			ИТОГО:	216	4 часа в неделю (2 раза по 2 часа)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
 Владимировна, Директор

07.06.24 21:42 (MSK)

Сертификат D2E0FB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

Цель первого года обучения: воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

1. Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правил техники безопасности;
- развивать физические качества с учётом специфики баскетбола;
- воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по мини – баскетболу).

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать технике перемещений, приёму и передачам мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность, коллективизм, терпение и взаимопомощь, волевые качества.
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту.

3. Планируемые результаты первого года обучения:

Личностные:

- сформировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Метапредметные:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Предметные:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм, соблюдать правила личной гигиены;
- уметь владеть мячом, выполнять простые технические и тактические действия во время

Игры:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

владеть индивидуальными навыками игры

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573

ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина

Владимировна, Директор

07.08.24 21:42 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:42 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Дата занятия		Кол-во часов
		План	факт	
1	Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. История развития баскетбола.			2
2	Комплектование групп			2
3	ОФП. Прыжки с толчком с двух ног			2
4	ОФП. Техника передвижения приставными шагами			2
5	ОФП. Передача мяча двумя руками от груди			2
6	СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку			2
7	ОФП. Техника передвижения при нападении			2
8	СФП. Способы ловли мяча			2
9	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра			2
10	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча			2
11	СФП. Бросок мяча двумя руками от груди			2
12	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке			2
13	Взаимодействие трех игроков "треугольник"			2
14	ОФП. Техника ведения мяча			2
15	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов			2
16	СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку			2
17	ОФП. Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"			2
18	Учебная игра			2
19	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке			2
20	СФП. Ловля двумя руками "низкого мяча"			2
21	СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку			2
22	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. ОФП			2
23	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра			2
24	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра			2
25	Индивидуальные действия при нападении. ОФП			2
26	СФП. Командные действия в нападении			2

27	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке			2
28	Ведение мяча с изменением скорости передвижения			2
29	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.			2
30	Учебная игра			2
31	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке			2
32	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП			2
33	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке			2
34	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП.			2
35	Командные действия в нападении. СФП			2
36	СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку			2
37	Выбор места по отношению к нападающему с мячом			2
38	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча			2
39	СФП. Способы ловли мяча			2
40	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке			2
41	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки			2
42	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов			2
43	Индивидуальные действия при нападении. ОФП			2
44	Самоконтроль в процессе занятий. СФП			2
45	СФП. Командные действия в нападении			2
46	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра			2
47	Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния. СФП			2
48	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке			2
49	Учебная игра			2
50	Взаимодействие двух игроков "подстраховка". ОФП			2
51	СФП. Командные действия в нападении			2
	Методы спортивной тренировки. Правила игры в баскетбол. Общая характеристика спортивной тренировки.			2
52	ОФП			2

53	Совершенствование техники передачи мяча. СФП			2
54	Выбор места по отношению к нападающему с мячом			2
55	СФП. Бросок мяча одной рукой от плеча			2
56	Совершенствование техники передачи мяча. ОФП			2
57	СФП. Бросок мяча одной рукой от плеча			2
58	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП			2
59	Тактика защиты. СФП			2
60	Учебная игра			2
61	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. ОФП			2
62	Учебная игра			2
63	СФП. Бросок мяча одной рукой от плеча			2
64	ОФП. Штрафные броски.			2
65	Действия одного защитника против двух нападающих. ОФП			2
66	Взаимодействие двух игроков "подстраховка". СФП			2
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий			2
68	Ведения мяча с изменением направления с обводкой препятствия. ОФП			2
69	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов			2
70	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. СФП			2
71	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. ОФП			2
72	Учебная игра			2
73	Взаимодействие двух игроков "подстраховка". СФП			2
74	Выбор мяча по отношению к нападающему с мячом. СФП			2
75	Взаимодействие двух игроков "подстраховка". СФП			2
76	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. ОФП			2
77	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра			2
78	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке			2
79	ОФП. Защитные стойки, передвижения			2
80	СФП. Учебная игра			2
81	Техника овладения мячом. СФП			2

82	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. ОФП			2
83	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. СФП			2
84	Учебная игра			2
85	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов			2
86	Ведения мяча с изменением высоты отскока. ОФП			2
87	Техника овладения мячом. СФП			2
88	ОФП. Учебная игра			2
89	Организация командных действий			2
90	Техника овладения мячом. СФП			2
91	ОФП. Бросок мяча одной рукой сверху			2
92	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. ОФП			2
93	Выбор места по отношению к нападающему с мячом			2
94	Техника овладения мячом. СФП			2
95	Техника броска мяча одной рукой от плеча. ОФП.			2
96	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке			2
97	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.			2
98	Техника овладения мячом. СФП			2
99	Индивидуальные действия при нападении. ОФП			2
100	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий			2
101	Учебная игра			2
102	Техника овладения мячом. СФП			2
103	Индивидуальные действия при нападении. ОФП			2
104	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов			2
105	Учебная игра			2
106	Товарищеская игра			2
107	Открытый урок для родителей			2
108	Итоговое занятие			2

Итого:	216 ч.
---------------	---------------

Содержание дополнительной образовательной программы 1-го года обучения

Введение: история возникновения и развития баскетбола; современное состояние баскетбола; правила безопасности при занятиях баскетболом; начальная диагностика; общая физическая подготовка.

Теория: значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

Теория: значение СФП в подготовке баскетболистов.

Практика: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка

Теория: значение технической подготовки в баскетболе.

Практика:

- стойки;
- приёмы и передачи мяча (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося мяча», передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача двумя руками с отскоком от пола)
- броски мяча (бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху).
- ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).

Тактическая подготовка

Теория: правила игры в баскетбол; значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика: индивидуальные действия (без мяча, действия с мячом); групповые действия; командные действия; правила игры (конечная диагностика).

Цель второго года обучения: освоить технико-тактическую и физическую подготовку. Воспитывать соревновательные качества.

1. Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- обучение техническим и тактическим действиям; приучение к соревновательным условиям; выполнение требований по виду спорта.

Развивающие:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей;
- определение каждому обучающемуся игровой функции; подготовка к выполнению нормативных требований, развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств;

Воспитательные:

- воспитание целеустремленности и настойчивости;
- дисциплинированности;
- воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и обучение навыкам закаливания;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование развитие двигательной активности.

3. Планируемые результаты первого года обучения:

Личностные:

- сформировать систему значимых социальных и межличностных отношений;
- сформировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

Метапредметные:

- технически правильно выполнять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Предметные:

- знать историю развития баскетбола, правила игры в баскетбол;
- иметь представление о проведении соревнований;
- уметь в совершенстве владеть техникой игры в защите и нападении;
- будет стремиться в совершенстве овладеть техникой ведения и передачи мяча.

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Дата занятия		Кол-во часов
		План	факт	
1	Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП			2
2	Техника передвижения при нападении			2
3	Прыжки толчком с двух ног			2
4	Тактика нападения			2
5	Индивидуальные действия без меча			2
6	Специальная физическая подготовка			2
7	ОФП Подвижные игры.			2
8	Учебная игра. ОФП			2
9	Единая спортивная классификация. ОФП			2
10	Техника передвижения приставными шагами			2
11	Индивидуальные действия при нападении мячом			2
12	Индивидуальные действия при нападении			2
13	Личная и общественная гигиена. ОФП			2
14	Учебная игра			2
15	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий			2
16	Прыжки толчком с двух ног			2
17	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП			2
18	Специальная физическая подготовка			2
19	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча			2
20	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи»			2
21	Бросок мяча одной рукой от плеча			2
22	Учебная игра			2
23	Ведение мяча с переводом на другую руку			2
24	Передача мяча двумя руками от груди. СФП			2
25	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП			2
26	Взаимодействие трех игроков «треугольник»			2
27	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств			2
28	Учебная игра			2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
 Владимировна, Директор

07.08.24 21:42 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD08B91

29	Специальная физическая подготовка			2
30	Закаливание организма спортсмена. ОФП			
31	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия			2
32	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП			2
33	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий			2
34	Бросок мяча одной рукой от плеча			2
35	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий			2
36	Специальная физическая подготовка			2
37	Применение изученных способов ловли, передач, ведения. Бросков в зависимости от ситуации на площадке			2
38	Применение изученных способов ловли, передач, ведения. Бросков в зависимости от ситуации на площадке			2
39	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП			2
40	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях			2
41	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях			2
42	Учебная игра. ОФП			2
43	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП			2
44	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП			2
45	Специальная физическая подготовка			2
46	Ловля двумя руками «низкого» мяча			2
47	Командные действия в нападении			2
48	Ведение мяча с переводом на другую руку			2
49	Многократное выполнение технических приемов			2
50	Самоконтроль в процессе занятия спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком			2
51	Ведение мяча с изменением скорости передвижения			2
52	Взаимодействие трех игроков «треугольник»			2
53	Выбор места по отношению. К нападающему с мячом			2
54	Специальная физическая подготовка			2
55	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча			2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:42 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD08B91

57	Учебная игра			2
58	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях			2
59	ОФП			2
60	Бросок мяча одной рукой от плеча			2
61	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий			
62	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния			2
63	Специальная физическая подготовка			2
64	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов			2
65	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП			2
66	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП			2
67	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра			2
68	Учебная игра			2
69	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП			2
70	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия			2
71	Ведение мяча с изменением скорости передвижения			2
72	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих			2
73	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра			2
74	Методы спортивной тренировки. ОФП			2
75	Ловля двумя руками «низкого» мяча			2
76	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП			2
77	Специальная физическая подготовка			2
78	Ведение мяча с переводом на другую руку			2
79	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча			2
80	Взаимодействие трех игроков «треугольник»			2
81	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча			2
82	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий			2
83	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов			2

84	Передача мяча двумя руками с отскоком от поля			2
85	Учебная игра			2
86	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств			2
87	Самоконтроль в процессе занятия спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком			2
88	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра			2
89	Взаимодействие двух игроков «подстраховка»			2
90	Ведение мяча с переводом на другую руку			2
91	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра			2
92	Передача мяча двумя руками с отскоком от поля			2
93	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом			2
94	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)			2
95	Ведение мяча с изменением скорости передвижения			2
96	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра			2
97	Выбор места по отношению. К нападающему с мячом			2
98	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП			2
99	Правила игры и методика судейства. Учебная игра			2
100	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра			2
101	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра			2
102	История развития баскетбола. Учебная игра			2
103	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра			2
104	Соревнования			2
105	Соревнования			2
106	Соревнования			2
107	Контрольные испытания			2
108	Итоговое занятие			

Итого:	216 ч.

Содержание дополнительной образовательной программы 2-го года обучения

Введение: терминология в баскетболе; правила безопасности при выполнении игровых действий; правила игры; начальная диагностика.

Общая физическая подготовка

Теория: методы и средства ОФП.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех, физических качеств; упражнения на тренажёрах, футбол, волейбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Теория: методы и средства СФП в тренировке баскетболистов.

Практика: акробатические упражнения; упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения; упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости; игры по характеру действий сходных с баскетболом.

Техническая подготовка

Теория: характеристика техники сильнейших баскетболистов.

Практика:

- стойки и передвижения;
- приёмы ловли и передачи мяча (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося» мяча);
- передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола;
- броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху; ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения.

Тактическая подготовка

Теория: анализ тактических действий сильнейших баскетбольных команд

Практика: тактика нападения: индивидуальные действия (действия без мяча, действия с мячом), групповые действия, командные действия;

-тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов.

Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.

Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка

Теория: способы регуляции психического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия, правила игры (конечная диагностика).

Цель третьего года обучения:

Прочно овладеть основами техники и тактики баскетбола; развитие тактической подготовки.

Приобрести навыки в организации судейства и проведения соревнований по баскетболу.

1. Задачи третьего года обучения:Обучающие:

- повышение уровня физической подготовленности; совершенствование технико-тактических приёмов; формирование тактических умений, совершенствование игровых функций обучающихся.

Развивающие:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
 - развитие специальных физических способностей;
 - развитие тактического мышления, памяти, воображения; подготовка к выполнению нормативных требований, развивать способности управлять своими эмоциями;
 - развитие волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание целеустремленности и настойчивости;
 - дисциплинированности;
 - воспитание высоконравственной личности.

3. Планируемые результаты третьего года обучения:Личностные:

- способность ставить цели и строить жизненные планы;
 – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
 – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные:

- получит навыки взаимодействия в команде;
 - иметь представление о тактических приемах игры;
 – владеть основами судейства игры в баскетбол.

4. Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	По плану	По факту	Количество часов
1	Инструктаж по Т.Б. Бег из различных положений со старта.			2
2	Броски в прыжке.			2
3	Передачи одной, двумя руками.			2
4	Ведение мяча попеременно, обводка препятствий			2
5	Выбор места и умение держать игрока с мячом и без мяча.			2
6	Ведение мяча, ловля мяча в движении.			2
7	Штрафные броски. Вырывание, выбивание, выкручивание мяча.			2
8	Борьба за отскочивший мяч и повторная атака.			2
9	Взаимодействие трёх нападающих против одного защитника.			2
10	Заслон.			2
11	Обманные движения перед получением мяча.			2
12	Обманные движения перед передачей.			2
13	Прыжки с одной , двух ног с доставанием предметов левой, правой рукой, двумя руками.			2
14	Действие защитника при сбрасывании из-за лицевой линии.			2
15	Правильное применение техники приемов в сочетании с финтами.			2
16	Умение освободиться от опеки противника и вод на свободное место.			2
17	Самоконтроль при занятиях баскетболом. Штрафные броски.			2
18	Позиционное нападение.			2
19	Броски в прыжке со средней дистанции.			2
20	Ведение мяча попеременно, снижением, обводка препятствий.			2
21	Накрывание мяча, перехват.			2
22	Действие защитника при сбрасывании из-за боковой линии.			2
23	Выбор места и момента для овладения мячом.			2
24	Позиционное нападение.			2
25	Действие защитника при сбрасывании из-за боковой линии.			2

26	Личная гигиена. Заслон.			2
27	Прыжки с места, многоскоки, через скакалку.			2
28	Бег с изменением скорости и направления.			2
29	Накрывание мяча, перехват.			2
30	Быстрый прорыв.			2
31	Нападение по принципу свободного времени.			2
32	Взаимодействие трех нападающих.			2
33	Позиционное нападение.			2
34	Обманное движение во время проходов.			2
35	Быстрый прорыв. Начало атаки при овладении мячом.			2
36	Быстрый прорыв при отскоке мяча от щита.			2
37	Выбор места и умение держать игрока с мячом и без мяча.			2
38	Передвижение приставными шагами в разных направлениях.			2
39	Бег спиной, приставными шагами, правым и левым боком.			2
40	Влияние физических упражнений на организм подростка. Накрывание мяча, перехват.			2
41	Обманное движение во время проходов.			2
42	Бег по команде с поворотами и остановками.			2
43	Заслон. Штрафные броски.			2
44	Заслон. Броски со средней дистанции.			2
45	Заслон. Дальние броски.			2
46	Добивание мяча в корзину.			2
47	Позиционное нападение. Развитие атаки.			2
48	Переключение и проскальзывание при заслонах.			2
49	Быстрый прорыв. Развитие атаки.			2
50	Ловля высоколетающего мяча.			2
51	Броски правой, левой рукой от плеча.			2
52	Броски снизу.			2
53	Броски «крюком»			2
54	Обманное движение во время проходов.			2
55	Позиционное нападение.			2

56	Правильное применение технических приемов в сочетании с финтами.			2
57	Заслон. Штрафные броски.			2
58	Заслон. Броски со средней дистанции.			2
59	Заслон. Дальние броски.			2
60	Обводка препятствий. Бег на отрезках 10 метров			2
61	Переключение и проскальзывание при заслонах.			2
62	Добивание мяча в корзину.			2
63	Ведение мяча попеременно, снижением, обводка препятствий.			2
64	Броски правой, левой рукой от плеча.			2
65	Передачи в одно касание.			2
66	Комбинации при сбрасывание мяча из-за боковой линии.			2
67	Комбинации при сбрасывание мяча из-за боковой линии.			2
68	Быстрый прорыв.			2
69	Заслон.Переключение.			2
70	Позиционное нападение.			2
71	Комбинации при выбрасывание мяча из-за лицевой линии.			2
72	Комбинации при начальном спорном броске.			2
73	Действие защитника при сбрасывание из-за лицевой линии.			2
74	Действие защитника при сбрасывание из-за боковой линии.			2
75	Взаимодействие трех нападающих.			2
76	Борьба за отскочивший мяч и повторная атака.			2
77	Быстрый прорыв.			2
78	Умение освободиться от опеки соперника и выход на свободное место.			2
79	Выбор места и момента для овладения мячом.			2
80	Штрафные броски.			2
81	Заслон. Переключение.			2
82	Обводка препятствий.			2
83	Обманные движения во время проходов.			2
84	Позиционное нападение.			2
85	Тактирование мяча, перехват			2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
 Владимировна, Директор

07.08.24 21:42 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD08B91

86	Нападение по принципу свободного времени.			2
87	Позиционное нападение.			2
88	Бег на отрезках 15 метров.			2
89	Броски с точек.			2
90	Правильное применение технических приемов в сочетании с финтами.			2
91	Позиционное нападение.			2
92	Групповые действия в нападении.			2
93	Переключение и проскальзывание при заслонах.			2
94	Броски с точек.			2
95	Добивание мяча в корзину.			2
96	Накрывание мяча, перехват.			2
97	Взаимодействие трех нападающих.			2
98	Быстрый прорыв.			2
99	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.			2
100	Штрафные броски.			2
101	Сочетание различных способов передвижения.			2
102	Добивание мяча. Штрафные броски.			2
103	Обманные движения перед ведением.			2
104	Броски «крюком», снизу.			2
105	Остановки прыжком, в два шага.			2
106	Групповые действия в нападении.			2
107	Борьба за отскочивший мяч и повторная атака.			2
108	Подведение итогов.			2

Итого:	216 ч.
---------------	---------------

Содержание дополнительной образовательной программы 3-го года обучения

Техническая подготовка

Теория: технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: техника передвижений;

- техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося» мяча);

- броски мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху);
- ведение мяча (с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).

Тактическая подготовка

Теория: тактический план игры.

Практика: тактика нападения (действия без мяча, с мячом); групповые действия; командные действия;

- тактика защиты. Индивидуальные действия; групповые действия: командные действия.
- контрольные игры и соревнования, сдача нормативов;
- врачебный контроль, самоконтроль, гигиена;
- экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка

Теория: способы регуляции психического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия; правила игры (конечная диагностика).

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач, условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся спортсменов, а также исходя из материальной базы.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль над усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер обычно должен проверить у спортсменов наличие системы знаний, выяснить, какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактики и др.).

Практические занятия:

Практические занятия могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу спортсменов: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Методическое обеспечение ОП «Баскетбол»

№ п/п	Тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы	Методическое оснащение	
				Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Основы знаний	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола.	Тестирование, опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки	Зачет, Тестирование, протоколы
3	Техническая и тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: мячи, стойки	Зачет, тестирование, соревнование
4	Основы баскетбола	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, стойки для обводки	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования
5	Контрольные игры и соревнования	Командная	Теоретические и практические занятия, тренировки, Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи. Обучающие диски, посещение соревнований, презентации	Учебная игра, соревнования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:42 (MSK) Сертификат D2E0FB68D7E27AD4F9D092817DD08B91

2. Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	Лет	Уровни					
			Высокий		Выше среднего		Средний	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	7-8	10	11	10,5	11,5	11	12
		9-10	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		11-12	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		13-14	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	7-8	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		9-10	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		11-12	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		13-14	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	7-8	3	3	2	2	1	1
		9-10	5	5	4	4	3	3
		11-12	6	6	5	5	4	4
		13-14	7	7	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	7-8	3	3	2	2	1	1
		9-10	5	5	4	4	3	3
		11-12	6	6	5	5	4	4
		13-14	7	7	6	6	5	5
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	7-8	19	18	18	17	17	16
		9-10	20	19	19	18	18	17
		11-12	21	20	19	18	18	17
		13-14	22	20	20	19	19	19

Контрольно-тестовые замеры: в начале и в конце учебного года, анализ динамики.

3. Общефизическая подготовка

Общефизическая подготовка (7-10 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м,сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
	8	7,1 -	7,0-6,0	5,4 - "-	7,3 - "-	7,2-6,2	5,6 - "-
	9	6,8 -	6,7-5,7	5,1 - "-	7,0 - "-	6,9-6,0	5,3 - "-
	10	6,0 -	6,0-5,6	5,0 - "-	6,6 - "-	6,5-5,6	5,2 - "-

Челночный бег 3x10м,сек.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и
	8	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"	11,2 -"	10,7-10,1	9,7 -"
	9	10,2 -"	9,9-9,3	8,8 -"	10,8 -"	10,3-9,7	9,3 -"
	10	9,9 -"	9,5-9,0	8,6 -"	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"
Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и
	8	110 -"	125-145	165 -"	100 -"	125-140	155 -"
	9	120 -"	130-150	175 -"	110 -"	135-150	160 -"
6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100	500 и менее	600-800	900 и
	8	750 -"	800-950	1150 -"	550 -"	650-850	950 -"
	9	800 -"	850-1000	1200 -"	600 -"	700-900	1000 -"
	10	850 -"	900-1050	1250 -"	650 -"	750-930	1050 -"
Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	5-8	12,5 и
	8	1 -"	3-5	7,5 -"	2 -"	6-9	11,5 -"
	9	1 -"	3-5	7,5 -"	2 -"	6-9	13,0 -"
	10	2 -"	4-6	8,5 -"	3 -"	7-10	14,0 -"
Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-
	8	1 -"	2-3	4 -"	-	-	-
	9	1 -"	3-4	5 -"	-	-	-
	10	1 -"	3-4	5 -"	-	-	-
На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз	7	-	-	-	2 и ниже	4-8	12 и выше
	8	-	-	-	3 -"	6-10	14 -"
	9	-	-	-	3 -"	7-11	16 -"
	10	-	-	-	4 -"	8-13	18 -"

• **Общефизическая подготовка (11-15 лет)**

Контрольные испытания (тесты)	Возраст, лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
	12	6 -"	5,8-5,4	4,9 -"	6,3 -"	6,0-5,4	5 -"
	13	5,9 -"	5,6-5,2	4,8 -"	6,2 -"	6,2-5,5	5 -"
	14	5,8 -"	5,5-5,1	4,7 -"	6,1 -"	5,9-5,4	4,9 -"
	15	5,5 -"	5,3-4,9	4,5 -"	6 -"	5,8-5,3	4,9 -"
Челночный бег 3x10м,сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
	12	9,3 -"	9,0-8,6	8,3 -"	10 -"	9,6-9,1	8,8 -"
	13	9,3 -"	9,0-8,6	8,3 -"	10 -"	9,5-9,0	8,7 -"
	14	9 -"	8,7-8,3	8 -"	9,9 -"	9,4-9,0	8,6 -"
	15	8,6 -"	8,4-8,0	7,7 -"	9,7 -"	9,3-8,8	8,5 -"
Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
	12	145 -"	165-180	200 -"	135 -"	155-175	190 -"
	13	150 -"	170-190	205 -"	140 -"	160-180	200 -"
	14	160 -"	180-195	210 -"	145 -"	160-180	200 -"
	15	170 -"	190-205	220 -"	155 -"	165-185	205 -"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

07.08.24 21:42 (MSK) Сертификат D37E0EB6827E27AD458D092817DD0BB91

6-минутный Бег (м)	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
	12	950 - "-	1100-1200	1350 - "-	750 - "-	900-1050	1150-"
	13	1000 - "-	1150-1250	1400 - "-	800 - "-	950-1100	1200 - "-
	14	1050-"	1200-1300	1450-"	850 - "-	1000-1150	1250 - "-
	15	1100-"	1250-1350	1500-"	900 - "-	1050-1200	1300-"
Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
	12	2 - "-	6-8	10 - "-	5 - "-	9-11	16 - "-
	13	2 - "-	5-7	9 - "-	6 - "-	10-12	18 - "-
	14	3 - "-	7-9	11 - "-	7 - "-	12-14	20 - "-
	15	4 - "-	8-10	12 - "-	7 - "-	12-14	20 - "-
Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол- во раз	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
	12	1	4-6	7 - "-	-	-	-
	13	1	5-6	8 - "-	-	-	-
	14	2	6-7	9 - "-	-	-	-
	15	3	7-8	10 - "-	-	-	-
На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
	12	-	-	-	4 - "-	11-15	20 - "-
	13	-	-	-	5 - "-	12-15	19 - "-
	14	-	-	-	5 - "-	13-15	17 - "-
	15	-	-	-	5 - "-	12-13	16 - "-

Список литературы:

• Учебники:

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1		Баскетбол.	2007	М.: Физкультура и спорт.
2	Коузи Б., Пауэр Ф.	Баскетбол. Концепции и анализ	1975	М.: Физкультура и спорт
3	Кудряшов В., Мирошникова Р	Технические приемы игры в баскетбол	1967	– Минск: Беларусь

• Методические пособия для учителя:

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов	Общеразвивающие упражнения в парах для баскетболистов. Методическое пособие для тренеров.	2003	М.: ООО «Альфа-мир»
2	Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов	Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. Методическое пособие для тренеров	2003	М.: ООО «Альфа-мир»
3	Лепешкин В.А.	Подвижные игры для детей. Пособие для учителя физкультуры	2004	М.: «Школьная пресса
4	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры в школе.	2002	М.: Владос
5	Видякин М.В.	Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе.	2004	Волгоград: Учитель
6	Мальцев А.И.	Сценарии спортивных праздников в школе	2005	Ростов – на – Дону, «Феникс»,

• Литература для учащихся:

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	П.И.Донченко	Баскетбол юным.	1989	Ташкент: «Медицина»
2	Би К., Нортон К	Упражнения в баскетболе	1972	М.: Физкультура и спорт

3	Зинин А.М.	Первые шаги в баскетболе.	1972	М.: Физкультура и спорт
4		Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия		