

*Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»*

Принята  
на педагогическом совете  
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
Протокол № 03 от 01.10.2022



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
И.Л. Шафигулина  
Приказ № 133 от 01.10.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«БАСКЕТБОЛ»**



*Автор - составитель:  
Директор МУДО ДЮСШ «РИТМ»  
Шафигулина И.Л.*

*Качканар  
2022*

## Содержание:

1. Основные характеристики.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы.....	5
1.3 Содержание общеразвивающей программы.....	5
1.4 Планируемые результаты.....	10
2. Организационно-педагогические условия.....	11
2.1 Материально-техническое обеспечение программы.....	11
2.2 Методическое обеспечение программы.....	11
2.3 Формы контроля и оценочные материалы.....	12
Список литературы.....	16

# 1. Основные характеристики

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» (далее – программа) разработана на основе: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от сентября 2014г. № 1726-р); Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242; Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» содержания и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Распоряжения правительства Свердловской области №70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Баскетбол является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране видов спорта.

Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), захватывающая борьба в спортивном зале, азарт – все это способствует высокой популярности этого вида спорта.

Занятия баскетболом оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам.

Занятия баскетболом компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

## **Актуальность программы**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий игровым видом спорта детей начального школьного возраста.

Особенностями данной программы является: направленность на овладение начальными основами техники игры в баскетбол, а также реализации принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

## **Адресат программы**

К занятиям данной общеразвивающей программы допускаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

## **Формы и режим занятий**

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях;
- тестирование.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Всего в неделю 6 академических часов. Продолжительность одного академического часа - 40 минут.

## **Объём общеразвивающей программы**

Объём работы определяется из расчёта недельного режима для данной группы на 46 недель - 276 часов в год.

## **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Срок реализации программы - с 1 сентября по 31 августа.

## **Уровень освоения программы**

Данная программа несёт ознакомительный характер, где дети осваивают основы техники игры в баскетбол.

## 1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

**Цель общеразвивающей программы:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей младшего школьного возраста.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- формирование у учащихся знаний и представлений о виде спорта баскетбол;
- овладение основами техники бросков и ведения мяча;
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

#### *Развивающие:*

- развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, скорости, силовых и координационных возможностей);
- укрепление и сохранения здоровья, закаливание организма;

#### *Воспитательные:*

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физической культурой.

## 1.3 Содержание общеразвивающей программы

Реализация программы начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа. Объем работы определяется из расчёта недельного режима для данной группы на 46 недель;

-276 часов в год;

-3 раза в неделю.

Минимальная наполняемость группы 10 человек, максимальная 20 человек.

Учебный план включает в себя разделы: теоретическую и практическую подготовку. Раздел практическая подготовка состоит из: общей физической подготовки, различных видов спорта и подвижных игр, специальных навыков баскетболистов, технической подготовки, контрольных упражнений и соревнований.

### Учебно-тематический план

Таблица № 1

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	14	14	-	

1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры в баскетбол.	2	2	-	Опрос
1.2	Техника безопасности на занятиях баскетболом	2	2	-	опрос
1.3	Режим дня	2	2	-	опрос
1.4	Гигиена баскетболиста	2	2	-	опрос
1.5	Основы закаливания организма, питание спортсмена	2	2	-	опрос
1.6	Здоровый образ жизни	2	2	-	опрос
1.7	Игровой инвентарь.	2	2	-	опрос
2.	<b>Практическая подготовка</b>	<b>262</b>	-	<b>262</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	122	-	122	Пед.наблюдение тестирование
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры	24	-	24	Пед.наблюдение
2.3	Специальные навыки баскетболиста	56	-	56	Пед.наблюдение
2.4	Техническая подготовка игрока	52	-	52	Пед.наблюдение тестирование
2.5	Тестирование, участие в соревнованиях	8	-	8	тестирование

## Содержание учебно-тематического плана

### 1. Теоретическая подготовка

#### **1.1 Вводное занятие.**

*Краткие исторические сведения о возникновении баскетбола. Баскетбол в России. Выдающиеся команды баскетболистов.*

#### **1.2 Техника безопасности на занятиях баскетболом.**

*Правила поведения учащихся на занятиях по баскетболу Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу. Профилактика травматизма.*

#### **1.3 Режим дня**

*Значение режима дня для человека. Правильная организация режима дня учащегося.*

#### **1.4 Гигиена**

*Уход за телом. Гигиена одежды. Гигиена обуви.*

#### **1.5 Закаливания организма, питание спортсмена**

*Понятие закаливания. Основные принципы закаливания. Средства закаливания.*

*Противопоказания к закаливанию. Требования к питанию спортсменов. Питание спортсменов перед соревнованиями.*

### **1.6 Здоровый образ жизни.**

*Понятие здорового образа жизни. Вредные привычки. Влияние вредных привычек на организм. Профилактика вредных привычек.*

### **1.7 Инвентарь**

*Выбор инвентаря для занятий баскетболом. Хранение, уход за ним.*

## **2. Практическая подготовка**

### **2.1 Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами; упражнения для рук, упражнения с эспандером, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки и многоскоки на месте и в движении.

Упражнения для развития силовых качеств: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении индивидуально и с партнером, без предмета и с предметами (гантелями, набивными мячами, скакалками).

Прыжки в длину с места, тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты и координации.

Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление:

### **2.2 Различные виды спорта и подвижные игры**

*Гимнастика:* Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Стигание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа. Различные висы на перекладине. Упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами. Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.

*Легкая атлетика.* Ходьба и бег: с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах; с различными положениями и движениями рук, туловища и головы; с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров; в различных формах коллективного передвижения; с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий; ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции.

*Прыжки.* Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте. Прыжки с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Упражнения с длинной скакалкой. Упражнения с короткой скакалкой.

*Метание и ловля.* Подбрасывание и ловля мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

*Ручной мяч.* Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

*Футбол.* Элементы футбольной техники. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы, двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры.* Индивидуальные, парные, коллективные игры. Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических движений. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаниями, комбинированные эстафеты.

### **2.3 Специальные навыки баскетболистов**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5- 10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2) Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3) Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

4) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

5) Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой 12 нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

6) Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 - 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и

## ***2.4 Техническая подготовка***

1) Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

2) Броски мяча в кольцо. Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски. 3) Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же движения по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

4) Ловля (прием) мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

5) Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

6) Обманные движения (финты). Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

7) Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

## ***2.5 Тестирование и участие в соревнованиях.***

В тестировании применяются контрольные упражнения по общей физической подготовке. Дети участвуют в соревнованиях по баскетболу.

## **1.4 Планируемые результаты**

При использовании данной программы ожидаются следующие результаты:

## **Предметные**

1. Владение знаниями о виде спорта баскетбол.
2. Владение основами техники игры.
3. Формирование знаний и умений для развития физических способностей.

## **Метапредметные**

1. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
2. Владение простейшими способами контроля за физической нагрузкой.
3. Формирование способности к проведению самостоятельных занятий физической культурой.

## **Личностные**

1. Формирование дисциплинированности, самостоятельности, ответственности, волевых качеств.
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1 Материально-техническое обеспечение программы**

Учебно - тренировочные занятия проводятся на базе Дворца спорта (в спортивном зале, на спортивной площадке).

*Таблица № 2*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Мяч баскетбольный № 5,6	пар	15
2.	Насос для накачки мячей	пар	2
3.	Секундомер	пар	1
4.	Свисток	штук	2

### **2.2 Методическое обеспечение программы**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия; контрольные упражнения и соревнования.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания: по истории развития баскетбола, общей гигиене спортсмена, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о здоровом питании и закаливании организма, об инвентаре, о технике безопасности на занятиях баскетболом, ознакомление с техникой и тактикой игрока в баскетбол, простейшие правила соревнований. Теоретические сведения сообщаются перед практическими занятиями, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки выбора оборудования, хранения инвентаря, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются специальные навыки игры в баскетбол.

Практические занятия включает в себя: общую физическую подготовку (ОФП), различные виды спорта и подвижные игры, специальные навыки игрока в баскетбол, техническую подготовку, контрольные упражнения и соревнования.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

При реализации программы используются методы: игровой, равномерный, круговой тренировки, контрольный, соревновательный.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.** Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. Перед детьми ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Для наиболее успешного освоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

- информационный стенд с «Правилами охраны труда на занятиях по баскетболу», с расписанием занятий;
- карточки-задания для развития двигательных качеств;
- карточки-задания для запоминания и выполнения элементов баскетбола;
- картотека выдающихся игроков баскетболистов РФ и мира.

### **2.3 Формы контроля и оценочные материалы**

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, проводимого в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы учащимся даются рекомендации, необходимые для продолжения обучения по программе спортивной подготовки «Баскетбол».

### ***Оценочные материалы***

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической и технической подготовки.

Методические указания по организации тестовых заданий.

***Бег 30 метров*** Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка. Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника; - старт и финиш строго по своей дорожке.

***Челночный бег 3x10 метров*** Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается ее рукой и возвращается к стартовой линии, касаясь ее рукой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание. Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка. Методические указания: - стартовой и финишной линий коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться). - в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

***Прыжок в длину с места*** Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног. Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки,

лучший результат идет в зачет. Методические указания: - при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается; - в случае заступа попытка не засчитывается; - дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*** Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лежа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги». Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка. Методические указания: - пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд; - вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

***Бег 300 метров*** Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние. Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка. 20 Методические указания: - в забеге могут участвовать до 5 человек; - переход на дорожку осуществляется согласно правилам по легкой атлетике. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке Бег 20 метров Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка. Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника; - старт и финиш строго по своей дорожке.

***Прыжок вверх с места со взмахом руками*** Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берется от нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м. Испытуемый встает боком к стене и поднимает одноименную руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается под щитом, и из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги,

туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Отмечается деление, которого он коснулся. Система оценок: показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет. Методические указания: прыжок выполняется с места, толчком двумя ногами. Контрольные упражнения по технической подготовке

**Скоростное ведение мяча 20 метров** Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка. Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника; - старт и финиш строго по своей дорожке.

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м (сек)	7.0	6.9	6.8	6.7	5.3	5.1
Челночный бег 3x10 метров	10.8	10.3	9.3	10.2	9.9	8.8
Прыжок в длину с места (см)	90	125	155	110	125	165
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	6	8	12	8	13	15
Бег 300метров (сек)	1.30	1.25	1.20	1.25	1.20	1.16
Прыжок вверх с места со взмахом руками	15	17	18	19	20	22
Скоростное ведение мяча 20 метров	12.5	12.0	11.5	12.0	11.5	11.0

### Список используемой литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
2. Распоряжение правительства Свердловской области №70-Д от 26.06.2019 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от сентября 2014г. № 1726-р);
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др.- М. Советский спорт, 2004. -100 с.;
7. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. 3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001;
8. Спортивные игры. Учебники для вузов. Том 1. / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002. 5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004;
9. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2004;
10. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Ю.Д. Железняк. - М., 1984. 8. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с. 9. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.- 224 с. 10. Гомельский А.Я. Центровые. -М.:Физкультура и спорт. -1988.;
11. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998г;
12. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990г;
13. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002г.;
14. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
15. Муравьев В. А, Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004г.
16. Тюрикова Л.Р. Физическая культура – здоровье, бодрость, красота, сила: Книга для учителей физической культуры, родителей и подростков/Л.Р. Тюрикова – Тула, 2012.
17. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000г.

#### ***Учебно-методическая литература для учащихся (родителей)***

1. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002г.

2. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник под редакцией В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова, 2013г.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020 г.
4. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы., В. И. Лях. –М.: «Просвещение», 2011. - 190с.
5. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки, Волгоград, 2008г.
6. Романова О. История Олимпийских игр. Просвещение. 2004 г.
7. Тюрикова Л.Р. Физическая культура – здоровье, бодрость, красота, сила: Книга для учителей физической культуры, родителей и подростков/Л.Р. Тюрикова – Тула, 2012.
8. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000г.
9. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
10. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024