

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 94 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
(МАОУ «СОШ № 94 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ № 94
г. Челябинска»

_____ Н. Б. Коржова
12 мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Уровень: базовый

Автор – составитель:
Клименко Михаил Игоревич,
учитель физической культуры

Челябинск, 2023 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу предусматривает последовательность изучения и формирования основных навыков игры у обучающихся в соответствии с возрастом и уровнем подготовки.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий для обучающихся, раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по разделам подготовки, систему спортивно - оздоровительных, общеразвивающих и контрольных (по результатам освоения программы обучения) мероприятий.

При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися.

Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровьесберегающих технологий, практических рекомендаций теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. В основу программы положены нормативные требования по общефизической подготовке, содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами РФ:

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

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. План мероприятий до 2030 года по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

8. Устав и локальные акты МАОУ «СОШ № 94 г. Челябинска»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» является модульной образовательной программой, и:

- ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- направлена на выявление и развитие талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- направлена на подготовку обучающихся к выполнению испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Актуальность программы

Баскетбол в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Баскетбол – командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свою корзину неприкосновенной и в то же время овладеть мячом для нападения на корзину противника.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных)

качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Новизна данной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе

Отличительной особенностью программы является и система оценочных и контрольно-измерительных материалов, в состав которой входит прохождение испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как средство оценки уровня физической подготовленности учащихся по итогам реализации программы. Предлагается внедрение в практику работы образовательных организаций Фестиваля ВФСК «ГТО».

Педагогическая целесообразность

Основная форма занятий в рамках программы – практические учебно-тренировочные занятия, акцент в которых делается на игровую, досугово-развлекательную и соревновательную деятельность. Важным звеном в реализации программы должна стать выстроенная система физкультурно-спортивных мероприятий в учреждении, осуществляющем реализацию данной программы (Фестиваль ГТО, товарищеские игры по баскетболу, Первенство школы/объединения по баскетболу, участие команды в муниципальных и, возможно, региональных турнирах, соответствующих уровню программы).

Педагогические приемы, формы, средства и методы образовательной деятельности, используемые в настоящей программе, разработаны на основе материалов пособия «Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков» Российской федерации баскетбола (<https://russiabasket.ru/book.pdf>), и адаптированы для использования на спортивно-оздоровительном этапе, имеющем много общих целевых

ориентиров с этапом начальной подготовки, тренировочный процесс которого описывается в данном пособии.

Данная программа направлена на знакомство детей школьного возраста с командным игровым видом спорта «Баскетбол», на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта без перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

Адресат программы: данная программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 17 лет.

Форма обучения: очная с применением дистанционных форм обучения.

Сроки и объем:

Программа рассчитана на 5 лет обучения (3 раза в неделю, общее количество учебных часов в год – 105, общее количество учебных часов по программе- 525).

Количество часов в неделю	Периодичность	Общее количество часов в год	Общее количество часов по программе	Минимальный количественный состав группы	Оптимальный количественный состав группы
3ч.	3 занятия в неделю по 1ч.	105ч.	525ч.	12 чел	15 чел

Особенности организации учебного процесса: занятия проводятся в групповой форме, состав группы постоянный, в группе не более 15 человек разного возраста.

Цель и задачи программы

Цель программы – знакомство с баскетболом, мотивирование на регулярные занятия физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта, формирование устойчивой мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни.

Задачи программы

- познакомить обучающихся с избранным видом спорта, его историей, основами техники безопасности на занятиях, основами техники и тактики игры в баскетбол;
- подготовить обучающихся к правильному выполнению норм ВФСК «ГТО».

- формировать у обучающихся основы здорового образа жизни, гигиеническую культуру и профилактику вредных привычек, а также формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой средствами избранного вида спорта.

- получение опыта командных игровых видов спорта, готовность к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1 год обучения					
1.	Знакомство с баскетболом	9	3	6	
1.1	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	3	3		
1.2	История развития вида спорта в мире, в России.	9	9		
1.3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	9	9		
1.4	Физические качества и физическая подготовка	9	3	6	
2.	Общая физическая подготовка	9		9	Оценка динамики уровня физической подготовленности по базовым качествам
2.1	Развитие ловкости, координации	9		9	
2.2	Развитие силовых способностей	9		9	
2.3	Командные действия	12		12	
2.4	Интегральная подготовка	9		9	
2.5	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения	3		3	Оценка динамики уровня физической подготовленности по базовым качествам

	тактических действий				качествам
3.	Учебные игры	12		12	
4.	Промежуточная аттестация	3	3		
2 год обучения					
1.	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	3	3		
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	9	3	6	
2.1	Основы техники игры	9		9	
2.2	Основы тактики игры	9		9	
2.3	Игровая деятельность	12		12	
3.	Развитие общей выносливости	9		9	
3.1	Развитие ловкости, координации	9		9	
3.2	Развитие силовых способностей	9		9	
3.3	Развитие быстроты	6		6	
3.4	Развитие скоростно-силовых качеств	9		9	
3.5	Развитие скоростно-силовой выносливости	9		9	
3.6	Развитие игровой ловкости	9		9	
4.	Промежуточная аттестация	3	3		
3 год обучения					
1.	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	3	3		
2.	Избранный вид спорта баскетбол для детей 11-17 лет	6	3	3	Оценка уровня динамики технико-тактических качеств
3.	Техническая подготовка	9		9	
3.1	Техника передвижения	9		9	
3.2	Техника владения мячом	9		9	

3.3	Тактическая подготовка	9		9	
4.	Индивидуальные действия	9		9	
4.1	Групповые действия	9		9	
4.2	Командные действия	9		9	
4.3	Интегральная подготовка	12		12	
4.4	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий	9		9	
4.5	Учебные игры	9		9	
5.	Промежуточная аттестация	3	3		
4 год обучения					
1.	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	3	3		
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	9	3	6	
3.	Физические качества и физическая подготовка	9	3	6	
3.1	Основы техники игры	9		9	
3.2	Основы тактики игры	9		9	
3.3	Игровая деятельность	9		9	
4	Общая физическая подготовка	12		12	Оценка динамики уровня физической подготовленности и по базовым качествам
4.1	Другие виды спорта и подвижные игры	6		6	
4.2	Специальная физическая подготовка	9		9	Оценка динамики уровня физической подготовленности и по базовым качествам
4.3	Развитие скоростно-силовых качеств	9		9	

4.4	Развитие скоростно-силовой выносливости	9		9	
4.5	Развитие игровой ловкости	9		9	
5.	Промежуточная аттестация	3	3		
5 год обучения					
1.	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	3	3		
2.	Игровая деятельность	9		9	
3.	Специальная физическая подготовка	3		3	Оценка динамики уровня физической подготовленности и по базовым качествам
3.1	Техническая подготовка	9		9	
3.2	Техника передвижения	9		9	
3.3	Техника владения мячом	9		9	
3.4	Тактическая подготовка	9		9	
3.5	Индивидуальные действия	9		9	
3.6	Групповые действия	9		9	
3.7	Командные действия	12		12	
3.8	Интегральная подготовка	9		9	
4.	Учебные игры	12		12	
5.	Промежуточная аттестация	3	3		

Содержание программы

1 год обучения.

1. Знакомство с баскетболом

- 1.1. Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом (1 час)

Теория. Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Понятие о

гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей.

1.2. История развития баскетбола в мире, в России

Теория. Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан. История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

1.3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Теория. История развития комплекса ГТО. ГТО как возможность проверить свой уровень физической готовности. Выполнение упражнений и уровень каких физических качеств они оценивают.

1.4. Физические качества и физическая подготовка

Теория. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Практика. Выполнение упражнений на развитие силовых способностей: собственно-силовых, скоростно-силовых.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Развитие ловкости, координации

Практика. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.2. Развитие силовых способностей

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

2.3. Командные действия

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий – обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий.

Переключение от действия в нападении к действию в защите – обучение переключению от действия в нападении к действию в защите.

2.4. Интегральная подготовка

2.5. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий

Практика. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий.

3. Учебные игры

Практика. Отработка практических умений игры в баскетбол.

4. Промежуточная аттестация

2 год обучения

1. Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом (1 час)

Теория. Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Теория. История развития комплекса ГТО. ГТО как возможность проверить свой уровень физической готовности. Выполнение упражнений и уровень каких физических качеств они оценивают.

2.1 Основы техники игры

Практика. Применение правил игры в баскетбол с точки зрения техники. Основные сведения о технике игры и технических приемах: баскетбольная стойка, техника передвижения с мячом и без мяча, основы техники владения мячом, техники передачи.

2.2 Основы тактики игры

Практика. Применение правил игры в баскетбол в командных взаимодействиях. Основные сведения о тактике игры и тактических действиях: взаимодействие в двойках, тройках, пятерках, основные принципы движения мяча в нападения, основные принципы защиты.

2.3 Игровая деятельность

Практика. Участие в соревнованиях: внутригрупповые, институциональные, муниципальные соревнования.

3. Развитие общей выносливости

Практика. Упражнения для развития общей выносливости. Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный на 500 м. Кросс. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом/без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

3.1 Развитие ловкости, координации

Практика. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.2 Развитие силовых способностей

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

3.3 Развитие быстроты

Практика. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

3.4 Развитие скоростно-силовых качеств

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.5 Развитие скоростно-силовой выносливости

Практика. Упражнения для развития специальной (скоростно-силовой) выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.6 Развитие игровой ловкости

Практика. Упражнения для развития игровой ловкости. Баскетбол: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и

левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Эстафеты с выполнением футбольных финтов, прыжками, обработкой мяча при получении.

4. Промежуточная аттестация

3 год обучения

1. Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом (1 час)

Теория. Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей.

2. Избранный вид спорта баскетбол.

Практика. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий – обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий

3. Техническая подготовка

3.1 Техника передвижения

Практика. Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча. Обучение стойке баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед), стойке защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад).

3.2. Техника владения мячом

Практика. Ловля и передача мяча различными способами – обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Перехват, выбивание, накрывание мяча – обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча.

Броски мяча – обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами – обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

3.3 Тактическая подготовка

4. Индивидуальные действия

Практика. Выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча – обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния.

Опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге – обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих.

4.1 Групповые действия

Практика. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите – обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи».

4.2. Командные действия

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий – обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий.

Переключение от действия в нападении к действию в защите – обучение переключению от действия в нападении к действию в защите.

4.3. Интегральная подготовка

4.4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий

Практика. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий.

4.5. Учебные игры

Практика. Отработка практических умений игры в баскетбол.

5. Промежуточная аттестация

4 год обучения

1. Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом (1 час)

Теория. Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Теория. История развития комплекса ГТО. ГТО как возможность проверить свой уровень физической готовности. Выполнение упражнений и уровень каких физических качеств они оценивают.

3. Физические качества и физическая подготовка

Теория. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Практика. Выполнение упражнений на развитие силовых способностей: собственно-силовых, скоростно-силовых.

3.1 Основы техники игры

Практика. Применение правил игры в баскетбол с точки зрения техники. Основные сведения о технике игры и технических приемах: баскетбольная стойка, техника передвижения с мячом и без мяча, основы техники владения мячом, техники передачи.

3.2 Основы тактики игры

Практика. Применение правил игры в баскетбол в командных взаимодействиях. Основные сведения о тактике игры и тактических

действиях: взаимодействие в двойках, тройках, пятерках, основные принципы движения мяча в нападения, основные принципы защиты.

3.3 Игровая деятельность

Практика. Участие в соревнованиях: внутригрупповые, институциональные, муниципальные соревнования.

4. Общая физическая подготовка

Развитие дисциплины

Практика. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

4.1 Другие виды спорта и подвижные игры

Практика. Применение элементов других видов спорта (элементы борьбы, игра в пионербол, волейбол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол по упрощенным правилам). Подвижные игры, направленные на общее развитие: «салки», «хвостики» и др.

4.2 Специальная физическая подготовка

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками

4.3 Развитие скоростно-силовых качеств

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

4.4 Развитие скоростно-силовой выносливости

Практика. Упражнения для развития специальной (скоростно-силовой) выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4.5 Развитие игровой ловкости

Практика. Упражнения для развития игровой ловкости. Баскетбол: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Эстафеты с выполнением футбольных финтов, прыжками, обработкой мяча при получении.

5. Промежуточная аттестация.

5 год обучения

1. Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом (1 час)

Теория. Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей.

2. Игровая деятельность

Практика. Участие в соревнованиях: внутригрупповые, институциональные, муниципальные соревнования.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками

3.1 Техническая подготовка

3.2 Техника передвижения

Практика. Передвижения, сочетание различных видов передвижения с мячом и без мяча. Обучение стойке баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед), стойке защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Обучение передвижению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад).

3.3. Техника владения мячом

Практика. Ловля и передача мяча различными способами – обучение ловле двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Обучение передаче мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Перехват, выбивание, накрывание мяча – обучение вырыванию, выбиванию, перехвату мяча.

Броски мяча – обучение броскам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча различными способами, с обводкой и финтами – обучение ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

3.4 Тактическая подготовка

3.5 Индивидуальные действия

Практика. Выбор позиции, момента и способа для применения действий в нападении и защите с мячом и без мяча – обучение выбору места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; выбору способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; противодействию выхода на свободное место для получения мяча; выбору способа передачи в зависимости от расстояния.

Опека нападающего, играющего в различных позициях и при личном прессинге – обучение выходу на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча, выбору места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих.

3.6 Групповые действия

Практика. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите – обучение взаимодействию двух игроков «передай мяч и выходи».

3.7 Командные действия

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий – обучение организации командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий.

Переключение от действия в нападении к действию в защите – обучение переключению от действия в нападении к действию в защите.

3.8 Интегральная подготовка

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий

Практика. Обучение техническим приемам посредством многократного выполнения тактических действий.

4. Учебные игры

Практика. Отработка практических умений игры в баскетбол.

5. Промежуточная аттестация

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование положительного отношения обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- накопление необходимых знаний, умение их использовать на занятиях баскетбола для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развитие важных качеств: реакция на движущийся объект, быстрота мышления, принятие решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация и распределение внимания;
- общее укрепление и оздоровление организма;
- развитие лидерских качеств, уверенности в себе, навыков сотрудничества и взаимопонимания, воспитание целеустремленности.

Метапредметные результаты:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по баскетболу.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности баскетбола;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в баскетболе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

-умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по баскетболу.

Виды и формы аттестации

Промежуточная аттестация определяет уровень владения основами двигательных навыков и общей физической подготовленности средствами тестирования на основе оценочного листа физической подготовленности (Приложение 4).

Уровень освоения базовых элементов командного игрового вида спорта определяется в процессе участия обучающихся в игровой деятельности.

Общий уровень освоения программы (достаточный, средний или высокий) определяется по низшему уровню получения когнитивных результатов.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастические маты – 2 штуки
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Информационное обеспечение:

- учебно - демонстрационные плакаты «Правила игры в баскетбол»;
- картотека упражнений по баскетболу;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- видеофильмы.

Информационные ресурсы

1. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров / А. Авакумович, Хосе Мария Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мандони; ред. Хосе Мария Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск.: Поликор, 2014. – 376с.
2. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп-СПб, 2011. – 94с.
3. Введение в профессию молодого тренера. Подготовка молодых игроков. – М.: PressPass, 2017. – 144с. – Режим доступа – (<https://russiabasket.ru/book.pdf>)
4. Гатмен Билл, Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303с.
5. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. – М.: На боевом посту, 2010. – 39с.
6. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6–17 лет. – М.: На боевом посту, 2009. – 96с.
7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ/ Министерство спорта в РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132с.
8. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ: Сборник документов и материалов/ Ю.Д. Нагорных, Е.П. Евсеев и др.; Министерство спорта в РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 295с.
9. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др. Игры в тренировке баскетболистов. – 4-е изд., испр. – НГУ имени П.Ф. Лесгафта. – СПб. 2009, – 64с.

Электронные ресурсы

1. Введение в профессию баскетбольного тренера: подготовка молодых игроков. Режим доступа: <https://russiabasket.ru/book.pdf>
2. Библиотека учебной информации. Методические указания по планированию спортивной тренировки по баскетболу для начинающих – Режим доступа: http://kyrator.com.ua/index.php?catid=16&id=1077:metodichka-planirovanie&Itemid=121&option=com_content&view=article

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Баскетбол»
на 2023/2024 учебный год**

Начало обучения: - 01.09.2023

Окончание обучения: - 31.05.2024

Учебная четверть	Дата начала и окончания четверти	Сроки каникул	Число учебных недель	Число учебных часов
Первая четверть	01.09.23-03.11.23	04.11-12.11	9	27
Вторая четверть	13.11.23-29.12.23	30.12-07.01	7	21
Третья четверть	08.01.24-16.03.24	17.03-28.03	10	30
Четвертая четверть	29.03.24-31.05.24		9	27
		итого	35 недель	105 часов

**Календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Баскетбол»**

1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Знакомство с баскетболом	9	
2.	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	3	
3.	История развития вида спорта в мире, в России.	9	
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	9	
5.	Физические качества и физическая подготовка	9	
6.	Общая физическая подготовка	9	
7.	Развитие ловкости, координации	9	
8.	Развитие силовых способностей	9	
9.	Командные действия	12	
10.	Интегральная подготовка	9	
11.	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий	3	
12.	Учебные игры	12	
13.	Промежуточная аттестация	3	

2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	3	
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	9	
3.	Основы техники игры	9	

4.	Основы тактики игры	9	
5.	Игровая деятельность	12	
6.	Развитие общей выносливости	9	
7.	Развитие ловкости, координации	9	
8.	Развитие силовых способностей	9	
9.	Развитие быстроты	6	
10.	Развитие скоростно-силовых качеств	9	
11.	Развитие скоростно-силовой выносливости	9	
12.	Развитие игровой ловкости	9	
13.	Промежуточная аттестация	3	

3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	3	
2.	Избранный вид спорта баскетбол для детей 11-17 лет	6	
3.	Техническая подготовка	9	
4.	Техника передвижения	9	
5.	Техника владения мячом	9	
6.	Тактическая подготовка	9	
7.	Индивидуальные действия	9	
8.	Групповые действия	9	
9.	Командные действия	9	
10.	Интегральная подготовка	1 2	
11.	Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий	9	
12.	Учебные игры	9	
13.	Промежуточная аттестация	3	

4 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	3	
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	9	
3.	Физические качества и физическая подготовка	9	
4.	Основы техники игры	9	
5.	Основы тактики игры	9	
6.	Игровая деятельность	9	
7.	Общая физическая подготовка	12	
8.	Другие виды спорта и подвижные игры	6	
9.	Специальная физическая подготовка	9	
10.	Развитие скоростно-силовых качеств	9	
11.	Развитие скоростно-силовой выносливости	9	
12.	Развитие игровой ловкости	9	
13.	Промежуточная аттестация	3	

5 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом	3	
2.	Игровая деятельность	9	
3.	Специальная физическая подготовка	3	
4.	Техническая подготовка	9	
5.	Техника передвижения	9	
6.	Техника владения мячом	9	
7.	Тактическая подготовка	9	
8.	Индивидуальные действия	9	
9.	Групповые действия	9	

10.	Командные действия	12	
11.	Интегральная подготовка	9	
12.	Учебные игры	12	
13.	Промежуточная аттестация	3	

Приложение 4

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация «Правила игры в баскетбол».

1 год обучения

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

а) 5; б) 6; в) 8.

3. Диаметр центрального круга площадки (см):

а) 300; б) 360; в) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:

а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.

5. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 307.

6. Окружность мяча (см):

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

7. Размеры баскетбольного щита (см):

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

8. Вес мяча (г):

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

а) 270; б) 290; в) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:

а) от 1 до 10; б) от 4 до 99; в) от 1 до 50.

12. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

13. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;

б) продолжает играть;

в) выполняется один штрафной бросок.

14. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

а) Игра продолжается до разницы в два мяча;

б) назначается дополнительный период в пять минут;

в) матч переигрывается на следующий день.

15. Как начинается вторая четверть?

- а) Спорным броском;
- б) вводом мяча из-за лицевой линии;
- в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

2 год обучения

1. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

2. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

- а) иметь наличие буквы «С» на груди с левой стороны;
- б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;
- в) иметь повязку на руке.

3. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- а) Разрешается;
- б) не разрешается;
- в) разрешается под собственную ответственность.

4. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

- а) только тренер команды;
- б) только главный тренер и капитан;
- в) любой игрок, находящийся на площадке.

5. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

6. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

7. Победителем встречи является команда:

- а) выигравшая три четверти;
- б) выигравшая вторую половину встречи;
- в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

8. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
- б) необходимо подождать 15 минут;
- в) игра переносится на другой день.

9. Как начинается игра?

- а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

10. Запасными игроками считаются те, которые:

- а) сидят на скамейке запасных;
- б) выходят на замену;
- в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

11. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

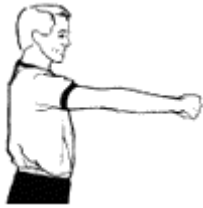
- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

12. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

13. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды.

Этот жест судьи означает:



а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

в) удар игрока.

14. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



а) три очка;

б) трехочковый бросок;

в) нарушение правил трёх секунд.

15. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) замену игрока.

3 год обучения

1. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

а) В каждой четверти по одному;

б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;

в) два за игру.

2. Длительность тайм-аутов (с):

а) 30; б) 45; в) 60.

3. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

- а) уйти с неё;
- б) подойти к тренеру;
- в) подойти к своей скамейке запасных.

4. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

5. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- а) Автоматически выбывает из игры;
- б) продолжает играть;
- в) может замениться, если хочет.

6. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

- а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
- б) продолжает играть;
- в) выполняется один штрафной бросок.

7. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

- а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
- б) назначается дополнительный период в пять минут;
- в) матч переигрывается на следующий день.

8. Как начинается вторая четверть?

- а) Спорным броском;
- б) вводом мяча из-за лицевой линии;
- в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

9. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

а) 5; б) 10; в) 15.

10. Смена корзин происходит:

- а) после каждой четверти;
- б) не происходит;
- в) после второй четверти.

11. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

12. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

13. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

14. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

15. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

4 год обучения

1. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?

- а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

2. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):

- а) 30; б) 28; в) 24.

3. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?

- а) 10; б) 20; в) 30.

4. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

- а) 8; б) 10; в) 12.

5. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

- а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

6. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):

- а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

7. Диаметр баскетбольной корзины (см):

а) 40; б) 45; в) 50.

8. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?

а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

9. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:

а) один; б) два; в) три.

10. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

а) 5; б) 4; в) 3.

11. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

12. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

13. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



а) толчок игрока;

б) блокировку игрока;

в) замену игрока.

14. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



а) 2 очка;

б) спорный мяч;

в) мертвый мяч.

15. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

5 год обучения

1. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

- а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

2. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- а) Автоматически выбывает из игры;
- б) продолжает играть;
- в) может замениться, если хочет.

3. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

- а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
- б) продолжает играть;
- в) выполняется один штрафной бросок.

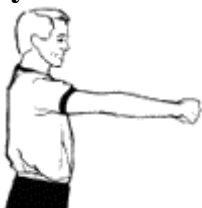
4. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:

- а) соперниками игрока, выполняющего бросок;
- б) партнерами игрока, выполняющего броски;
- в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

5. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко;
- б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
- в) три очка.

6. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) фол в атаке;
- в) удар игрока.

7. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



- а) три очка;
- б) трехочковый бросок;
- в) нарушение правил трёх секунд.

8. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

9. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

10. Этот жест судьи означает:



- а) фол номеру 7;
- б) до конца игры осталось 7 секунд;
- в) счет 5:2.

11. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

12. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

13. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

14. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

15. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) блокировку игрока.

Правильные ответы.

1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>
1	б	1	в	1	б	1	в	1	б
2	а	2	а	2	в	2	в	2	а
3	б	3	а	3	в	3	б	3	а
4	в	4	б	4	б	4	а	4	а
5	б	5	б	5	а	5	в	5	б
6	в	6	б	6	а	6	а	6	б
7	в	7	в	7	б	7	б	7	в
8	в	8	б	8	в	8	б	8	б
9	б	9	в	9	б	9	а	9	а
10	б	10	а	10	в	10	в	10	а
11	б	11	в	11	б	11	б	11	а
12	в	12	б	12	б	12	а	12	б
13	а	13	б	13	а	13	б	13	б
14	б	14	в	14	б	14	б	14	б
15	в	15	б	15	б	15	б	15	б

Критерии оценки уровня подготовки учащихся:

Высокий уровень - успешное освоение программы более 70%

Средний уровень - освоение программы в необходимой степени от 50% до 70%

Базовый уровень - успешное освоение программы менее 50%