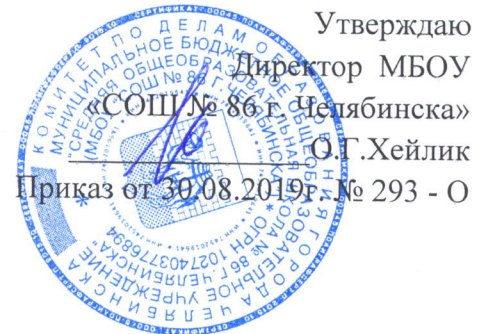


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 86 г. Челябинска»

Принята на заседании
методического объединения
педагогов ДО
Протокол 1 от 30.08.2019 г.



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

«БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации: 3 года
Возрастной состав: 9-17 лет

Бабкин Глеб Евгеньевич,
педагог дополнительного образования,
учитель физической культуры

Челябинск, 2019

**Рецензия на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
образования детей
«Баскетбол»**

Автор программы – Бабкин Глеб Евгеньевич

Образовательное учреждение, реализующее программу - МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска»

Общая характеристика программы:

- образовательная направленность, в рамках которой реализуется рецензируемая программа – физкультурно – спортивного направления, специализированная.
- вид детского объединения, в рамках которого реализуется рецензируемая программа – учебная группа;
- возраст обучающихся – 9-17 лет;
- срок реализации программы - 3 года.

Актуальность программы и ее новизна для системы дополнительного образования детей определяется ее эффективностью в деле формирования физической культуры воспитанников средствами спортивной игры баскетбол.

Программа является частью комплексно-целевой работы школы по физкультурно - оздоровительному воспитанию и представляет собой единую систему занятий, предназначенную для обучения и воспитания школьников. Она носит развивающий характер.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей, способствует двигательной активности учащихся, развитию физических качеств воспитанников.

Средства и методы достижения образовательной цели разнообразны. Обучение ведётся с изучением приемов в усложненных условиях: используются игровой и соревновательный методы, что позволяет одновременно решать задачи по совершенствованию техники, развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки

Характеристика структуры программы

Программа носит целостный характер, выделены структурные части, основные компоненты представлены внутри частей, согласованы цели, задачи и способы их достижения.

Пояснительная записка составлена педагогически грамотно. Язык и стиль изложения четкий, ясный, логичный.

Тематический план учитывает основные требования к организации образовательного процесса в дополнительном образовании детей.

Содержание программы носит практический характер. Основные темы занятий раскрыты в полном объеме.

Методическое обеспечение программы в полной мере характеризует педагогические, психологические, организационные условия, необходимые для получения образовательного результата. В прилагаемом к программе методическом материале для педагога раскрывается методика работы над содержанием учебного материала.

Список рекомендуемой литературы достаточно полон, доступен для всех.

Общая оценка программы.

Программа «Баскетбол» представляет собой законченный, самостоятельный нормативный документ, выполненный по актуальной тематике, обладающий существенной практической значимостью.

Заместитель директора
по воспитательной работе

Е.Р. Айчувакова

Содержание:

- 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
- 3.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
- 4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Приложение:

1. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
2. КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно – спортивной направленности по баскетболу (далее Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114, на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», в соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)", письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК- 641/09.

Программа является частью комплексно-целевой работы школы по спортивно – оздоровительному воспитанию и представляет собой единую систему занятий, предназначенную для обучения и воспитания школьников.

В современных условиях существует проблема низкого уровня сформированности здоровьесберегающих качеств у обучающихся. Программа является актуальной, т.к. существует **потребность** города Челябинска, образовательного учреждения, социальный заказ родителей в **популяризации здорового образа жизни через обучение спортивным игровым видам спорта** подрастающего поколения. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и,

преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. В связи с этим баскетбол рассматривается как эффективное средство спортивного, здоровьесберегающего воспитания детей и молодёжи.

Отличительной особенностью программы является упор **на практическую деятельность (товарищеские игры)**, где положительный результат зависит от целенаправленных и согласованных действий всей команды. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с **экономической доступностью игры**, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и **благоприятному воздействию на организм человека**. Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны **разнообразные движения**: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают **уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и личностных качеств**. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком **на протяжении всей его жизни** в самостоятельных формах занятий физической культуры. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и **агитационновоспитательное**. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Целью программы является формирование физической культуры воспитанников средствами спортивной игры баскетбол.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Образовательные:

- 1.Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- 2.Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- 1.Укреплять опорно-двигательный аппарат детей.
- 2.Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
- 3.Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- 4.Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- 1.Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.
- 2.Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- 3.Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Программа предназначена для детей в возрасте 9 – 17 лет. Рассчитана на три года обучения – **324 часа (формы обучения – очная):**

➤ первый год – 108 часов; занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа и два раза в неделю по 1 часу (с обязательным 10 – 15-минутным перерывом);

➤ второй год обучения – 108 часов; занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа и два раза в неделю по 1 часу (с обязательным 10 – 15-минутным перерывом);

➤ третий год обучения – 108 часов; занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа и два раза в неделю по 1 часу (с обязательным 10 – 15-минутным перерывом).

Продолжительность часа – 40 минут. Включая практические часы, отведенные на товарищеские матчи и проведение контрольно-отчетных мероприятий. Возможно изменение количества часов в большую или меньшую сторону.

Трехлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 человек.

Состав – постоянный. Особенности набора обучающихся в коллектив – по желанию и по заключению врача. Занятия – групповые, рассчитаны на разновозрастных детей, так как это позволяет младшим детям развивать свои навыки, глядя на более старших, а старшим – чувство ответственности за себя и других. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,

детей – инвалидов, реализуются образовательный процесс с учетом особенностей психофизического развития обучающегося.

Методы реализации программы:

- словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов;
- практические методы: метод упражнения, игровой и соревновательный методы.

Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

Тип занятия: тренировочный.

Формы проведения занятий: учебное занятие, занятие-игра, тренировка, и других.

Планируемые результаты первого года обучения

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- ~~-научатся выполнять ведение мяча:~~ на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Планируемые результаты второго года обучения

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

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

Планируемые результаты третьего года обучения

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат технико-тактическую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”;
- в командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”;

- в защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”;
- в защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”;
- в защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”;
- будут уметь заполнять протокол игры;
- научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие);
- будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров);
- будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход;
- смогут обводить соперника с изменением скорости;
- научатся перехватывать мячи при передаче его соперником;
- умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1);
- умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2);
- умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”;
- умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”;
- умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2);
- умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3);
- смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

II.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	7	7		Игра «Крестики нолики»
2	Общая физическая подготовка	18		18	Сдача нормативов
3	Основы техники игры в баскетбол	39	8	31	Товарищеский матч
4	Тактика игры в баскетбол	16	5	11	Подвижная игра с вопросами
5	Специальная физическая подготовка	9		9	
6	Правила игры и судейства	5	5		Викторина «Вопрос – ответ»
7	Контрольные игры и соревнования	14	2	12	
	Итого	108	27	81	

Второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	7	7		Игра «Крестики нолики»
2	Общая физическая подготовка	18		18	Сдача нормативов
3	Основы техники игры в баскетбол	39	8	31	Товарищеский матч
4	Тактика игры в баскетбол	16	5	11	Подвижная игра с ворсами
5	Специальная физическая подготовка	9		9	
6	Правила игры и судейства	5	5		Викторина «Вопрос – ответ»
7	Контрольные игры в соревнованиях	14	2	12	
	Итого	108	27	81	

Третий год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	5	5		Игра «Крестики нолики»
2	Общая физическая подготовка	22		22	Сдача нормативов
3	Основы техники игры в баскетбол	36	8	28	Товарищеский матч
4	Тактика игры в баскетбол	20	8	12	Подвижная игра с вопросами
5	Специальная физическая подготовка	11		11	
6	Правила игры и судейства	5	5		Викторина «Вопрос – ответ»
7	Контрольные игры в соревнованиях	9	2	7	
	Итого	108	28	80	

Первый год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Основы знаний о физической культуре и спорте - 7 ч.								
1				Теория	1	Т.Б. на занятиях по баскетболу. Основы здорового образа жизни.	С/з	
2				Теория	2	Дозирование физических нагрузок.	С/з	
3				Теория	1	Способы восстановления после физической нагрузки.	С/з	
4				Теория	2	Пропаганда здорового образа жизни.	С/з	
5				Теория	1	Итоговый контроль по данному разделу.	С/з	Игра «Крестики-нолики»
2. Общая физическая подготовка - 18 ч.								
6				Практика	2	Бег 500 метров	С/з	
7				Практика	1	Бег 1000 метров	С/з	
8				Практика	2	Бег 2000 метров	С/з	

9				Практика	1	Челночный бег	С/з	
10				Практика	2	Развитие прыгучести, прыжки в длину	С/з	
11				Практика	1	Круговая тренировка развитие ОФП на силу	С/з	
12				Практика	2	Развитие координации, упражнения на равновесие	С/з	
13				Практика	1	Беговые упражнения в парах с ведением мяча	С/з	
14				Практика	2	Бег на короткие дистанции, ускорения	С/з	
15				Практика	1	Челночный бег 4х9 спиной вперед	С/з	
16				Практика	2	Подтягивание развитие силы	С/з	
17				Практика	1	Круговая тренировка на развитие выносливости	С/з	Сдача нормативов

3. Основы техники игры в баскетбол- 39ч.

18				Теория	2	Ведение мяча, остановки, развороты.	С/з	
19				Практика	1	Упражнения в парах на технику ведения мяча	С/з	
20				Практика	2	Индивидуальная работа с мячом	С/з	
21				Практика	1	Эстафеты с элементами ведения мяча	С/з	

22				Практика	2	Упражнения в парах на технику ведения мяча	С/з	
23				Практика	1	Игра по специальным правилам в баскетбол	С/з	
24				Теория	2	Технические упражнения с мячом	С/з	
25				Практика	1	Техника выполнения передачи мяча на месте	С/з	
26				Практика	2	Эстафеты с передачами мяча	С/з	
27				Практика	1	Техника выполнения передачи мяча в движении	С/з	
28				Практика	2	Передача мяча одной и двумя рукам	С/з	
29				Практика	1	Передача мяча с переводом за спиной на месте и в движении.	С/з	
30				Теория	2	Техника выполнения броска, виды бросков	С/з	
31				Практика	1	Техника выполнения броска из под кольца в движении	С/з	
32				Практика	2	Броски со средней дистанции с защитником	С/з	
33				Практика	1	Броски с трех очковой линии	С/з	
34				Практика	2	Штрафные броски	С/з	
35				Практика	1	Техника выполнение броска в прыжке	С/з	
36				Практика	2	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	С/з	

37				Практика	1	Техника ловли мяча	С/з	
38				Теория	2	Техника выполнения переводов, финтов; виды переводов, финтов.	С/з	
39				Практика	1	Игра один в один с использованием переводов	С/з	
40				Практика	2	Выполнение переводов за спиной, финтов	С/з	
41				Практика	1	Броски после переводов под ногой и за спиной	С/з	
42				Практика	2	Игра один в один, использование всех видов переводов и финтов	С/з	
43				Практика	1	Игра один в один на выявление победителя	С/з	Товарищеский матч
4. Тактика игры в баскетбол - 16 ч.								
44				Теория	2	Тактика прессинга на стороне противника	С/з	
45				Теория	1	Тактика действий защиты при личном прессинге, виды прессингов	С/з	
46				Практика	2	Тактика действий защиты при зонном прессинге	С/з	
47				Практика	1	Тактика действий нападения при личном прессинге. Постановка заслона.	С/з	
48				Практика	2	Стандарты при вбрасывании мяча в игру.	С/з	
49				Теория	1	Тактические действия при игре в защите и нападении	С/з	

50				Практика	2	Основные комбинации при нападении	С/з	
51				Теория	1	Основные комбинации при быстром прорыве.	С/з	
52				Практика	1	Основные комбинации в игре с преимуществом трех очкового броска	С/з	
53				Практика	2	Тактические действия в игре с сильным соперником	С/з	
54				Практика	1	Тактические действия в защите при игре с командой имеющей преимущество в росте.	С/з	Подвижная игра с вопросами
5. Специальная физическая подготовка - 9 ч.								
55				Практика	2	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	С/з	
56				Практика	1	Челночный бег с ведением мяча	С/з	
57				Практика	2	Ускорения 30метров	С/з	
58				Практика	1	Ловля высоко летящего мяча.	С/з	
59				Практика	2	Передачи через половину площадки	С/з	
60				Практика	1	Передачи в парах на время	С/з	Количество передач за минуту
6. Правила игры и судейства - 5 ч.								
61				Теория	2	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	С/з	

62				Теория	1	Правила 3х и 8ми секунд	С/з	
63				Теория	2	Игра покажи жест судьи	С/з	Викторина «Вопрос- ответ»
7. Контрольные игры и соревнования -14 ч.								
64				Практика	1	Товарищеские игры.	С/з	
65				Практика	2	Товарищеские игры.	С/з	
66				Практика	1	Товарищеские игры.	С/з	
67				Практика	1	Товарищеские игры	С/з	
68				Практика	1	Участие в соревнованиях	С/з	
69				Практика	2	Участие в соревнованиях.	С/з	
70				Практика	1	Участие в соревнованиях	С/з	
71				Практика	2	Участие в соревнованиях	С/з	
72				Практика	1	Участие в соревнованиях	С/з	Полученное место на турнире
73				Теория Промежуточная аттестация	2	Подведение итогов года. Определение задания на лето, планов на следующий учебный год	С/з	Подведение итогов года

Второй год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Основы знаний о физической культуре и спорте- 7 ч.								
1				Теория	1	Т.Б. на занятиях по баскетболу. Основы здорового образа жизни.	С/з	
2				Теория	2	Дозирование физических нагрузок.	С/з	
3				Теория	1	Способы восстановления после физической нагрузки.	С/з	
4				Теория	2	Пропаганда здорового образа жизни. Примеры знаменитых спортсменов	С/з	
5				Теория	1	Итоговый контроль по данному разделу.	С/з	Игра «Крестики-нолики»
2. Общая физическая подготовка- 18 ч.								
6				Практика	2	Бег 500 метров	С/з	
7				Практика	1	Бег 1000 метров	С/з	
8				Практика	2	Бег 2000 метров	С/з	

9				Практика	1	Челночный бег	С/з	
10				Практика	2	Развитие прыгучести, прыжки в длину	С/з	
11				Практика	1	Круговая тренировка развитие ОФП на силу	С/з	
12				Практика	2	Развитие координации, упражнения на равновесие	С/з	
13				Практика	1	Беговые упражнения в парах с ведением мяча	С/з	
14				Практика	2	Бег на короткие дистанции, ускорения	С/з	
15				Практика	1	Челночный бег 4х9 спиной вперед	С/з	
16				Практика	2	Подтягивание развитие силы	С/з	
17				Практика	1	Круговая тренировка на развитие выносливости	С/з	Сдача нормативов

3. Основы техники игры в баскетбол- 39ч.

18				Теория	2	Ведение мяча, остановки, развороты.	С/з	
19				Практика	1	Упражнения в парах на технику ведения мяча	С/з	
20				Практика	2	Индивидуальная работа с мячом. Ведение двумя мячами.	С/з	
21				Практика	1	Эстафеты с элементами ведения мяча	С/з	

22				Практика	2	Упражнения в парах на технику ведения мяча	С/з	
23				Практика	1	Игра по специальным правилам в баскетбол	С/з	
24				Теория	2	Технические упражнения с мячом	С/з	
25				Практика	1	Техника выполнения передачи мяча на месте с финтами	С/з	
26				Практика	2	Эстафеты с передачами мяча	С/з	
27				Практика	1	Техника выполнения передачи мяча в движении после двух шагов	С/з	
28				Практика	2	Передача мяча одной и двумя рукам	С/з	
29				Практика	1	Передача мяча с переводом за спиной на месте и в движении.	С/з	
30				Теория	2	Техника выполнения броска, виды бросков	С/з	
31				Практика	1	Техника выполнения броска из под кольца в движении	С/з	
32				Практика	2	Броски со средней дистанции с защитником.	С/з	
33				Практика	1	Броски с трех очковой линии после обыгрыша	С/з	
34				Практика	2	Штрафные броски	С/з	
35				Практика	1	Техника выполнение броска в прыжке с защитником	С/з	

36				Практика	2	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	С/з	
37				Практика	1	Техника ловли мяча	С/з	
38				Теория	2	Техника выполнения переводов, финтов; виды переводов, финтов.	С/з	
39				Практика	1	Игра один против двух с использованием переводов	С/з	
40				Практика	2	Выполнение переводов за спиной, финтов	С/з	
41				Практика	1	Броски после переводов под ногой и за спиной	С/з	
42				Практика	2	Игра один в один, использование всех видов переводов и финтов	С/з	
43				Практика	1	Игра один в один на выявление победителя	С/з	Товарищеский матч
4. Тактика игры в баскетбол- 16 ч.								
44				Теория	2	Тактика прессинга на стороне противника с численным преимуществом	С/з	
45				Теория	1	Тактика действий защиты при личном прессинге, виды прессингов	С/з	
46				Практика	2	Тактика действий защиты при зонном прессинге	С/з	
47				Практика	1	Тактика действий нападения при личном прессинге. Постановка заслона.	С/з	
48				Практика	2	Стандарты при вбрасывании мяча в игру.	С/з	

49				Теория	1	Тактические действия при игре в защите и нападении	С/з	
50				Практика	2	Основные комбинации при нападении	С/з	
51				Теория	1	Основные комбинации при быстром прорыве.	С/з	
52				Практика	1	Основные комбинации в игре с преимуществом трех очкового броска	С/з	
53				Практика	2	Тактические действия в игре с сильным соперником	С/з	
54				Практика	1	Тактические действия в защите при игре с командой имеющей преимущество в росте.	С/з	Подвижная игра с вопросами

5. Специальная физическая подготовка- 9 ч.

55				Практика	2	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	С/з	
56				Практика	1	Челночный бег с ведением мяча	С/з	
57				Практика	2	Ускорения 30метров	С/з	
58				Практика	1	Перемещения в защитной стойке	С/з	
59				Практика	2	Передачи через половину площадки	С/з	
60				Практика	1	Передачи в парах на время	С/з	Количество передач за минуту

6. Правила игры и судейства- 5 ч.

61				Теория	2	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	С/з	
62				Теория	1	Правила 3х и 8ми секунд	С/з	
63				Теория	2	Игра покажи жест судьи	С/з	Викторина «Вопрос-ответ»
7. Контрольные игры и соревнования-14 ч.								
64				Практика	1	Товарищеские игры.	С/з	
65				Практика	2	Товарищеские игры.	С/з	
66				Практика	1	Товарищеские игры.	С/з	
67				Практика	2	Товарищеские игры	С/з	
68				Практика	1	Участие в соревнованиях	С/з	
69				Практика	2	Участие в соревнованиях.	С/з	
70				Практика	1	Участие в соревнованиях	С/з	
71				Практика	2	Участие в соревнованиях	С/з	Полученное место на турнире
72				Теория Промежуточная аттестация	1	Подведение итогов года.	С/з	Подведение итогов года

73				Теория	1	Определение задания на лето, планов на следующий учебный год	С/з	Подведение итогов года
----	--	--	--	--------	---	--	-----	------------------------

Третий год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Основы знаний о физической культуре и спорте- 5 ч.								
1				Теория	2	Т.Б. на занятиях по баскетболу. Основы здорового образа жизни.	С/з	
2				Теория	1	Дозирование физических нагрузок. Способы восстановления после физической нагрузки.	С/з	
3				Теория	2	Итоговый контроль по данному разделу.	С/з	Игра «Крестики-нолики»
2. Общая физическая подготовка- 22 ч.								
				Практика	1	Бег 500 метров	С/з	
				Практика	2	Бег 1000 метров	С/з	
				Практика	1	Бег 2000 метров	С/з	
				Практика	2	Челночный бег	С/з	
				Практика	1	Развитие прыгучести, прыжки в длину	С/з	

				Практика	2	Круговая тренировка развитие ОФП на силу	С/з	
				Практика	1	Развитие координации, упражнения на равновесие	С/з	
				Практика	2	Беговые упражнения в парах с ведением мяча	С/з	
				Практика	1	Бег на короткие дистанции, ускорения	С/з	
				Практика	2	Челночный бег 4х9 спиной вперед	С/з	
				Практика	1	Подтягивание развитие силы	С/з	
				Практика	2	Круговая тренировка на развитие выносливости	С/з	
				Практика	1	Ускорения с утяжелителями	С/з	
				Практика	2	Перемещения в защитной стойке.	С/з	
				Практика	1	Бег на короткие дистанции с учетом времени	С/з	Сдача нормативов
3. Основы техники игры в баскетбол- 36ч.								
				Теория	2	Ведение мяча, остановки, развороты.	С/з	
				Практика	1	Упражнения в парах на технику ведения мяча	С/з	

				Практика	2	Индивидуальная работа с мячом. Ведение двумя мячами.	С/з	
				Практика	1	Эстафеты с элементами ведения мяча	С/з	
				Практика	2	Упражнения в парах на технику ведения мяча	С/з	
				Практика	1	Игра по специальным правилам в баскетбол	С/з	
				Теория	2	Технические упражнения с мячом	С/з	
				Практика	1	Техника выполнения передачи мяча на месте с финтами	С/з	
				Практика	2	Эстафеты с передачами мяча	С/з	
				Практика	1	Техника выполнения передачи мяча в движении после двух шагов	С/з	
				Практика	2	Передача мяча одной и двумя рукам	С/з	
				Практика	1	Передача мяча с переводом за спиной на месте и в движении.	С/з	
				Теория	2	Техника выполнения броска, виды бросков	С/з	
				Практика	1	Техника выполнения броска из под кольца в движении	С/з	
				Практика	2	Броски со средней дистанции с защитником.	С/з	
				Практика	1	Броски с трех очковой линии после обыгрыша	С/з	
				Практика	2	Штрафные броски	С/з	

				Практика	1	Техника выполнение броска в прыжке с защитником	С/з	
				Практика	2	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	С/з	
				Практика	1	Техника ловли мяча	С/з	
				Теория	2	Техника выполнения переводов, финтов; виды переводов, финтов.	С/з	
				Практика	1	Игра один против двух с использованием переводов	С/з	
				Практика	2	Игра один в один, использование всех видов переводов и финтов	С/з	
				Практика	1	Игра один в один на выявление победителя	С/з	Товарищеский матч
4. Тактика игры в баскетбол- 20 ч.								
				Теория	2	Тактика прессинга на стороне противника с численным преимуществом	С/з	
				Теория	1	Тактика действий защиты при личном прессинге, виды прессингов	С/з	
				Практика	2	Тактика действий защиты при зонном прессинге	С/з	
				Практика	1	Тактика действий нападения при личном прессинге. Постановка заслона.	С/з	
				Практика	2	Стандарты при вбрасывании мяча в игру.	С/з	

				Теория	1	Тактические действия при игре в защите и нападении	С/з	
				Практика	2	Основные комбинации при нападении	С/з	
				Теория	1	Основные комбинации при быстром прорыве.	С/з	
				Теория	2	Основные комбинации в игре с преимуществом трех очкового броска	С/з	
				Практика	1	Тактические действия в игре с сильным соперником	С/з	
				Практика	2	Тактические действия в защите при игре с командой имеющей преимущество в росте.	С/з	
				Теория	1	Тактические действия в защите при игре с соперниками имеющими преимущество трехочковых бросков	С/з	
				Практика	2	Основные комбинации после выполнения противником штрафных бросков	С/з	Подвижная игра с вопросами
5. Специальная физическая подготовка- 11 ч.								
				Практика	2	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	С/з	
				Практика	1	Челночный бег с ведением мяча	С/з	
				Практика	2	Ускорения 30метров	С/з	
				Практика	1	Перемещения в защитной стойке	С/з	
				Практика	2	Передачи через половину площадки	С/з	

				Практика	1	Перемещения с использованием координационной лестницы	С/з	
				Практика	2	Передачи в парах на время	С/з	Количество передач за минуту
6. Правила игры и судейства- 5 ч.								
				Теория	2	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	С/з	
				Теория	1	Правила 3х и 8ми секунд	С/з	
				Теория	2	Игра покажи жест судьи	С/з	Викторина «Вопрос-ответ»
7. Контрольные игры и соревнования- 9 ч.								
				Практика	1	Товарищеские игры.	С/з	
				Практика	2	Товарищеские игры.	С/з	
				Практика	1	Товарищеские игры.	С/з	
				Практика	2	Товарищеские игры	С/з	
				Практика	1	Участие в соревнованиях	С/з	
				Практика	2	Участие в соревнованиях.	С/з	
				Практика	1	Участие в соревнованиях	С/з	

				Практика	2	Участие в соревнованиях.		Полученное место на турнире
				Теория Промежуточная аттестация	2	Подведение итогов года.	С/з	Подведение итогов года

III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1 Основы знаний о физической культуре и спорте

Первый год обучения- 7 часов

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Цель игры — является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку. Задачи игроков — в соответствии с правилами набрать как можно больше очков.

Правила игры в баскетбол: В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать, другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не

ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Практика: практические задания, упражнения.

Второй год обучения-7 часов

Теория: Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно

определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Практика: упражнения, многократное повторение движений.

Трений год обучения-5 часов

Теория: Баскетбол — это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игроков предельной мобилизации функциональных возможностей, скоростно-силовых качеств.

Физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач:

1) повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);

2) воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости).

Практика: упражнения, ОФП.

Форма контроля по итогам раздела: Игра «Крестики нолики».

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Первый –второй год обучения по 18 часов в год, третий год – 22 часа

Теория: Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Цели и задачи общей физической подготовки:

- 1) Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- 2) Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- 3) Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Практика: Обще-подготовительные 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 во 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 виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

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 гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Форма контроля по итогам раздела: сдача нормативов, тестирование.

Список нормативов (Приложение 2):

1. Бег 20 метров
2. Прыжок в длину с места
3. Прыжок вверх с места
4. Скоростное ведение мяча 20 м
5. Челночный бег (40 с на 28 м)
6. Бег 600 метров
7. Техника владения мячом «Комплекс» № 1.

Раздел 3. Основы техники игры в баскетбол

Первый-второй год - по 39 часов, третий год - 36 часов

Теория: Основы технической подготовки. Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов тренировки. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Практика:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	
	1- й	2-3 -й
Прыжок толчком двух ног	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+
Остановка прыжком	+	+
Остановка двумя шагами	+	+
Повороты вперед	+	+
Повороты назад	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении		+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+
Ловля мяча одной рукой на месте		+
Ловля мяча одной рукой в движении		+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками с места	+	+
Передача мяча двумя рукам в движении		+
Передача мяча двумя руками в прыжке		+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+
Передача мяча одной рукой сверху		+
Передача мяча одной от головы		+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой с места	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем		+

Ведение мяча без зрительного контроля		+
Ведение мяча на месте	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+
Ведение мяча по дугам		+
Ведение мяча по кругам		+
Ведение мяча зигзагом		+
Несколько приемов подряд (сочетание)		+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+	
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+
Броски в корзину двумя руками с места		+
Броски в корзину двумя руками в движении		+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+
Броски в корзину одной рукой сверху		+
Броски в корзину одной рукой от плеча		+
Броски в корзину одной рукой снизу		+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		+
Броски в корзину одной рукой с места		+
Броски в корзину одной рукой в движении		+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+
Приставные шаги	+	+

Форма контроля по итогам раздела: товарищеский матч.

Раздел 4. Тактика игры в баскетбол.

Первый-второй год – по 16 часов, третий год - 20 часов

Теория: Тактическая подготовка – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Практика:

Тактика нападения:

Приемы игры	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча	+		
Выход для отвлечения мяча	+		
Розыгрыш мяча	+	+	+
Атака корзины	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	
Заслон		+	+
Наведение	+	+	+
Пересечение	+	+	+
Треугольник		+	+
Тройка		+	+
Малая восьмерка			+

Скрестный выход		+	+
Сдвоенный заслон			+
Наведение на двух игроков			+
Система быстрого прорыва		+	+
Система эшелонированного прорыва			+
Система нападения через центрального			+
Система нападения без центрального			+

Тактика защиты:

Приемы игры	1-й	2-й	3-й
Противодействие получению мяча	+		
Противодействие выхода на свободное место	+		
Противодействие розыгрышу мяча	+		
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Подстраховка	+	+	+
Переключение	+	+	+
Проскальзывание		+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+
Против тройки		+	+
Против малой восьмерки		+	+
Против скрестного выхода		+	+
Против сдвоенного заслона		+	+
Против наведения на двух		+	+
Система личной защиты	+	+	+
Система зонной защиты			+
Система смешанной защиты			+
Система личного прессинга			+
Система зонного прессинга			+
Игра в большинстве		+	+
Игра в меньшинстве		+	+

Форма контроля по итогам раздела: Подвижная игра с вопросами.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие современного баскетбола характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч на щите, в мощном прыжке при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом.

Одной из серьезных задач теории и методики тренировки является оптимизация всех видов подготовки баскетболистов высокой квалификации: физической, технико-тактической и психологической.

Арсенал и специфика двигательных действий баскетболистов предполагает прыжки с ходу и серийные прыжки, ловлю, передачу и перехват мяча в прыжке, дистанционные броски в прыжке и т.д.

Результативность соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов, а именно: скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть.

Под прыгучестью подразумевает возможность человека развить ту или иную степень мощности усилий при отталкивании.

Специфическими особенностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управление своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и 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. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от

поверхности воды. Метание палок (игра «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного 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. 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 к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях 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).
Форма контроля по итогам раздела: зачет, тестирование.

Раздел 5. Правила игры и судейство

Теория: Для одинаковой оценки любого игрового действия или события на площадке существуют правила баскетбола. Судейские жесты являются олицетворением этих правил. Жесты призваны наглядно и быстро руководить игрой и объяснять судейскому столику, игрокам и зрителям, что происходит на игровом паркете и около него. Без них и их одинаковой трактовки баскетбол превратился бы в хаос, переполненный конфликтами, разночтениями и спорами. Жесты судей в баскетболе – прерогатива рефери, которые работают непосредственно на площадке. Кроме того, судейская бригада состоит из судей-секретарей за столиком, комиссара матча, операторов отсчета времени и информации на табло, а также секретарей, которые ведут статистику игры. Для этих людей жесты судей в баскетболе и их значения понятны и просты, а вот у простого, не очень маститого болельщика пантомима рефери может вызвать много вопросов. Чтобы понимать тонкости баскетбола, вникать в игровые ситуации и получать максимум удовольствия от игры, знания хотя бы основных судейских знаков просто необходимы.

Практики: игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

Форма контроля по итогам раздела: Викторина «Вопрос – ответ».

Раздел 6. Контрольные игры в соревнованиях

Теория : Подведение итогов и статистики игроков после определенных матчей и турниров. Выявление ошибок в тактических командных и индивидуальных действиях игроков. Работа над ошибками совершенных командой в процессе турнира. Работа на перспективу и увеличения показателей и статистики команды, количество пропущенных и забитых мячей.

Практики: игровой и соревновательный методы.

Форма контроля по итогам раздела: учебная игра - соревнование

IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дидактические материалы:

-Картотека упражнений по баскетболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

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

Материально-техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

№	Тема программы	Формы организации и проведения занятий	Методы и приемы организации учебно – воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, Форма предоставления результата
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты	Игра «Крестики нолики»
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, подгрупповая, поточная,	Словесный, наглядный показ, упражнения в	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Сдача нормативов, тестирование, протоколы

		фронтальная	парах, тренировки		
3	Основы техники игры в баскетбол	Индивидуальная, подгрупповая.	Наглядный пример, практические упражнения.	Индивидуальные мячи.	Товарищеский матч, карточки судьи, протоколы
4	Тактика игры в баскетбол	Индивидуальная, индивидуально - фронтальная, групповая, коллективно – групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагога, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Подвижная игра с вопросами
5	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно – групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материал, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагога	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого	Зачет, тестирование
6	Правила игры и судейства	Групповая, подгрупповая, коллективно - групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Правила судейства в баскетболе, видеозаписи	Викторина «Вопрос – ответ»
7	Контрольные игры в соревнованиях	Групповая, командная.	Итоговые матчи на счет мячей.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого	Учебная игра - соревнование

Начало учебного года с 1 сентября - для учащихся второго и третьего года обучения; не позднее 5 сентября - для учащихся первого года обучения.

Календарный учебный график

1	Продолжительность освоения программы	35 недель
2	Регламентирование образовательного процесса	По расписанию работы объединения дополнительного образования Продолжительность занятия – 40 минут
3	Выходные и праздничные дни	Выходной – воскресенье Праздничные дни, установленные Правительством РФ: 4 ноября - День народного единства; 1, 2, 3, 4, 5. 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы 23 февраля – День защитника Отечества 8 Марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 Мая – День Победы
4	Каникулы	Занятия объединений дополнительного образования могут проводиться в каникулярное время
5	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала	По отдельному плану

Реализация программы не предполагает использование учебников и учебных пособий.

Для определения **текущей оценки** достижения планируемых результатов у обучающихся вполне достаточно для выявления динамики достижения заполнять диагностические карты два раза в год (октябрь, май) на основе наблюдений за результатами основания программы. Учитель, ведущий

программу заполняет диагностическую карту, составленную по методике Н.В.Кленовой и Л.Н. Буйловой.

Промежуточная аттестация проводится в форме устного собеседования, по результатам которого оценивается освоение программы (освоил, не освоил).

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.:
4. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
6. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
7. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. (серия «Спорт»)
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
10. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС, 75
11. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
12. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
13. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн

14.Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -с.

15.Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах

16.Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа

17.Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклеин

18.Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм

19.Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009

20.Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67

21.Советский спорт. 2007. -100 с.

22.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002

23.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004

24.Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67

25.Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана

26.Теория и методика физической культуры СПб .издательство: Лань,2003»

27.Общая педагогика физической культуры и спорта -М.:ИД «Форум» , 2007

28.Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76

29.Финнеган: пер. англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.

30.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 14)

31.Физическая культура Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008

32.Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р.

33.Яхонтов. 3-изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

Список литературы для родителей и детей

1.Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001

2.Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах

3.Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа

4.Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклеин

5.Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм

Методика определения результатов освоения программы

Составление диагностической карты «Оценка результатов освоения программы». Мониторинг знаний и умений проводится по методике Н.В.Кленовой и Л.Н. Буйловой два раза в год (октябрь, май).

Показатели (оцениваемые параметры)	критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	баллы	Методы диагностики
<u>Теоретические знания ребенка по темам:</u>				
Теоретические знания ребенка по темам:	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем ½ объема знаний	1	В соответствии с выбранными формами контроля по программе
		Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет более ½	5	
		Максимальный уровень: ребенок освоил весь объем знаний предусмотренный программой за конкретный период	10	
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	Минимальный уровень: ребенок, как правило, избегает употреблять специальную терминологию	1	
		Средний уровень: ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой	5	
		Максимальный уровень: специальные термины употребляются в полном соответствии с их содержанием	10	
<u>Практическая подготовка ребенка:</u>				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным	Соответствие практических умений и навыков программным	Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем ½ навыками	1	В соответствии с выбранными формами
		Средний уровень: объем умений и навыков	5	

разделам)	требованиям	составляет более ½ .		контроля по программе
		Максимальный уровень: ребенок освоил весь объем умений и навыков предусмотренный программой за конкретный период	10	
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) – ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога	1	Выполнение работ (упражнений)
		Репродуктивный – выполняет в основном задания на основе образца	5	
		Творческий – выполняет практические задания с элементами творчества	10	
Обще – учебные умения и навыки				
Умение организовать рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место и убирать его за собой	Минимальный: испытывает серьезные затруднения нуждается в постоянной помощи и контроле педагогов.	1	Наблюдение
		Средний: работает с помощью педагога	5	
		Максимальный – работает самостоятельно не испытывает особых трудностей	10	
Навыки соблюдения в процессе деятельности безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем ½ объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень: объем навыков составляет более ½ .	5	
		Максимальный уровень: ребенок освоил весь объем навыков	10	

		предусмотренный программой за конкретный период		
--	--	---	--	--

По представленной методике оцениваются все обучающиеся программы, результаты заносятся в диагностические карты.

КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

«БАСКЕТБОЛ»

Игра «Крестики нолики»

У учащихся карточки «Х» и «О». На правильное утверждение учащиеся поднимают «Х», на неправильно – «О».

1. Старт - начало пути к финишу (X)
2. Инструмент спортивного судьи - балалайка. (O)
3. Боксерский корт- ринг. (X)
4. Раунд -боксёрская трехминутка. (X)
5. Спортивный снаряд для перетягивания – шнурок. (O)
6. Мяч вне игры-аут. (X)
7. Передача мяча в игре- гол. (O)
8. Регби - игра с мячом-дыней (X)
9. Лапта русская народная игра в бейсбол. (X)
10. Бейсбольная ударница- ложка. (O)
11. Танцор на льду- футболист.(O)

Подвижная игра с вопросами «Тактика игры в баскетбол»

- 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. Высота баскетбольной корзины (см):**
а) 300; б) 305; в) 307.
- 4. Вес мяча (г):**
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
- 5. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**
а) 4; б) 5; в) 6.
- 6. Кто придумал баскетбол как игру:**
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмита.
- 7. Встреча в баскетболе состоит из:**
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
- 8. Победителем встречи является команда:**
а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
- 9. 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.
- 10. Как начинается игра?**
а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
- 11. Запасными игроками считаются те, которые:**
а) сидят на скамейке запасных;
б) выходят на замену;
в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
- 12. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**
а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
- 13. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**
а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
- 14. Длительность тайм-аутов (с):**
а) 30; б) 45; в) 60.
- 15. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**
а) Автоматически выбывает из игры;
б) продолжает играть;
в) может замениться, если хочет.
- 16. 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.
- 17. 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.
- 18. Смена корзин происходит:**
а) после каждой четверти;
б) не происходит;
в) после второй четверти.
- 19. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?**

- а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
- 20. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:**
а) 30; б) 28; в) 24.
- 21. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?**
а) 8; б) 10; в) 12.
- 22. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**
а) 6; б) 6,15; в) 6,25.
- 23. Диаметр баскетбольной корзины (см):**
а) 40; б) 45; в) 50.
- 24. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?**
а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
- 25. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:**
а) один; б) два; в) три.
- 26. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**
а) 5; б) 4; в) 3.
- 27. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:**
а) любым игроком;
б) только игроком, против которого нарушили правила;
в) тем, кого назначит тренер.
- 28. 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.
- 29. 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.

Викторина «Вопрос – ответ «Правила игры и судейства».

- 1. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:**
 - а) толчок игрока;
 - б) фол в атаке;
 - в) удар игрока.
- 2. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:**
 - а) три очка;
 - б) трехочковый бросок;
 - в) нарушение правил трёх секунд.
- 3. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:**
 - а) технический фол;
 - б) минутный перерыв;
 - в) замену игрока.
- 4. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:**
 - а) технический фол;
 - б) минутный перерыв;
 - в) неправильную игру руками.
- 5. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:**
 - а) пробежку игрока;
 - б) замену игрока;
 - в) прокат мяча.
- 6. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:**
 - а) толчок игрока;
 - б) блокировку игрока;
 - в) замену игрока.
- 7. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:**
 - а) 2 очка;
 - б) спорный мяч;
 - в) мертвый мяч.
- 8. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:**
 - а) пробежку игрока;
 - б) замену игрока;
 - в) блокировку игрока.

Описание контрольных упражнений

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок вверх выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким.

Бег 20 метров

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

Бег 600 метров

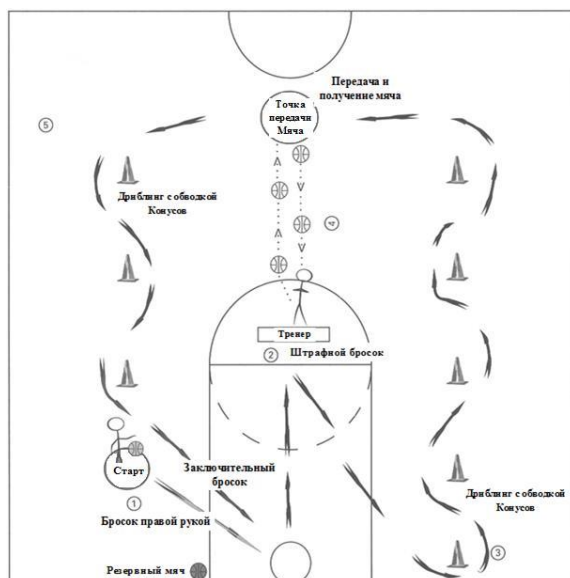
Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера стартовать со средней скоростью, сохраняя силы для рывка на финальной прямой. Дистанция - 600 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

Челночный бег (40с на 28 м)

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение и на полной скорости бежать 40 секунд. Дистанция – баскетбольная площадка. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

Техническая подготовка:

Комплекс № 1.



По сигналу дриблёр начинает движение из пункта 1 и выполняет бросок по корзине. Участник может приступить к выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трёх промахов. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же самое, либо один результативный бросок, либо три промаха.

На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой, расставленных в определённом порядке конусов, до точки от которой он должен будет выполнить передачу мяча тренеру, находящемуся недалеко от линии штрафного броска. (Смотрите схему).

Во время выполнения передачи мяча участник обязан, хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответного паса от тренера участник должен дожидаться стоя на месте, без движения навстречу летящему к нему мячу. Получив от тренера мяч, участник выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной для участника скорости. Пройдя в таком режиме последний конус, участник должен выполнить бросок по корзине. Секундомер останавливается после результативного броска, либо после третьего промаха.

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

- 1.Пробежка.
- 2.Пронос мяча.
- 3.Переход к следующему этапу до того как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха).
- 4.Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска.
- 5.Пропуск одного из конусов во время дриблинга.

Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения участником будет потерян контакт с линией обозначающей место этих действий.

Скоростное ведение мяча 20 м

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение с ведением мяча на 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.