

Рег. №

Управление образования администрации муниципального района «Ровеньский район» Белгородской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа  
Ровеньского района Белгородской области»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 28 » мая 2021 г.  
Протокол № 4.



Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
А.Л.Мягкий  
Приказ № 23 от «28» мая 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Физкультурно-спортивная направленность**  
Базовый уровень  
Форма реализации - очная  
Спортивно-оздоровительная группа 1 год обучения  
Возраст обучающихся: 9-17 лет

Составители:  
тренеры-преподаватели  
Ряднов И.С.,  
Калюжный В.А.,  
Мороз В.М.

п. Ровеньки  
2021г.

**Управление образования администрации муниципального района «Ровеньский район» Белгородской области**  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа**  
**Ровеньского района Белгородской области»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 28 » мая 2021 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
\_\_\_\_\_ А.Л.Мягкий  
Приказ № 23 от «28 » мая 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Физкультурно-спортивная направленность**  
Базовый уровень  
Форма реализации - очная  
Спортивно-оздоровительная группа 1 год обучения  
Возраст обучающихся: 9-17 лет

Составители:  
тренеры-преподаватели  
Ряднов И.С.,  
Калюжный В.А.,  
Мороз В.М.

п. Ровеньки  
2021г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол», физкультурно-спортивная направленность, модифицированная на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009. - 100 с. Авторы составители: Ю.М.Портнов, В.Г. Башкирова.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «28» мая 2021 г., протокол № 4.

Председатель педагогического совета



А.Л.Мягкий

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа физкультурно - спортивной направленности по баскетболу для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ) составлена на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва под редакцией Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, Советский спорт, 2009-100с.

Программа рассчитана на школьников 11-15 лет. Она рассчитана на 216 часов в год, из расчета 6 часов в неделю, при 36 рабочих неделях. Занятия в СОГ проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия, выпадающие по расписанию на праздничные дни, сдвигаются на следующий по расписанию день. В каникулярный период занятия могут проводиться в стандартном режиме или с увеличением нагрузки, но не более чем на 2 часа в неделю.

Рабочая программа включает следующие разделы: пояснительная записка, годовой учебный план, содержание программного материала, календарно-тематическое планирование, методическое обеспечение, система контроля, материально-техническое обеспечение, перечень информационного обеспечения.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся с 8-летнего возраста, имеющие разрешение врача. В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола, закладку фундаментальных знаний и умений.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности**

| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное количество обучающихся в группе | Количество учебных часов в неделю | Требования по спортивной подготовке |
|-----------------|--------------|------------------------------------|---|-----------------------------------|-------------------------------------|
| СОГ             | 1            | 11                                 | 15  | 6                                 | Прирост показателей ОФП             |

Развитие системы УУД в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих становление психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно - возрастного развития личностной и познавательной сфер ребенка.

В сфере развития *личностных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется формированию:

- основ гражданской идентичности личности (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);
- основ социальных компетенций (включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание);
- готовности и способности к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления профильного образования.

В частности, формированию готовности и способности к выбору направления профильного образования способствуют:

- целенаправленное формирование интереса к изучаемым областям знания и видам деятельности, педагогическая поддержка любознательности и избирательности интересов;
- реализация уровневого подхода как в преподавании (на основе дифференциации требований к освоению учебных программ и достижению планируемых результатов), так и в оценочных процедурах (на основе дифференциации содержания проверочных заданий и/или критериев оценки достижения планируемых результатов на базовом и повышенных уровнях);
- формирование навыков взаимо- и самооценки, навыков рефлексии на основе использования критериальной системы оценки;

В сфере развития *регулятивных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется формированию действий целеполагания, включая способность ставить новые учебные цели и задачи, планировать их реализацию, в том числе во внутреннем плане, осуществлять выбор эффективных путей и средств достижения целей, контролировать и оценивать свои действия, как по результату, так и по способу действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В сфере развития *коммуникативных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется: формированию действий по организации и планированию учебного сотрудничества с тренером-преподавателем и сверстниками, умений работать в группе и приобретению опыта такой работы, практическому освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества; практическому освоению умений, составляющих основу коммуникативной компетентности: ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; действовать с

учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации.

## 1. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| Содержание занятий  | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Всего      |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Теоретический материал  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России. | 1         |           | 1         |           |           |           |           |           |           | 2          |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека.    |           | 1         |           | 1         |           |           |           |           |           | 2          |
| Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности               |           |           |           |           | 1         |           | 1         |           |           | 2          |
| Правила соревнований и методика судейства                     |           |           |           |           |           | 1         |           |           | 1         | 2          |
| Психологическая подготовка                                    |           |           |           |           |           |           |           | 1         |           | 1          |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>9</b>   |
| Практические занятия  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| ОФП   | 9         | 10        | 9         | 10        | 8         | 10        | 9         | 8         | 10        | 83         |
| СФП   | 4         | 4         | 4         | 3         | 4         | 3         | 2         | 5         | 2         | 31         |
| Тактическая подготовка  | 3         | 3         | 4         | 3         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 31         |
| Техническая подготовка  | 4         | 4         | 4         | 4         | 5         | 4         | 6         | 6         | 4         | 41         |
| Учебные и тренировочные игры                                  | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 16         |
| Контрольные и переводные испытания                            | 2         |           |           | 1         |           |           |           |           | 2         | 5          |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>216</b> |

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков; постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами; переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста; увеличение собственно соревновательных упражнений.

Значительное внимание в подготовке баскетболиста уделяется воспитанию его волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для игры в баскетбол. С целью повышения эмоциональности и интереса к данному виду спорта, в каждое занятие включаются элементы спортивных и подвижных игр.

### Общая физическая подготовка.

1. Подвижные игры.
2. Спортивные игры.
3. Легкоатлетическая подготовка (бег на короткие, средние дистанции, прыжки).
4. Преодоление полосы препятствия.

### Специальная физическая подготовка.

1. Легкоатлетические упражнения (челночный бег, упражнения для развития прыгучести).
2. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером).
3. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
4. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития игровой ловкости.

### **Общеподготовительные упражнения**

**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, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, 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 лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; 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).

**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 партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёре типа «геркулес». Борьба.

**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 партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение 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, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд 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 не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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



**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». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. До 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специально-подготовительные упражнения**

#### **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, 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 определённом количестве прыжков; на количество при определённом 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 вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на коленях, 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «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 лёжа

на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (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 в «городки»). Удары по летящему мячу волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (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 партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещение партнёров 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).

## **Теоретическая подготовка**

### **Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

## **Состояние и развитие баскетбола в России**

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

## **Влияние физических упражнений на организм человека**

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

## **Основы техники игры и техническая подготовка, спортивные соревнования**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр. Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности - спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях баскетболом во избежание травм.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивших от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите. То же – командные действия.
5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.
6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал.

8. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

### **Психологическая (морально - волевая) подготовка**

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

**Задачи** психологической подготовки:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Воспитание волевых качеств.
3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
4. Адаптация к условиям соревнований.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

### **Инструкторская и судейская практика**

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.
2. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

## **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти

периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице 2 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

| Морфофункциональные<br>показатели, физические | Возраст, лет |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 9            | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела                                    |              |    |    | +  | +  | +  | +  |    |
| Мышечная масса                                |              |    |    | +  | +  | +  | +  |    |
| Быстрота                                      | +            | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                    |              | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Сила  |              |    |    | +  | +  | +  |    |    |
| Выносливость                                  | +            | +  |    |    |    |    | +  | +  |
| Анаэробные возможности                        | +            | +  | +  |    |    |    | +  | +  |
| Гибкость                                      | +            | +  |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности                   | +            | +  | +  | +  |    |    |    |    |
| Равновесие                                    |              | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный

баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ**

(методические указания)

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке.

С целью определения у обучающихся уровня знаний изученного теоретического материала формируются вопросы. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Тестирование по теории – в декабре. Примерные тестовые вопросы в приложении 1.

Тестирование ОФП и СФП, осуществляется в сентябре, в декабре и мае.



## Контрольные упражнения по физической подготовке

### Нормативы СОГ баскетбол

| №<br>п/п                               | Тесты  | возраст   |      |           |      |          |      |
|--|--|-----------|------|-----------|------|----------|------|
|  |  | 15-17 лет |      | 12-14 лет |      | 8-11 лет |      |
|  |  | м         | д    | м         | д    | м        | д    |
| <b>Общие физические качества</b>       |  |           |      |           |      |          |      |
| 1                                      | Прыжок в длину с места (см.)                 | 200       | 175  | 165       | 145  | 125      | 110  |
| 2                                      | Прыжок в высоту по Абалакову (см.)           | 40        | 32   | 34        | 25   | 25       | 18   |
| 3                                      | Бег 20 м. (с.)                               | 3,7       | 3,9  | 3,9       | 4,2  | 4,6      | 5,0  |
| <b>Специальные физические качества</b> |  |           |      |           |      |          |      |
| 4                                      | 40-ка секундный челночный бег (м.)           | 160       | 135  | 140       | 120  | 120      | 100  |
| 5                                      | Передачи мяча в движении (с.)                | 14,2      | 14,5 | 14,4      | 14,8 | 15,2     | 16,0 |
| 6                                      | Скоростное ведение мяча 20 м. восьмеркой(с.) | 15,0      | 15,3 | 15,2      | 16,0 | 20,0     | 21,5 |
| <b>Технические умения и навыки</b>     |  |           |      |           |      |          |      |
| 7                                      | Дистанционные броски (%)                     | 40        | 40   | 20        | 20   | 10       | 10   |
| 8                                      | Количество передач за 30 с.                  | 22        | 20   | 20        | 18   | 15       | 13   |

### Календарно-тематическое планирование СОГ-1 год обучения по баскетболу.

| Содержание                         | По плану  | 1. 09    | 3. 09    | 6. 09    | 8. 09    | 10. 09    | 13. 09    | 15. 09    | 17. 09    | 20. 09    | 22. 09    | 24. 09    | 27. 09    | 29. 09    | 1. 10     | 4. 10     | 6. 10     | 8. 10     | 11. 10    | 13. 10    | 15. 10    | 18. 10    | 20. 10    | 22. 10    | 25. 10    | 27. 10    | 29. 10    | 1. 11     |   |
|------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|
|                                    | По факту  |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
|                                    | № занятия | 1        | 2        | 3        | 4        | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10        | 11        | 12        | 13        | 14        | 15        | 16        | 17        | 18        | 19        | 20        | 21        | 22        | 23        | 24        | 25        | 26        | 27        |   |
| Вводный инструктаж                 |           | +        |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| Т/б в спортивном зале              |           | +        | +        |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| Теоретическая часть                |           | +        | +        | +        | +        | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| ОФП на месте                       |           | +        | +        | +        | +        | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| в движении                         |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |           |           |           |           |   |
| Специальные упражнения             |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| <b>СФП</b>                         |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| Стойка игрока передвижения         |           | +        | +        | +        | +        | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| Остановки: прыжком ,двумя шагами   |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |           |           |           |           |   |
| Ловля мяча: на месте               |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| в движении влево, вправо           |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| при встречном движении             |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| Передача мяча:                     |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| на месте                           |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| в движении                         |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| одной рукой от плеча               |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| Ведение мяча:                      |           | +        | +        | +        | +        | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| с обводкой                         |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |           |           |           |           |   |
| в парах, тройках                   |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| Бросок мяча:                       |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| одной от плеча                     |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| двумя от головы, в прыжке          |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| Бросок мяча на два шага            |           |          |          |          |          |           |           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| Опека игрока :                     |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| без мяча                           |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| с мячом                            |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| Ловля мяча от щита                 |           |          |          |          |          |           |           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| Тактическое действие в защите      |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| Тактическое действие в нападении   |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| Учебные и тренировочные игры       |           | +        | +        | +        | +        | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | + |
| Контрольные игры и соревнования    |           |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| Контрольные и переводные испытания |           | +        | +        |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |   |
| <b>Количество часов:</b>           |           | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>20</b> | <b>22</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>30</b> | <b>32</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>38</b> | <b>40</b> | <b>42</b> | <b>44</b> | <b>46</b> | <b>48</b> | <b>50</b> | <b>52</b> | <b>54</b> |   |

| Содержание                         | По плану  | 3. 11     | 5. 11     | 8. 11     | 10. 11    | 12. 11    | 15. 11    | 17. 11    | 19. 11    | 22. 11    | 24. 11    | 26. 11    | 29. 11    | 1. 12     | 3. 12     | 6. 12     | 8. 12     | 10. 12    | 13. 12    | 15. 12    | 17. 12    | 20. 12    | 22. 12    | 24. 12     | 27. 12     | 29. 12     | 31. 12     | 3. 01      |   |   |
|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|---|---|
|                                    | По факту  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
|                                    | № занятия | 28        | 29        | 30        | 31        | 32        | 33        | 34        | 35        | 36        | 37        | 38        | 39        | 40        | 41        | 42        | 43        | 44        | 45        | 46        | 47        | 48        | 49        | 50         | 51         | 52         | 53         | 54         |   |   |
| Вводный инструктаж                 |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| Т/б в спортивном зале              |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | +          | +          |            |            |            |   |   |
| Теоретическая часть                |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +          | +          | +          | +          | +          | + |   |
| ОФП на месте                       |           | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| в движении                         |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +          | +          | +          | +          | +          | + |   |
| Специальные упражнения             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| СФП                                |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| Стойка игрока передвижения         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| Остановки: прыжком ,двумя шагами   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| Ловля мяча: на месте               |           | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| в движении влево, вправо           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| при встречном движении             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +          |            |            |            |            |   |   |
| Передача мяча:                     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| от груди на месте                  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            | +          | +          | + | + |
| в движении                         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| одной рукой от плеча               |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| Ведение мяча:                      |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| с обводкой                         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| в парах, тройках                   |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +          | +          | +          | +          | +          | + |   |
| Бросок мяча:                       |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| одной от плеча                     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| двумя от головы, в прыжке          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| Бросок мяча на два шага            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| Опека игрока :                     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| без мяча                           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| с мячом                            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| Ловля мяча от щита                 |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +          | +          | +          | +          | +          | + |   |
| Тактическое действие в защите      |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| Тактическое действие в нападении   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| Учебные и тренировочные игры       |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +          | +          | +          | +          | +          | + |   |
| Контрольные игры и соревнования    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |   |   |
| Контрольные и переводные испытания |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | +         | +         |           |            |            |            |            |            |   |   |
| <b>Количество часов:</b>           |           | <b>56</b> | <b>58</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>64</b> | <b>66</b> | <b>68</b> | <b>70</b> | <b>72</b> | <b>74</b> | <b>76</b> | <b>78</b> | <b>80</b> | <b>82</b> | <b>84</b> | <b>86</b> | <b>88</b> | <b>90</b> | <b>92</b> | <b>94</b> | <b>96</b> | <b>98</b> | <b>100</b> | <b>102</b> | <b>104</b> | <b>106</b> | <b>108</b> |   |   |

| Содержание                         | По плану  | 5.01     | 10.01    | 12.01    | 14.01    | 17.01    | 19.01    | 21.01    | 24.01    | 26.01    | 28.01    | 31.01    | 2.02     | 4.02     | 7.02     | 9.02     | 11.02    | 14.02    | 16.02    | 18.02    | 21.02    | 25.02    | 28.02    | 2.03     | 4.03     | 7.03     | 9.03     | 11.03 |
|------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
|                                    | По факту  |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
|                                    | № занятия | 55       | 56       | 57       | 58       | 59       | 60       | 61       | 62       | 63       | 64       | 65       | 66       | 67       | 68       | 69       | 70       | 71       | 72       | 73       | 74       | 75       | 76       | 77       | 78       | 79       | 80       | 81    |
| Вводный инструктаж                 |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| Т/б в спортивном зале              |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| Теоретическая часть                |           | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +     |
| <b>ОФП</b> на месте                |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| в движении                         |           | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +     |
| Специальные упражнения             |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| <b>СФП</b>                         |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| Стойка игрока передвижения         |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| Остановки: прыжком ,двумя шагами   |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| Ловля мяча: на месте               |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| в движении влево, вправо           |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| при встречном движении             |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| Передача мяча:                     |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| от груди на месте                  |           | +        | +        |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| в движении                         |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| одной рукой от плеча               |           |          |          | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| Ведение мяча:                      |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| с обводкой                         |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| в парах, тройках                   |           | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +     |
| Бросок мяча:                       |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| одной от плеча                     |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +     |
| двумя от головы, в прыжке          |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| Бросок мяча на два шага            |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| Опека игрока :                     |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| без мяча                           |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| с мячом                            |           | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +     |
| Ловля мяча от щита                 |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| Тактическое действие в защите      |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| Тактическое действие в нападении   |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| Учебные и тренировочные игры       |           | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +        | +     |
| Контрольные игры и соревнования    |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| Контрольные и переводные испытания |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |       |
| <b>Количество часов:</b>           |           | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |       |
|                                    |           | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |       |
|                                    |           | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>0</b> |       |

| Содержание                         | По плану  | 14.03 | 16.03 | 18.03 | 21.03 | 23.03 | 25.03 | 28.03 | 30.03 | 1.04 | 4.04 | 6.04 | 8.04 | 11.04 | 13.04 | 15.04 | 18.04 | 20.04 | 22.04 | 25.04 | 27.04 | 29.04 | 4.05 | 6.05 | 11.05 | 13.05 | 16.05 | 18.05 |     |
|------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-----|
|                                    | По факту  |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
|                                    | № занятия | 82    | 83    | 84    | 85    | 86    | 87    | 88    | 89    | 90   | 91   | 92   | 93   | 94    | 95    | 96    | 97    | 98    | 99    | 100   | 101   | 102   | 103  | 104  | 105   | 106   | 107   | 108   |     |
| Вводный инструктаж                 |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Т/б в спортивном зале              |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Теоретическая часть                |           | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +    | +    | +    | +    | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +    | +    | +     | +     | +     | +     | +   |
| <b>ОФП</b> на месте                |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| в движении                         |           | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +    | +    | +    | +    | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +    | +    | +     | +     | +     | +     | +   |
| Специальные упражнения             |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| <b>СФП</b>                         |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Стойка игрока передвижения         |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Остановки: прыжком двумя шагами    |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Ловля мяча: на месте               |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| в движении влево, вправо           |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| при встречном движении             |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Передача мяча:                     |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| на месте                           |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| в движении                         |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| одной рукой от плеча               |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Ведение мяча:                      |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| с обводкой                         |           | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +    | +    | +    | +    | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +    | +    | +     | +     | +     | +     | +   |
| в парах, тройках                   |           | +     | +     | +     |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Бросок мяча:                       |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| одной от плеча                     |           | +     | +     | +     |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| двумя от головы, в прыжке          |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Бросок мяча на два шага            |           |       |       |       | +     | +     | +     | +     | +     | +    | +    | +    | +    | +     |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Опека игрока :                     |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +    | +    | +     | +     | +     | +     | +   |
| без мяча                           |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| с мячом                            |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Ловля мяча от щита                 |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Тактическое действие в защите      |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Тактическое действие в нападении   |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Учебные и тренировочные игры       |           | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +    | +    | +    | +    | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +    | +    | +     | +     | +     | +     | +   |
| Контрольные игры и соревнования    |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |     |
| Контрольные и переводные испытания |           |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |       | +     | +     |     |
| <b>Количество часов:</b>           |           | 164   | 166   | 168   | 170   | 172   | 174   | 176   | 178   | 180  | 182  | 184  | 186  | 188   | 190   | 192   | 194   | 196   | 198   | 200   | 202   | 204   | 206  | 208  | 210   | 212   | 214   | 216   | 218 |

**Указания к выполнению контрольных упражнений**  
**Описание тестов**  
**Общие физические качества**

**1. Прыжок в длину с места**

Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

**2. Прыжок в высоту по Абалакову (см.)**

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

**3. Бег 20 м.** Испытание проводится по общепринятой методике.

**Специальные физические качества**

**1. Бег 40 с**

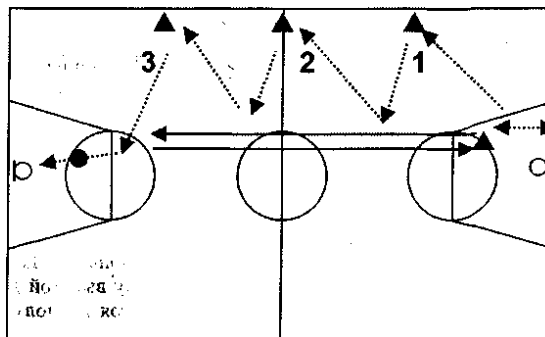
Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

**2. Скоростное ведение**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч*





## Техническая подготовка

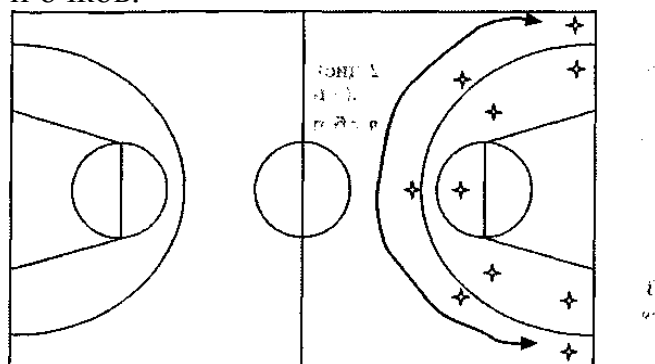
### 1. Броски с дистанции

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



### 2. Количество передач за 30 с.

Передача мяча обеими руками от груди в стену. Обучающиеся располагаются в 3 м от стены и по сигналу тренера-преподавателя в течение 30 сек. выполняют передачи в круг диаметром 40 см, нарисованном стене на расстоянии 150 см от пола обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. Не попадание в цель не считается.



## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Главной задачей **воспитательной работы** с юными воспитанниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных баскетболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных упражнений.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**Психологическая подготовка** понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

## **7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: баскетбольные мячи, а также набивные мячи, скакалки, фишки (конусы), гимнастические скамейки, шведские стенки, гимнастические маты, утяжелители для рук и ног, дополнительный инвентарь для спортивных игр.

## **8.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Нормативные документы ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12г.
2. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [текст]/ Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин – М.: Советский спорт, 2009.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры [текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Советский спорт, 2000г.
4. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта [текст]/ Л.В. Костикова. – Москва: ФиС, 2001.
5. Портнов Ю.М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры [текст]/ Ю.М. Портнов. – Москва, 2004.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов [текст]/ Том 1 Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Изд. Центр Академия, 2002. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 [текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – Москва: Изд. Центр Академия, 2004.

## Вопросы для определения теоретической подготовленности обучающихся по баскетболу

- 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 00 до 99; в) от 1 до 50.
- 12. В каком году появился баскетбол как игра:**  
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
- 13. Кто придумал баскетбол как игру:**  
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
- 14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:**  
а) другим цветом номера на груди;  
б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;  
в) иметь повязку на руке.
- 15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**  
а) Разрешается;  
б) не разрешается;  
в) разрешается под собственную ответственность.
- 16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**  
а) только тренер команды;  
б) только главный тренер и капитан;  
в) любой игрок, находящийся на площадке.
- 17. Встреча в баскетболе состоит из:**  
а) двух таймов по 20 минут;  
б) четырех таймов по 10 минут;  
в) трех таймов по 15 минут.
- 18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?**  
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
- 19. Победителем встречи является команда:**  
а) выигравшая три четверти;  
б) выигравшая вторую половину встречи;  
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

- 20. 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.
- 21. Как начинается игра?**
- а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
- 22. Запасными игроками считаются те, которые:**
- а) сидят на скамейке запасных;
  - б) выходят на замену;
  - в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
- 23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**
- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
- 24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**
- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
- 25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?**
- а) В каждой четверти по одному;
  - б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
  - в) можно взять два в первой половине, три перерыва во второй и один во время овертайма.
- 26. Длительность тайм-аутов (с):**
- а) 30; б) 45; в) 60.
- 27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:**
- а) уйти с неё;
  - б) подойти к тренеру;
  - в) подойти к своей скамейке запасных.
- 28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:**
- а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.
- 29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**
- а) Автоматически выбывает из игры;
  - б) продолжает играть;
  - в) может замениться, если хочет.
- 30. 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.
- 31. 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.
- 32. Как начинается вторая четверть?**
- а) Спорным броском;
  - б) вводом мяча из-за лицевой линии;
  - в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.
- 33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):**
- а) 5; б) 10; в) 15.
- 34. Смена корзин происходит:**
- а) после каждой четверти;
  - б) не происходит;
  - в) после второй четверти.
- 35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:**

а) 5 метров; б) 4,90 метров; в) 7 метров.

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

а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

**37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?**

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

**38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:**

а) 30; б) 28; в) 24.

**39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?**

а) 10; б) 20; в) 30.

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

а) 8; б) 10; в) 12.

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

а) 6; б) 6,15; в) 6,75.

**42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):**

а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

**43. Диаметр баскетбольной корзины (см):**

а) 40; б) 45; в) 50.

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

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

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

а) один; б) два; в) три.

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

а) 5; б) 4; в) 3.

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

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

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

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

**49. 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.

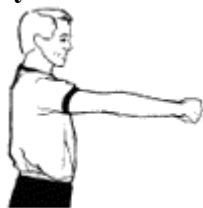
**50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

а) одно очко;

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

в) три очка.

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

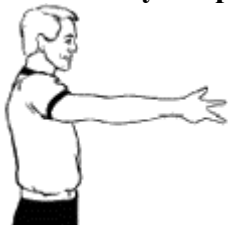


а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

в) удар игрока.

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



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

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



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

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



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

**55. Этот жест судьи означает:**



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

**56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:**



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

**57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:**



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

**58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:**



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

**59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:**



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

**60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:**



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

**Правильные ответы.**

| <i><b>Номер теста</b></i> | <i><b>Вариант ответа</b></i> | <i><b>Номер теста</b></i> | <i><b>Вариант ответа</b></i> | <i><b>Номер теста</b></i> | <i><b>Вариант ответа</b></i> | <i><b>Номер теста</b></i> | <i><b>Вариант ответа</b></i> |
|---------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| <b>1</b>                  | б                            | <b>16</b>                 | б                            | <b>31</b>                 | б                            | <b>46</b>                 | в                            |
| <b>2</b>                  | а                            | <b>17</b>                 | б                            | <b>32</b>                 | в                            | <b>47</b>                 | б                            |
| <b>3</b>                  | б                            | <b>18</b>                 | б                            | <b>33</b>                 | б                            | <b>48</b>                 | а                            |
| <b>4</b>                  | в                            | <b>19</b>                 | в                            | <b>34</b>                 | в                            | <b>49</b>                 | а                            |
| <b>5</b>                  | б                            | <b>20</b>                 | б                            | <b>35</b>                 | б                            | <b>50</b>                 | б                            |
| <b>6</b>                  | в                            | <b>21</b>                 | в                            | <b>36</b>                 | б                            | <b>51</b>                 | б                            |
| <b>7</b>                  | в                            | <b>22</b>                 | а                            | <b>37</b>                 | в                            | <b>52</b>                 | в                            |
| <b>8</b>                  | в                            | <b>23</b>                 | в                            | <b>38</b>                 | в                            | <b>53</b>                 | б                            |
| <b>9</b>                  | б                            | <b>24</b>                 | б                            | <b>39</b>                 | б                            | <b>54</b>                 | а                            |
| <b>10</b>                 | б                            | <b>25</b>                 | в                            | <b>40</b>                 | а                            | <b>55</b>                 | а                            |
| <b>11</b>                 | б                            | <b>26</b>                 | в                            | <b>41</b>                 | в                            | <b>56</b>                 | а                            |
| <b>12</b>                 | в                            | <b>27</b>                 | в                            | <b>42</b>                 | а                            | <b>57</b>                 | б                            |
| <b>13</b>                 | в                            | <b>28</b>                 | б                            | <b>43</b>                 | б                            | <b>58</b>                 | б                            |
| <b>14</b>                 | б                            | <b>29</b>                 | а                            | <b>44</b>                 | б                            | <b>59</b>                 | б                            |
| <b>15</b>                 | а                            | <b>30</b>                 | а                            | <b>45</b>                 | а                            | <b>60</b>                 | б                            |