

5

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 « 31 » августа 2023г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
А.Л.Мягкий  
Приказ № 48 от «01» сентября 2023 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

Составитель:  
тренер-преподаватель  
Калюжный Виктор Анатольевич

п. Ровеньки  
2023г.

**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 « 31 » августа 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
\_\_\_\_\_ А.Л.Мягкий  
Приказ № 48 от «01» сентября 2023 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

Составитель:  
тренер-преподаватель  
Калюжный Виктор Анатольевич

п. Ровеньки  
2023г.

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 Москва, 2009г.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «31» августа 2023 г., протокол № 1.

Председатель \_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО председателя педагогического совета

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629).

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с. Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа является программой базового уровня и не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), на адаптацию к жизни в обществе, удовлетворение их двигательной активности, может быть использована для обучающихся с ОВЗ.

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности, развитие творческого мышления и специальных навыков.

- *Вариативность* - предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочных занятий, комплектованию учебных групп, в зависимости от уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

### **Цели программы:**

- расширение возможностей и создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых.

### **Задачи программы:**

- Повышение вариативности, качества и доступности дополнительного образования для привлечения максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- обновление содержания дополнительного образования детей в соответствии с интересами детей, потребностями семьи и общества;
- содействие укреплению здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение обучающимися начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- мотивация внутренней активности саморазвития детской и подростковой субкультуры.

*Актуальность* программы состоит в свободном личностном выборе деятельности, определяющей индивидуальное развитие человека; вариативности содержания и форм организации образовательного процесса; доступности глобального знания и информации для каждого; адаптивности к возникающим изменениям; создании конкурентной среды стимулирующей обновление содержания и повышение качества услуг (Концепция развития дополнительного образования детей, Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р).

Актуальность программы еще в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

*Своевременность* программы заключается в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, адаптивности к возникающим изменениям, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, когда дополнительное образование становится основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности. Программа охватывает значительное количество желающих заниматься этим

видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения.

Толчком к созданию программы послужила необходимость в создании прочной основы, конкурентно-способной среды для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, опирающейся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения лично значимых способов, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

Жизнь в условиях многообразия является одним из источников серьезных проблем в обществе, где подрастают современные дети, данная программа соответствует потребностям времени, так как направлена на обучение ценностям и навыкам жизни в обществе посредством обучения игре в баскетбол, а также воспитание молодежи в духе толерантности.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что она помогает освоить начальный этап обучения и подготовить обучающихся к прохождению дальнейших этапов подготовки.

Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, что позволяет обучающимся восполнять недостаток навыков и овладевать необходимыми приемами игры во внеурочное время.

**Преимущества** данной программы:

- доступность ее реализации, реализовывать программу можно используя не только открытые спортивные сооружения и площадки, но и школьные спортивные залы и даже приспособленные помещения образовательных организаций, дворовые площадки;
- реализация на основе добровольного выбора детей (семей) в соответствии с их интересами, склонностями и ценностями;
- возможность выбора режима и темпа освоения образовательных программ, выстраивания индивидуальных образовательных траекторий (что имеет особое значение применительно к одаренным детям, детям с ограниченными возможностями здоровья);
- право на пробы и ошибки, возможность смены образовательных программ, педагогов и организаций;
- вариативный характер оценки образовательных результатов;
- возможность на практике применить полученные знания и навыки;
- разновозрастный характер объединений;
- возможность выбрать себе педагога, наставника, тренера.

**Своеобразие** программы состоит в том, что все теоретические знания и практические умения, включенные в содержание программы, преобразуются в познавательный, коммуникативный, социальный опыт самореализации обучающегося, поиска и обретения человеком самого себя в различных сферах спортивной деятельности.

*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 ходе изучения программы у выпускников будут заложены основы логического мышления, рефлексии, что будет способствовать:

- порождению нового типа познавательных интересов (интереса не только к фактам, но и к закономерностям);
- расширению и переориентации рефлексивной оценки собственных возможностей — за пределы учебной деятельности в сферу самосознания;
- формированию способности к целеполаганию, самостоятельной постановке новых учебных задач и проектированию собственной учебной деятельности.

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 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.

Ведущим способом решения этой задачи является формирование способности к проектированию.

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.

### **Организация образовательного процесса**

В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, 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 и тактики игры в баскетбол.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов по физической и технической подготовке для различных возрастов (таб.8); участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

Адресатом программы являются лица от 10 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к освоению программы и желающие заниматься данным видом спорта.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к образовательным учреждениям дополнительного образования детей. Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся расписание составляется с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и не может превышать при обучении на базовом уровне 2-х часов в день. После 30 - 45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей и проветривания помещений. Данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности, а также предусмотрена возможность перерывов для отдыха занимающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего учебно-тренировочного процесса в целом.

Требования по минимальному возрасту, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы представлены в таблице 1.

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

Этап подготовки	Объем нагрузки в неделю (час)	Общее количество часов в год	Минимальный возраст для зачисления	Количество обучающихся в группе	Требования по спортивной подготовке
СОГ	4	168	9	12-20	Прирост показателей ОФП по ходу освоения программы

**Основными формами** осуществления учебно-тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, куда входят:

- теоретические и практические занятия;
- самостоятельная работа;
- участие в спортивных соревнованиях;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

**Ведущими методами обучения**, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;
- наглядные методы, применяющиеся главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.;
- практические методы – *метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод*. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода – ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций,

динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

*Особенности этого метода* (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### ***Предполагаемый портрет выпускника ДЮСШ:***

- Гармонически развитая, социально ориентированная личность, способная к самореализации.
- Личность, уважающая себя, осознающая свою ценность и признающая ценность другой личности, способная принять верное решение в ситуации морального выбора и нести ответственность перед собой и обществом;
- Личность, имеющая потребность в здоровом образе жизни, обладающая высоким уровнем физической, интеллектуальной культуры труда, эмоций и чувств;
- Личность, владеющая знаниями о физической культуре, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- Личность, компетентная в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### ***В результате обучения по программе обучающийся должен:***

- *знать/понимать:*
  - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
  - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- *уметь:*
  - планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
  - взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;
  - выполнять технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.
- *владеть/использовать* приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

***Результатами освоения программы являются:***

- *В области теоретических основ физической культуры и спорта:*
  - знания, умения и навыки гигиены;
  - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
  - знание основ здорового питания;
  - знание основ самоконтроля;
  - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- *В области общей физической подготовки:*
  - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
  - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
  - формирование двигательных умений и навыков;
  - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
  - формирование социально значимых качеств личности;
  - получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).
- *В виде спорта "баскетбол":*
  - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.
- *В различных видах спорта и подвижных играх:*
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
- *В области развития творческого мышления:*
- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.
- *В области специальных навыков:*
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Обязательная часть</b>	<b>110</b>
1.1	Теоретические занятия	10
1.2	Общая физическая подготовка	32
1.3	Тактическая подготовка	24
1.4	Техническая подготовка	38
1.5	Контрольные нормативы	6
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>58</b>
2.1	Специальная физическая подготовка	22
2.2	Различные виды спорта, подвижные игры	20
2.3	Учебно-тренировочные, контрольные игры	16
<b>Общий объем часов:</b>		<b>168</b>

Таблица 3

## Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			<b>10</b>
Общая физическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4			<b>32</b>
Тактическая подготовка	1	3	3	2	2	2	3	3	1	4			<b>24</b>
Техническая подготовка	4	4	4	3	4	4	3	4	4				<b>38</b>
Контрольные нормативы	2			2					2				<b>6</b>
Специальная физическая подготовка	1	2	3	2	2	2	2	4	2	2			<b>22</b>
Различные виды спорта, подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			<b>20</b>
Учебно-тренировочные, контрольные игры	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1			<b>16</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>к</b>	<b>к</b>	<b>168</b>

К - каникулы

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## Теоретическая подготовка

### *1. Введение. Первичные сведения об учебно-тренировочном процессе.*

Знакомство с видом спорта, правилами поведения на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

### *2. Краткий обзор состояния и развития баскетбола.*

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

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

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Почетные звания и спортивные разряды. Единая всероссийская спортивная классификация. Порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды по баскетболу.

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

Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Критерии готовности к повторной работе. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

### *5. Основы техники и тактики игры в баскетбол.*

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий. Тактические приемы в нападении. Тактические приемы в защите. Единство техники и тактики. Планирование тренировочного процесса. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

### *6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие сведения об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Функции пищеварительного аппарата. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Профилактика отравлений. Гигиеническое значение

кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня спортсменов. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной гигиены.

#### *7. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, сон, аппетит, работоспособность). Основные показатели: частота пульса, глубина дыхания, тонус мускулатуры, артериальное давление. Значение витаминов и микроэлементов. Самоконтроль при занятиях спортом. Формы, содержание, основные разделы дневника самоконтроля и записи в нем. Показатели развития. Вредные привычки. Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Основы антидопинга.

#### *8. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.*

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Предупреждение инфекционных заболеваний. Пути распространения инфекций. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, печеночный болевой синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

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

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Спортивно-этическое воспитание. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Рациональное чередование различных видов деятельности. Основные приемы создания готовности к конкретным соревнованиям.

### **Программный материал для практических занятий**

Направленность и содержание тренировочного процесса определяется с учётом задач и принципов подготовки спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся осваивают «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину,

высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, спортивные и подвижные игры.

**Общая физическая подготовка.**

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

**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.

**Основные элементы технической и тактической подготовки**

Программный материал по технической и тактической подготовке для наглядности представлен в таблицах 4-6. Знаком «+» отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

*Таблица № 4*

**Элементы технической подготовки**

Приемы игры	Год обучения на базовом уровне	
	1-й	2-й и последующие
Прыжок толчком двух ног	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+
Остановка прыжком		+
Остановка двумя шагами	+	+
Повороты вперед и назад	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении		+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками с места	+	+
Передача мяча двумя руками в движении		+
Передача мяча двумя руками в прыжке		+
Передача мяча одной рукой с места	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+

Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+
Ведение мяча без зрительного контроля		+
Ведение мяча на месте	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+
Ведение мяча по дугам и кругам	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока		+
Обводка соперника с изменением направления	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке		+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+
Броски в корзину одной рукой снизу		+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту		+

Таблица № 5

**Элементы тактики нападения.**

Приемы игры	Год обучения на базовом уровне	
	1-й	2-й и последующие
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча	+	+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+
Заслон		+
Тройка		+
Малая восьмерка		+
Скрестный выход		+
Противодействие получению мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка		+
Система личной защиты		+

## Элементы тактики защиты.

Приемы игры	Год обучения на базовом уровне	
	1-й	2-й
Противодействие получению мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка		+
Групповой отбор мяча	+	+
Против тройки		+
Против малой восьмерки		+
Система личной защиты		+
Система зонной защиты		+

## 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.

Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

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 7 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих

сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

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.

*Таблица 7*

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

Морфофункциональные 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	+	+	+	+				
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, опекают нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся 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.

#### ***Принципы построения учебно-тренировочного занятия:***

1. Общие принципы:
  - сознательности и активности;
  - доступности;
  - систематичности;
  - последовательности;
  - индивидуального подхода;
2. Организация тренировок с учетом:
  - постепенности обучения;
  - разнообразия средств и методов;
  - разумного чередования упражнений;
  - регулярности врачебно-медицинского контроля.
3. Создание ситуаций, в которых дети во что бы то ни стало, должны думать.

Методика реализации программного материала основана на педагогических технологиях ***индивидуализации, игрового и группового*** обучения.

***Индивидуализация*** обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного

образования всеми обучающимися с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровненом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

**Игровые и групповые технологии** (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии - это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

В процессе реализации Программы 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.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

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, постепенно повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

В На первичном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса, а отягощения с весом в 60-70% от собственного веса возможно применять к 14-15 годам. В возрасте с 10 до 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений,

комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники, так как овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На начальном этапе обучения юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

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 определятся 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.

### **Методические рекомендации по изучению и совершенствованию основных элементов технической подготовки.**

*Техническая подготовка* является одной из важных составляющих системы подготовки баскетболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства баскетболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных баскетболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря, подручных средств.

Основными средствами подготовки юных баскетболистов являются упражнения, характеризующие основные базовые технические элементы различных видов спорта: всяческие перемещения, движения руками, ногами, телом; движения с предметом и без него; упражнения в парах, тройках, четверках и т.д.; индивидуальные и групповые упражнения; связки упражнений.

Для игры в баскетбол игроки используют *обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты*. Для того чтобы простые элементы оказались грозным оружием спортсмена, их необходимо досконально изучать и совершенствовать, отрабатывать технику движений до мелочей, используя различные приемы и методы.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технических приемов или тактических действий. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Выделяемые в качестве основы части технического приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

Базовые элементы должны быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Они должны так же служить основой для совершенствования деталей и техники и тактики.

Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающее» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

Итог всех действий в баскетболе – это заброшенный в чужую корзину мяч, если он прошел в кольцо сверху после броска игрока. Следовательно, одним из основных действий в баскетболе является бросок.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения. Например, каждый бросок по кольцу должен быть прицельным, к тому же установлено, что при бросках сбоку от кольца, вероятность попаданий выше.

Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направление и скорость. С этой целью необходимо постоянно использовать различные подводящие и специальные упражнения.

**Умение использовать *приставные шаги*** – условие хорошего маневрирования. Чаще всего приставные применяются в защите. Основное требование для перемещения приставными шагами - согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу.

Распространенные ошибки: подпрыгивание вверх в момент подтягивания ног друг к другу, скрещивание ног при подтягивании их друг к другу. При устранении ошибок следует обращать внимание на то, чтобы ноги не выпрямлялись и не сближались, а занимали позицию на ширине плеч в полусогнутом положении.

**Прыжки** - используются при выполнении очень многих приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении.

Наиболее широкое применение получили прыжки, выполняемые толчком одной ноги в движении (броски, передачи и др.). Для выполнения прыжка данным способом, последний шаг бега делается несколько шире. За счет этого толчковая нога ставится на опору перекатом с пятки на носок. Баскетболист как бы подседает, создавая лучшие условия для отталкивания. Другая нога выполняет активный мах вперед - вверх, а в свободном полете отпускается к толковой. Это способствует прекращению полета тела вперед.

Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движения в безопорном положении, что позволяет выполнять любые приемы.

Для этого можно выполнять такие упражнения, как прыжки с места вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - в сторону, то же с поворотом на 90 и 180 градусов, многоскоки с акцентом на высоту и с доставанием предметов или соответствующих ориентиров, прыжки в глубину с последующим прыжком в темпе вверх, впрыгивание на высоту, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки с разбега толчком одной ногой и др.

Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет - тело продолжает перемещаться вперед, потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

При устранении ошибок обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги. Приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях.

**Остановки** позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи.

Четкая мгновенная остановка зависит от последнего шага перед остановкой, который должен быть шире предыдущих. Приземление после него выполняется на согнутую ногу (опорная нога). Другая нога (маховая) ставится на ширину плеч вперед - в сторону.

Распространенные ошибки: смещение опорной ноги с места первоначальной ее постановки, потеря равновесия. Причина - нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой.

При устранении ошибок необходимо следить за подседом. Вторым шагом ставить ногу вперед - в сторону, а не просто вперед. Удерживать тело надо опорной ногой.

*Повороты* способствуют укрыванию мяча от противника, позволяют освободиться от опеки. Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке и не смещается со своего места, другая нога выполняет шаги - выпады в любых направлениях.

Подводящие упражнения для совершенствования техники поворотов:

- повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетания несколько поворотов в разной последовательности;
- в кругах первый бежит по повороту и перед ним выполняет остановку и поворот назад остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше;
- в двух колоннах - бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег;
- в парах - один с мячом, другой в защите, игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника, задача защитника овладеть мячом;
- ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска и т.п.

Приемов и способов изучения техники *ведения мяча* существует огромное количество, каждый выбирает для себя наиболее удобный и подходящий. Но какими бы способами не пользовались, без многократного повторения обойтись невозможно. Поэтому для развития умения ведения, развития чувства мяча, необходимо как можно больше «возиться» с мячом в различных положениях и ситуациях.

### **Методические рекомендации к изучению и совершенствованию тактических действий.**

*Тактическая подготовка* по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой *индивидуальных, групповых и командных действий*. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

В команде действия всех игроков соединяются в различные комбинации, задачей которых являются создания условий для

результативного броска или других действий одного из партнеров. Активно должны действовать все пять игроков, а не только те, которые непосредственно связаны взаимодействием с мячом. Каждый игрок должен способствовать решению определенной задачи, находясь в конкретной ситуации. Если один игрок непосредственно участвует во взаимодействиях с мячом, то все остальные должны своими действиями оказать помощь в развитии атаки, приковывая внимание опекающих защитников своими перемещениями и таким образом, не позволяя им оказывать взаимопомощь в защитных действиях. Комбинации (заранее разученных взаимодействий) в командной игре от этого имеют общие положения, которыми каждый игрок должен руководствоваться в своих действиях.

Каждый игрок должен быть готов к получению мяча в любой момент, с тем, чтобы использовать его для продолжения или завершения атаки. Прежде всего, надо научиться выбирать свободное от опеки место и быть готовым в любой момент получить мяч. Для этого нужно знать целесообразность применения тех или иных приемов в данной конкретной части площадки и не мешать выполнению их другими игроками.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает в себя:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух, трёх и более игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (например, начало игры с центра площадки или введение мяча в игру из-за боковой и лицевой линий);
- освоение систем игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия *в нападении* и *в защите*. По своему характеру все действия нападения и защиты подразделяют на *индивидуальные* и *коллективные* (таб. 5 и 6).

### **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий и организма обучающихся к выполнению практических заданий, требующих больших энергозатрат,

высокой концентрации и собранности, дисциплине во время проведения занятия.

Вся ответственность за безопасность учащихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий баскетболом.

***Общие требования безопасности:***

***К занятиям игровыми видами спорта с мячом допускаются:***

- учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий игровыми видами спорта с мячом;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие конкретному игровому виду спорта с мячом;
- использующие индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники, щитки и т.п.).

При занятиях игровыми видами спорта с мячом учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График занятий игровыми видами спорта с мячом определяется календарным планированием, утвержденным директором школы.

***Опасными факторами при занятиях игровыми видами спорта с мячом являются:***

- **физические** (покрытие спортивных площадок; спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; столкновения с другими участниками и (или) оборудованием);
- **химические** (пыль).

При занятиях игровыми видами спорта с мячом в зале учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия по игровым видам спорта с мячом.

Учащимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

***Требования безопасности перед началом занятий:***

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь (при занятиях в зале – не оставляющую следов на полу).

Проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования (ворот, стоек, и т.п.).

Убедиться в отсутствие посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствие нарушения ее покрытия.

Запрещается, приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям игровыми видами спорта с мячом при незаживших травмах и общем недомогании.

### ***Требования безопасности во время занятий:***

*Во время занятий учащийся обязан:*

- соблюдать настоящую инструкцию;
- соблюдать правила игры и игровую дисциплину.
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- начинать, прерывать и завершать занятия только по команде работника, проводящего занятие;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять только те упражнения, которые определены работником, проводящим занятия;
- уметь выполнять приемы самостраховки при падениях и столкновениях с другими учащимися.

*Учащимся запрещается:*

- выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- наносить удары мячом в лицо и по телу других учащихся;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования.

### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях:***

При возникновении во время занятий спортивными играми с мячом болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и (или) приспособлений,

появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

***Требования безопасности по окончании занятий:***

Сдать использованный инвентарь работнику, проводящему занятия.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ**

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущего контроля усвоения изучаемого материала путем педагогического наблюдения;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей путем анализа;
- мониторинг общей и специальной физической подготовке путем выполнения контрольных упражнений и тестов.

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.

## Примерные нормативные требования по общей и специальной физической и технической подготовке

Таблица 8

№ п/п	Тесты	возраст					
		15-17 лет		12-14 лет		8-11 лет	
		м	д	м	д	м	д
Общие физические качества							
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
Специальные физические качества							
4	40-ка секундный челночный бег (м.)	160	135	140	120	120	100
5	Скоростное ведение мяча 20 м. восьмеркой(с.)	15,0	15,3	15,2	16,0	20,0	21,5
Технические умения и навыки							
6	Дистанционные броски (%)	40	40	20	20	10	10
7	Количество передач за 30 с.	22	20	20	18	15	13

### Указания к выполнению контрольных упражнений

#### 1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы на ширине 20-30см., носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

#### 2. Прыжок с доставанием (по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

#### 3. Бег 20м. выполняется с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований.

#### 4. Бег 40 с. выполняется из положения старта касаясь лицевой линии рукой, по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. с касанием рукой лицевой линии. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций (или метров).

#### 5. Скоростное ведение мяча восьмеркой

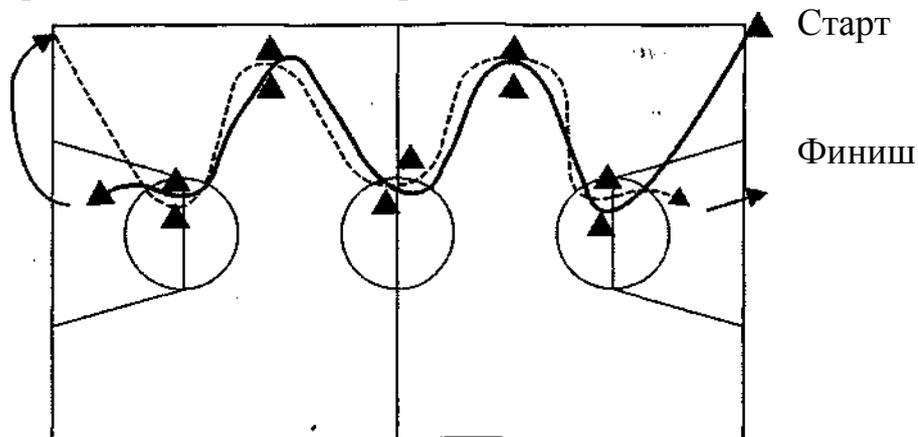
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. 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*

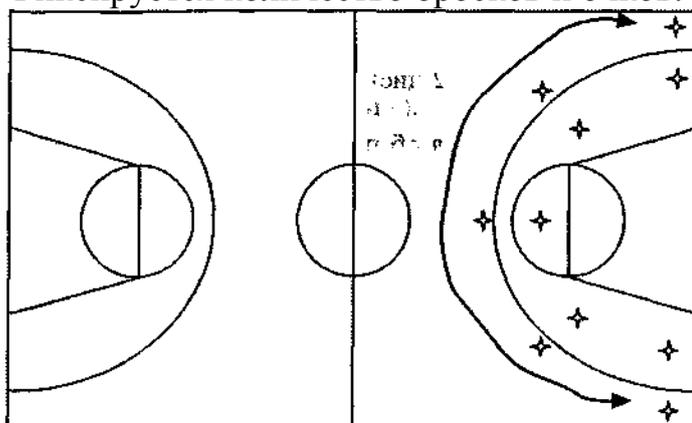
**Общесметодические указания (ОМУ):**

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1с.



**6. 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.



**7. Передача мяча за 30 секунд**

Количество и точность передач двумя руками от груди за 30 секунд (с расстояния 2 метра, попадая в круг диаметром 30 сантиметров, расположенный на высоте 1,5 метра)

## Воспитательная работа

В соответствии с законодательством Российской Федерации **общей целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Учебные занятия физкультурно-спортивной направленности направлены на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечивают развитие у детей физических способностей; таких качеств, как воля, благородство, уверенность в себе, жизнестойкость, патриотизм; приобретение навыков самообороны, самодисциплины, осознанный выбор жизненного пути.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года; они направлены на воспитание, формирование:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
	Правила дорожного движения, поведение обучающихся при возникновении ЧС.	каждое занятие	Беседа	
1.	Мы за здоровый образ	сентябрь	Беседа	Фотоотчёт

	жизни			
2.	Правила поведения при обнаружении постороннего предмета. Действия обучающихся при обстреле.	октябрь	Беседа, показ видеоматериалов	Фотоотчёт
3.	Олимпийские чемпионы Белгородчины	ноябрь	Беседа, рассказ	Фотоотчёт
4.	Где родился там и пригодился	ноябрь	Беседа о ветеранах спорта	Фотоотчёт
5.	День герба, флага и гимна России 25.12.	декабрь	Беседа о Российской символике	Фотоотчёт
6.	День здоровья «На встречу Новому году!»	декабрь	Мероприятие на свежем воздухе, лыжная прогулка	Фотоотчёт
7.	«Правила поведения и ТБ во время зимних каникул»	январь	Беседа	Фотоотчёт
8.	«Месячник безопасности» по ТБ и ПДД.	январь	Беседа, инструктажи	Фотоотчёт
9.	День воина интернационалиста 15.02.	февраль	Беседа	Фотоотчёт
11.	День защитника отечества 23.02	февраль	Соревнования по баскетболу к Дню защитника отечества	Фотоотчёт , протокол соревнований
12.	День воссоединения Крыма с Россией	март	Беседа	Фотоотчёт
13.	Правила поведения в общественных местах и при проезде в общественном транспорте	март	Беседа	Фотоотчёт
14.	Охрана природы и окружающей среды	апрель	Беседа	Фотоотчёт
15.	«Спорт и труд рядом идут»	апрель	Товарищеская встреча по баскетболу (между родителями и воспитанниками)	Фотоотчёт, протокол соревнований
16.	Правила поведения на водоёме и находясь вблизи от него.	май	Беседа	Фотоотчёт
17.	День России 12.06	июнь	Товарищеская встреча по баскетболу	Фотоотчёт, протокол соревнований
18.	Международный День баскетбола 18.06.	июнь	Соревнования к Международному Дню баскетбола	Фотоотчёт, протокол соревнований

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Литература:

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.
7. 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.

### Перечень интернет ресурсов:

1. <http://osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy/programma-po-basketbolu-dlya-sportivnoy-vsya-kniga.pdf>
2. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70297760/>
3. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_law\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_140174/)
4. <http://www.mucnkap.ru>
5. <http://www.1september.ru>

## Примерные 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;

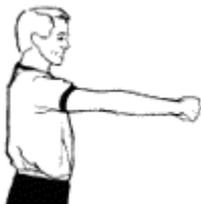
б) выигравшая вторую половину встречи;

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 первой половине – два, а во второй - 3;  
в) два за игру.
- 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) 4,9 метров; б) 6 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.**

<b>Номер теста</b>	<b>Вариант ответа</b>						
<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>	б	<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

**Оценка знаний.**

<i>Диапазон правильных ответов</i>	<i>Оценка</i>
1 – 6	1
7 – 12	2
13 – 18	3
19 – 24	4
25 – 30	5
31 – 36	6
37 – 42	7
43 – 48	8
49 – 54	9
55 – 60	10

Календарно-тематическое планирование СОГ №5 на 2023-2024 учебный год

№ 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
Дата	Месяц	сентябрь								октябрь								ноябрь									
	По плану	06	08	13	15	20	22	27	29	04	06	11	13	18	20	25	27	01	03	08	10	15	17	22	24	29	01
	По факту																										
Содержание																											
Вводный инструктаж		+																									
Т/б в спортивном зале		+	+																								
Теоретическая часть		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>О,Ф,П,</b>		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>С,Ф,П,</b>																											
Стойки, передвижения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
Остановки: прыжком, двумя шагами												+	+	+	+	+	+	+									
Ловля мяча: на месте		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
- с передвижением влево, в право												+	+	+	+	+	+	+									
- при встречном движении																			+	+	+	+	+	+	+	+	
Передача мяча:																											
- от груди с места		+	+	+	+	+	+																				
- при встречном движении								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
- одной рукой от плеча																		+	+	+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
- с обводкой												+	+	+	+	+	+	+									
- в парах																											
Бросок мяча: одной сверху															+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- в прыжке																											
Двойной шаг																											
Опека игрока																			+	+	+	+	+	+	+	+	
- с мячом																			+	+	+	+	+	+	+	+	
Ловля мяча от щита																											
Тактические действия в защите		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактические действия в нападении.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Учебные и тренировочные игры		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Контрольные и переводные исп.			+	+																							
<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>

№ занятия		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Дата	Месяц	декабрь								январь								февраль							
	По плану	06	08	13	15	20	22	27	29	03	05	10	12	17	19	24	26	31	02	07	09	14	16	21	28
	По факту																								
<b>Содержание</b>																									
Вводный инструктаж																									
Т/б в спортивном зале																									
Теоретическая часть																									
О,Ф,П,																									
С,Ф,П,																									
Стойки, передвижения																									
Остановки: прыжком, двумя ногами																									
Ловля мяча: на месте																									
- с передвижением влево, в право																									
- при встречном движении																									
Передача мяча:																									
- от груди с места																									
- при встречном движении																									
- одной рукой от плеча																									
Ведение мяча																									
- с обводкой																									
- в парах																									
Бросок мяча: одной сверху																									
- в прыжке																									
Двойной шаг																									
Опека игрока																									
- с мячом																									
Ловля мяча от щита																									
Тактические действия в защите																									
Тактические действия в нападении.																									
Учебные и тренировочные игры																									
Контрольные и переводные испытания.																									
<b>Количество часов:</b>		<b>54</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>

№ занятия		51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	
Дата	Месяц	март								апрель								май									
	По плану	01	06	13	15	20	22	27	29	03	05	10	12	17	19	24	26	03	08	10	15	17	22	24	29	31	
	По факту																										
Содержание																											
Вводный инструктаж																											
Т/б в спортивном зале																											
Теоретическая часть		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>О,Ф,П,</b>		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>С,Ф,П,</b>																											
Стойки, передвижения												+	+	+	+	+	+	+									
Остановки: прыжком, двумя ногами		+	+									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ловля мяча: на месте																											
- с передвижением влево, в право		+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
- при встречном движении							+	+	+	+	+								+	+	+	+	+	+	+	+	
Передача мяча:																											
- от груди с места																											
- при встречном движении		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- одной рукой от плеча																			+	+	+	+	+	+	+	+	
Ведение мяча																											
- с обводкой		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
- в парах				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Бросок мяча: одной сверху		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Двойной шаг																						+	+	+	+	+	
Опека игрока												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- с мячом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ловля мяча от щита																											
Тактические действия в защите		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактические действия в нападении.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Учебные и тренировочные игры		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Контрольные и переводные испытания.																							+	+			
<b>Количество часов:</b>		<b>102</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>108</b>	<b>110</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>116</b>	<b>118</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>124</b>	<b>126</b>	<b>128</b>	<b>130</b>	<b>132</b>	<b>134</b>	<b>136</b>	<b>138</b>	<b>140</b>	<b>142</b>	<b>144</b>	<b>146</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	

№ занятия		76	77	78	79	80	81	82	83	84
Дата	Месяц	июнь						июль		
	По плану	05	07	14	19	21	26	28	03	05
	По факту									
<b>Содержание</b>										
Вводный инструктаж										
Т/б в спортивном зале										
Теоретическая часть		+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>О,Ф,П,</b>		+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>С,Ф,П,</b>										
Стойки, передвижения										
Остановки: прыжком, двумя ногами		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча: на месте										
- с передвижением влево, в право										
- при встречном движении		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча:										
- от груди с места										
- при встречном движении		+	+	+	+	+	+	+	+	+
- одной рукой от плеча		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча										
- с обводкой										
- в парах										
Бросок мяча: одной сверху		+	+	+	+	+	+	+	+	+
- в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Двойной шаг		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Опека игрока		+	+	+	+	+	+	+	+	+
- с мячом		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча от щита										
Тактические действия в защите		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактические действия в нападении.		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учебные и тренировочные игры		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные и переводные испытания.										
<b>Количество часов:</b>		<b>152</b>	<b>154</b>	<b>156</b>	<b>158</b>	<b>160</b>	<b>162</b>	<b>164</b>	<b>166</b>	<b>168</b>