Управление образования администрации
Богородского муниципального района Нижегородской области
МБОУ «Школа № 1»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол от 30 августа 2019г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Школа№1»
от № 31августа 2019г. № 402

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Юный баскетболист»

(срок реализации – 1 год, возраст детей 8-17 лет)

Автор-составитель
Шубенков Денис Владимирович
учитель физической культуры

г. Богородск
2019 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол — больше, чем игра! Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Баскетбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, баскетбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков. В баскетбол играют в командах мастеров, где баскетбол - это профессия человека. Есть баскетбол мужской и женский, это говорит о том, что баскетбол интересен всем! В баскетбол начинают играть дети с 7 лет и можно играть до зрелого возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ (Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, от 27.12.2013 г. № СК-02-1125).

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы баскетбольной игры. Образовательная деятельность учреждения осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки баскетболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Актуальность и новизна программы: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению баскетболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники баскетбола.

Данная дополнительная образовательная программа включает в себя один этап подготовки спортсмена:

- Спортивно-оздоровительный этап обучения.

На спортивно-оздоровительном этапе обучения **основными задачами** являются:

1. Привлечение к систематическим занятиям баскетболом максимально возможное количество детей;
2. Повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
3. Научить элементарным приёмам работы с мячом;
4. Научить простым правилам игры в баскетбол.

Задачи программы:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- научить рационально организовывать режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности;
- сформировать навыки выполнения правила личной гигиены;
- научить правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
- определять уровень физической подготовленности;
- приобрести: потребность в занятиях спортом; навыки коммуникативного общения; представление об основных компонентах здорового образа жизни; опыт участия в соревнованиях.

Адресат: обучающиеся 8-14 лет, в том числе с ОВЗ, находящиеся в трудной жизненной ситуации, одаренные дети.

Формы обучения: групповая и индивидуальная.

Программа рассчитана на 72 часа в год, занятия проходят 1 раз в неделю два занятия по 45 минут.

Планируемые результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.
-

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема.	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний.	3	3	
2.	Передача мяча.	10		10
3.	Ведение мяча.	10		12
4.	Броски.	10		12
5.	Игра в нападении.	15		13
6.	Игра в защите	15		15
7.	Игровая деятельность.	7		7
	Итого:	**72**	**3**	**69**

Рабочая программа

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	1
2	История баскетбола	История развития баскетбола в России и за рубежом. Выдающиеся баскетболисты прошлого и настоящего.	1
3	Места занятия баскетболом, оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по баскетболу. Терминология и судейская практика в баскетболе.	1
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	1

Практическая подготовка

На практических занятиях следует разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении

лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3). **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с баскетбольными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4). **Акробатические упражнения**. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6). **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

7).**Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

3). **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый

переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

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

Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

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

Техническая подготовка

1). **Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.
Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.
2). **Броски мяча в кольцо.** Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.
3). **Передача мяча.** Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же в движении по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.
4). **Ловля (прием) мяча.** Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.
5). **Ведение мяча.** Ведение правой, левой рукой поочерёдно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.
6). **Обманные движения (финты).** Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).
7). **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

• Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость», «пикенролл».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение.*

• Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения* и *организованного нападения.*

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.*

Форма аттестации

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния учащихся и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

В программу этапного контроля входят:

•врачебные обследования;

•антропометрические обследования;
•тестирование уровня физической подготовленности;
•тестирование технико-тактической подготовленности;
•расчет и анализ нагрузки за прошедший этап;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:
•объема и эффективность в игровых ситуациях;
•объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского баскетбола должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1.Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2.Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

3.Оценка и контроль текущего состояния учащихся осуществляется врачами.

Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы. Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачета каждый учащийся демонстрирует свои физические качества. Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в окружных соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

Теоретическая часть (тест)

1. Размеры баскетбольной площадки:

А) 32х16 м
Б) 40х20 м
В) 28Х15 м
Г) 9х18 м

Ответ – В

2. Входят ли линии, ограничивающие площадку, в её размеры:
А) ДА
Б) НЕТ
Ответ – Б

3. Диаметр центрального круга составляет:
А) 3,6 м
Б) 1,8 м
Ответ – А

4. Размеры ограниченной зоны составляют:
А) 5,78х6 м
Б) 6,75х4,8 м
В) 5,8х4,9 м
Ответ – В

5. Расстояние до линии трёхочкового броска составляет:
А) 6,25 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга
Б) 6,25 м от центра лицевой линии до линии полукруга
В) 6,75 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга
Г) 6,75 м от центра лицевой линии до линии полукруга
Ответ – В

6. Полукруг, в котором не фиксируются фолы столкновения имеет радиус:
А) 1,25 м
Б) 1,5 м
Ответ – А

7. Высота от пола до уровня кольца составляет:
А) 2,90 м
Б) 2,95 м
В) 3,00 м
Г) 3,05 м
Ответ – Г

8. Может ли игровая форма состоять из маек одного цвета, а шорт другого цвета:
А) ДА
Б) НЕТ
Ответ – А

9. Можно ли игрокам использовать предохранительные покрытия для пальцев, кистей, локтей, сделанные из мягкого пластика или кожи:

А) ДА
Б) НЕТ
Ответ – Б

10. Можно ли игрокам использовать защитное приспособление для носа из твёрдого материала:

А) ДА
Б) НЕТ
Ответ – А

11. Продолжительность 4 периода в матче:

А) 10 минут
Б) 12 минут
В) 15 минут
Ответ – А

12. Соответствие продолжительности перерыва и периодов игры:

А) между 3 и 4 четвертью 1) 20 минут
Б) между 1 и 2 половиной игры 2) 2 минуты
В) между играми в расписании 3) 15 минут
Ответ – А-2, Б-3, В-1

13. В случае ничейного результата по окончании основного времени матча:

А) игра заканчивается ничьёй
Б) назначается дополнительный период 5 минут
В) назначается дополнительный период 10 минут
Ответ – Б

14. Сколько дополнительных периодов можно провести за игру:

А) 1
Б) 2
В) сколько необходимо для нарушения равновесия в счёте
Ответ – В

15. Может ли судья начать игру, если у одной из команд на площадке нет 5 игроков:

А) ДА
Б) НЕТ
В) может в случае согласия соперника
Г) может в чрезвычайных ситуациях
Ответ – Б

16. Мяч становится живым, когда:

А) во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руки судьи при подбрасывании
Б) мяч оказывается в руках игрока, выполняющего штрафной бросок
В) верно всё вышеперечисленное
Ответ – В

17. Мяч становится мёртвым, когда:
А) мяч оказывается в руках игрока для вбрасывания из-за пределов площадки
Б) звучит сигнал устройства 24 секунд, когда одна из команд контролирует мяч
В) верно всё вышеперечисленное
Ответ – Б

18. Способ заставить мяч стать живым в результате вбрасывания вместо розыгрыша спорного броска – это:
Ответ – поочерёдное владение

19. Если игрок случайно забрасывает мяч в собственную корзину:
А) два очка записывается капитану соперников
Б) два очка записывается игроку, забившему мяч
В) очки записываются любому игроку команды соперников
Г) игрок наказывается техническим фолом
Ответ – А

20. Остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера – это:
Ответ – тайм-аут

21. Может ли капитан затребовать тайм-аут:
А) ДА
Б) НЕТ
Ответ – Б

22. Сколько тайм-аутов можно взять в 1 половине игры:
А) два
Б) три
Ответ – А

23. Остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком – это:
Ответ – замена

24. Можно ли предоставить замену команде, забившей мяч с игры в последние 2 минуты дополнительного периода:
А) ДА
Б) НЕТ
Ответ – Б

25. Если команда проигрывает игру «лишением права»:
А) ей засчитывается поражение со счётом 20:0 и в классификации ноль очков
Б) ей засчитывается поражение со счётом 2:0 и в классификации одно очко
Ответ – А

26. Сколько секунд можно находиться игроку в ограниченной зоне команды соперников:
А) не больше трёх
Б) не больше пяти
В) не больше восьми
Ответ – А

Практическая часть

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для обучающихся в секции «Баскетбол».Формы проверки результативности образовательного процесса: зачѐт на знание теоретических вопросов; прохождение специализированных тестов.

Оценивание общефизической подготовки

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 2 Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Физическое развитие и физическая подготовленность

Физическое развитие и физическая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 30 м (6 х 5) (с)	
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	
4	Прыжок в длину с места (см)	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя в прыжке с места	

Методы и формы обучения:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Условия реализации программы.

В течение года путем тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильного выполнения основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать на соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Материально-технические условия

Для тренировок по баскетболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо использовать учебный кабинет для проведения теоретических занятий (электронные носители) и спортивный зал с перечнем оборудования: мячи волейбольные, баскетбольные (переносные), фишки (переносные), секундомер (переносной), форма баскетбольная (переносная), скамья гимнастическая (переносная), щит баскетбольный тренировочный.

Перечень информационного обеспечения
Список литературы

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

Приказ Минспорта России от 10.04.2013г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988. 207 с.