

Министерство образования и науки Самарской области

Детско-юношеская спортивная школа – структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с.Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского)

Принята на заседании
Педагогического совета
ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского
Протокол № 01 от 01.08.2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского с.Подбельск
_____ Уздяев В.Н.
Приказ № 75-од от 01.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Гайдуков Алексей Васильевич,
тренер-преподаватель

Оглавление

1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Актуальность программы	3
1.1.2. Отличительная особенность	6
1.1.3. Педагогическая целесообразность	6
1.1.4. Цель и задачи программы	7
1.1.5. Адресат программы	8
1.1.6. Сроки реализации	9
1.1.7. Форма обучения	9
1.1.8. Формы организации деятельности	9
1.1.9. Режим занятий	9
1.1.10. Планируемые результаты	9
1.1.11. Формы контроля реализации программы	12
1.1.12. Форма подведения итогов	12
1.2. Учебный план	13
1.3 Учебно-тематический план	13
1.4 Содержание программы	15
1.3.1. Модуль «Общая физическая подготовка»	15
1.3.2. Модуль «Специальная физическая подготовка»	16
1.3.3. Модуль «Техническая подготовка»	19
1.3.4. Модуль «Тактическая подготовка»	21
1.3.5. Модуль «Интегральная подготовка»	24
2.1. Календарный учебный график	27
2.2. Условия реализации программы	27
2.3. Оценочные материалы	28
2.4. Методическое обеспечение	29
2.5. Список литературы	32
Приложения	33

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа ориентирована на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ – СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Савруха, постоянно проживающих в с. Савруха м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры.

Баскетбол – командный вид спорта. В баскетбол играют 2 команды на любой оборудованной площадке имеющей ровную поверхность. Цель каждой команды в игре в баскетболе – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительная особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в тренажерном зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

1.1.1. Актуальность программы.

В с. Савруха Похвистневского района Самарской области на протяжении нескольких десятилетий сложились устойчивые спортивные традиции. Актуальность данной программы обусловлена возросшим количеством детей, желающих заниматься Баскетболом.

Программа реализуется в малом населённом пункте (сельское поселение). Это открывает возможности для профессионального самоопределения обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной тренерской деятельностью. Программа учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей.

Социальная значимость неоспорима, Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Баскетбол в нашей стране давно завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей, потому как за время своего развития и существования они стали способом духовного и физического самосовершенствования человека.

Программа направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, что подчеркивает ее актуальность (Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования, учащихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо министерства просвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Методические рекомендации по проектированию разноуровневых дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ РМЦ. – Самара, ГБОУ ДО СО СДДЮТ, 2021;

- Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 №МР-81/02вн);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол» от 09.11.2022 г. № 962;
- Положение о Детско-юношеской спортивной школе - структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области от 30.04.2021 г. № 100-од

1.1.2. Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в отличие от программ специализированных спортивных школ, данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности, но и на гармоничное развитие личности ребенка, коммуникативных способностей. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки, для занятий по этой программе не проводится специального отбора. Изучение основ направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее развитие детей и подростков, желающих заниматься этим видом спорта.

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. На занятиях совершенствуются функциональные возможности организма, обеспечивается гармоничное физическое развитие, повышается уровень физической подготовленности.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в тренажерном зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

1.1.3. Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Баскетбол» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений.

Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков

самостоятельно заниматься; развитие физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, воля, ловкость.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

Методы обучения: словесные (объяснения, рассказ, беседа, указания, замечания), наглядные, практические, дистанционные, игровые и соревновательные.

1.1.4. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим методам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела
- физической культуры и спорта – спортивного направления (Баскетбол);
- обучить учащихся техническим приёмам Баскетбола;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.1.5. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для обучающихся 9-17 лет. Для зачисления ребенка в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида спорта, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям боевыми единоборствами. Занятия проводятся в группах в количестве 15 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся.

Обучающиеся по программе представлены младшим, средним и старшим школьным возрастами. Младший школьный возраст: основным видом деятельности в данном возрасте выступает игра. Этот период в жизни – период развития фантазии и воображения. Младший школьный возраст – период впитывания, накопления знаний, период усвоения по преимуществу. Успешному выполнению этой важной функции благоприятствуют характерные способности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений и упражнений тренером наиболее эффективен. Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

Средний школьный возраст охватывает детей в возрасте от 12-15 лет (5-8 класс). Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см., главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см.

Старший школьный возраст, или ранняя юность, охватывает период с 15 до 17-18 лет. В эти годы продолжается переход от детства к взрослости, к физической и духовной зрелости. Физическое развитие юношей и девушек протекает относительно спокойно. У них замедляется рост тела в длину, увеличивается и стабилизируется вес, быстро растёт мышечная сила, развивается выносливость, повышается работоспособность. Постепенно сглаживаются характерные для подростков несоответствия в росте костей и мышц, сердца

и сосудов, уравнивается кровяное давление, устанавливается ритмичная работа желез внутренней секреции. В этом возрасте заканчивается половое созревание.

Наступающая физическая зрелость расширяет возможности старшеклассников: им становятся доступны все виды силовых упражнений на выносливость. За счет развития этих качеств у них заметно повышаются спортивные результаты. В некоторых видах спорта ранняя юность является периодом максимальных достижений.

Ведущей деятельностью старшеклассников является учебно-профессиональная деятельность. В процессе этой деятельности у них развиваются познавательные и профессиональные интересы, способность строить жизненные планы, вырабатывать нравственные идеалы.

1.1.6. Сроки реализации

Срок освоения программы составляет 1 год, 44 учебных недели с 3 сентября по 30 июня включительно, 154 учебных часов в год.

1.1.7. Форма обучения

Очная. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных ресурсов.

1.1.8. Формы организации деятельности

- фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
- коллективная – при организации проблемно-поискового или творческого взаимодействия между детьми;
- индивидуальная, групповая (работа в малых группах, парах) – при выполнении заданий.

1.1.9. Режим занятий

3,5 часа в неделю по два занятия: 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения, согласно СанПиН 2.4.4.3172-14.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

1.1.10. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, тренировочной и соревновательной деятельности.

Регулятивные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата,

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность
- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения спортивного действия.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в спортивном зале и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле. Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в совершенствовании своего тела, движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

1.1.11. Формы контроля реализации программы

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля:

- Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения и предусматривает такие формы как тестирование, устный опрос, наблюдение.
- Входной контроль (сентябрь) проводится с каждым обучающимся на первых занятиях каждого учебного года. Происходит анализ данных о начальном уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях. Призван выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания. Осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, тестирования, беседы;
- Промежуточный контроль (декабрь) осуществляется в форме показательных выступлений, открытых тренировок, коллективных мероприятий, проводимых внутри спортивного клуба «Сириус»;
- Итоговый контроль (май) проводится по завершению обучения и показывает уровень освоения образовательной программы. Проводится в следующих формах: сдачи нормативов, тестирования, беседы, открытых занятий для родителей, участие в соревнованиях различного уровня, коллективных мероприятиях спортивного клуба «Сириус».

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протоколы сдачи нормативов входного и итогового контроля;
- анализ работы педагога составляется в конце каждого учебного года;
- видеозаписи показательных выступлений обучающихся на мероприятиях учреждения, района и др.;
- дипломы и грамоты участников соревнований различного уровня;
- журнал посещаемости ведется педагогом на каждом занятии;
- портфолио педагога – заполняется ежегодно;
- портфолио обучающегося, собирается по желанию.

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия. Время проведения мероприятия включено в общее количество часов по соответствующему модулю.

1.1.12. Форма подведения итогов

Итоговая аттестация проводится по итогам освоения программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и теоретической подготовке (сдача зачета на знание предметных областей программы).

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Дополнительной (альтернативной) формой подведения итогов реализации программы является отчетное мероприятие: «Спартакиада учащихся м.р. Похвистневский по баскетболу».

Это спортивное соревнование проводится ежегодно перед отбором и составлением команды для участия в Областной Спартакиаде среди учащихся сельских районов Самарской области.

1.2. Учебный план программы

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	2	38	40
2	Специальная физическая подготовка	2	28	30
3	Техническая подготовка	2	34	36
4	Тактическая подготовка	2	34	36
5	Интегральная подготовка	2	10	12
	Итого	10	144	154

1.3. Учебно-тематический план программы

№	Наименование модуля	Количество учебных часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Общая физическая подготовка	2	38	40	Форма аттестации/контроля
1.1	История развития Баскетбола. Знакомство с тренажерным залом.	8мин	2ч32м	2ч 40м	Беседа, наблюдение
1.2	Общеразвивающие упражнения	32 мин	10 ч	10ч 32м	Беседа, наблюдение
1.3	Общая физическая подготовка	30 мин	10 ч	10ч 30м	Беседа, наблюдение
1.4	Спортивные игры	30 мин	10	10ч 30м	Беседа, наблюдение
1.5	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	20 мин	5ч 28м	5ч 48м	Беседа, наблюдение

2	Специальная физическая подготовка	2	28	30	
2.1	Упражнения для развития быстроты	30 мин	6ч 30м	7 час	Беседа, наблюдение
2.2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	30 мин	6ч 30м	7 час	Беседа, наблюдение
2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	30 мин	6ч 30м	7 час	Беседа, наблюдение
2.4	Упражнения для совершенствования и воспитания координации движений.	30 мин	6ч 30м	7 час	Беседа, наблюдение
3	Техническая подготовка	2	34	36	
3.1	Ведение мяча	30 мин	8ч 30м	9 час	Беседа, наблюдение
3.2	Передача мяча	30 мин	8ч 30м	9 час	Беседа, наблюдение
3.3	Бросок мяча	30 мин	8ч 30м	9 час	Беседа, наблюдение
3.4	Подбор мяча в защите и нападении	30 мин	8ч 30м	9 час	Беседа, наблюдение
4	Тактическая подготовка	2	34	36	
4.1	Взаимодействия игроков в нападении	40 мин	11ч 20м	12 час	Беседа, наблюдение
4.2	Взаимодействия игроков в личной защите	40 мин	11ч 20м	12 час	Беседа, наблюдение
4.3	Взаимодействия игроков в зонной защите	40 мин	11ч 20м	12 час	Беседа, наблюдение
5	Интегральная подготовка	2	10	12	
5.1	История баскетбола в России и в мире	1ч	4ч	5ч	Беседа, наблюдение
5.2	Судейство игры в баскетбол	1ч	6ч	7ч	Беседа, наблюдение
	Итого	10	144	154	

1.4 . Содержание программы

Модуль «Общая физическая подготовка»

Цель: создание условий для формирования интереса у учащихся к занятиям баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки
- повседневно заботится о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам Баскетбола.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Тема 1.1 История развития Баскетбола. Знакомство со спортивным и тренажерным залами.

Теория. История развития Баскетбола. Знакомство со спортивным и тренажерным залами. Знакомство со спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях в спортивном и тренажерном залах.

Практика. Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов.

Тема 1.2.Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, что

способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся.

Практика: Общеразвивающие упражнения для растяжки мышц ног. Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук, груди. Общеразвивающие упражнения для мышц спины.

Тема 1.3 Общая физическая подготовка

Практика. Строевые упражнения (команды для управления группой). Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Различные прыжки. Многоборье (спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3-5 видов).

Тема 1.4 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Спортивные игры. Катание на лыжах и коньках. Подвижные игры.

Тема 1.5 Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Теоретическая подготовка – 2 часа

Задачи:

Воспитательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения; Развивающие:
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами специальной физической подготовки;
- приобретение знаний в области спортивной тренировки.

Обучающие:

- обучить разрабатывать алгоритм тренировочного процесса;
- обучить составлять график самостоятельных занятий;
- обучить контролировать свое физическое и психологическое состояния.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- историю развития баскетбола в России и мире;
- принципы расчета тренировочной нагрузки на разминке;
- принципы составления режима дня;
- способы регулирования физической нагрузки;

- принципы составления рациона питания.

Занимающийся должен уметь:

- разрабатывать алгоритм тренировочного процесса с учетом принципа непрерывности;
- организовать свой режим дня, с учетом тренировочных занятий;
- составить график самостоятельных занятий;
- составлять рацион сбалансированного питания;
- определять степень утомления по внешним признакам.

Тема 2.1 Упражнения для развития быстроты

Теория: Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, которое спортсмен может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение. Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, возможно шире совершенствующие регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышающими координационные способности занимающихся. Исследования показали, что применение таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает лучший эффект в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств. Для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать скоростно-силовые упражнения, так как в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями.

Практика: 1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени. 2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены. 3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед. 4. Бег с забрасыванием голени назад. 5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. 6. Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола. 7.

Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.8. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.9. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.10. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.11. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.12. Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.13. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.14. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.15. Ведение на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

Тема 2.2 Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Практика. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: прыжки; упражнения с отягощениями. Толкание набивного мяча ногами из положения сидя, лежа. Передачи набивного мяча одной рукой от плеча, снизу, из-за головы. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук). То же – с ведением мяча; то же – с двумя мячами. рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игроком Передачи набивного мяча ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга. Использование различных средств для упражнений с отягощениями(рюкзак с песком, резина, выталкивание утяжеленных предметов.)

Тема 2.3 Упражнения для развития специальной выносливости

Практика: Упражнения для развития специальной выносливости: упражнения в режиме высокой интенсивности. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):а.) от лицевой линии до штрафной и обратно; б.) до центра и обратно; в) до противоположной штрафной и обратно. г) до противоположной лицевой и обратно. 2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или

штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий..4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный «угол» площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

Тема 2.4 Упражнения для воспитания специфической координации

Практика: Прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки. Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача в движении, с кувырками, с трамплина атака и др. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения ловли, передачи и броска: упражнения для кистей с гантелями; с кистевым эспандером; с теннисным мячом; передача набивного мяча в различных позициях.

Модуль «Техническая подготовка»

Цель: формирование основ техники, изучение базовых элементов в баскетболе.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки
- повседневно заботится о своем здоровье;

- обучить учащихся техники выполнения базовых элементов;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями вовремя тренировочного цикла.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости,
- решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Тема 3.1 Ведение мяча

Теория: Ведение мяча — это навык, в основе которого лежит не зрение, а осязание. Игроки должны научиться вести мяч по площадке, не глядя на него. Это может быть доведено до совершенства, если в момент ведения мяча фокусируешь внимание на кольце соперника и держишь в поле зрения все игровое поле (используя периферическое зрение). Первичная задача — создать перемещение, которое позволит игроку отдать пас партнеру для результативного броска. Ситуации, в которых необходимо ведение мяча, — это перемещение «живого» мяча, прорыв к корзине мимо оппонента, используя проход с ведением мяча к кольцу, а также движение с мячом, чтобы помочь открыться партнеру. Дриблинг — это также приемлемый вариант для доставки мяча к чужой корзине, когда пас невозможен, для маневрирования, чтобы найти лучшую позицию для паса партнеру, исполняющему игровое задание или рисунок игры в нападении, или для выхода из тяжелой ситуации в защите или из ловушки защитников.

Практика: Стойка игрока.(3 угрозы) Перемещения по площадке приставным шагом, лицом вперед, спиной вперед с изменением скорости и направления движения. Ведение

мяча правой и левой руками по прямой, изменением скорости и направления движения. Финты во время ведения. Скоростное ведение.

Тема 3.2 Передача мяча.

Теория: Передачи и ловля мяча — это фундаментальные навыки игры в баскетбол, которым больше всего пренебрегают. Существенно, чтобы игроки совершенствовали эти навыки для усиления успешной игры команды в нападении. Эффективные передачи мяча и ловля, претворенные в форме голевых передач, — это определитель степени командного нападения и также может быть важным инструментом контроля темпа игры в нападении.

Практика: Передачи мяча двумя руками от груди. Передачи мяча двумя руками от головы. Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Передачи мяча правой рукой от плеча. Передачи мяча левой рукой от плеча. Длинные передачи в отрыв.

Тема 3.3 Бросок мяча

Теория: Бросок мяча по корзине — самый известный фундаментальный игровой навык. Каждый игрок интересуется бросками. Если просто дать игроку кольцо и мяч, то даже новичок поведет мяч и бросит его в кольцо. Бросок мяча — это навык, который можно тренировать в одиночку и который немедленно дает обратную информацию о результате. Это основной навык, который доставляет удовольствие игрокам и который больше всего тренируют. Большинство тренеров утверждают, что все игроки могут стать хорошими снайперами, потому что хорошим снайпером можно стать только через многочасовые, многодневные и, в конце концов, через многолетние тренировки. Также должно быть отмечено, что великие снайперы должны обладать особыми физическими талантами. Но, тем не менее, любой игрок может стать хорошим снайпером и сможет превосходно попадать с линии свободного броска

Практика: Бросок мяча с места от груди. Бросок мяча с места от головы. Бросок мяча с места левой и правой руками. Бросок мяча в движении после 2-х шагов. Бросок мяча в движении после короткой остановки. Бросок мяча в движении в прыжке.

Тема 3.4 Подбор и добивание мяча:

Теория: Этот способ броска в кольцо или ликвидация угрозы взятия кольца играет большую роль в командном успехе. Их нужно также упорно тренировать, как и другие технические приемы, над которыми работает баскетболист.

Практика: Добивание мяча после отскока в прыжке.(индивидуально и в команде). Финты и обманные движения. Движения игрока в защитной стойке. Выбивания и вырывание мяча, перехваты мяча.

Модуль «Тактическая подготовка»

Теоретическая подготовка 2 часа.

Цель: овладение искусством ведения спортивной борьбы.

Задачи:

Обучающие:

- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями в течение тренировочного цикла.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости,
- решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- -значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
- -жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Занимающийся должен уметь:

- -выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);
- вести мяч без зрительного контроля;
- -применение персональной защиты;

- играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям;
- участие в квалификационных соревнованиях.

Тема 4.1 Взаимодействие игроков в нападении

Теория: Любое нападение должно иметь сбалансированность на поле, то есть должен быть обеспечен высокий процент результативных бросков с помощью игроков, обязанных участвовать в подборе, и игроков, обязанных защищаться, когда бросок сделан.

Сбалансированность касается также сохранения правильной дистанции — примерно в 4,5-5,5 м друг от друга — между нападающими. Наконец, баланс в атаке также включает подбор в нападении и касается перехода в защиту после выполнения броска. Процесс быстрого перехода от нападения к защите (и наоборот), называют переходной игрой. Идите на подбор или переходите к защите быстро. Сбалансированные атаки кольца несколькими игроками всегда лучше, чем зависимость от снайпера-звезды. Хорошее нападение это и умелые перемещения игроков, и перемещения мяча и четкая постановка заслонов. Забивать мяч в корзину следует как из зоны (близко к корзине), так и бросками с периметра защиты. Совершенствуйте свое нападение от нападения изнутри зоны — к нападению из-за нее; укрепляя игру внутри зоны, вы делаете подарок играющим за ее пределами. Это мешает защите сосредоточиться на опеке только одной зоны или одного игрока. Помните, что воплощение любой системы, предложенной вами, намного важнее, чем система сама по себе. Не так важно то, что делает команда; гораздо важнее, насколько хорошо она это делает.

Практика: Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости; выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом. Применение изученных способов ловли мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча. применение изученных способов передачи мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, выбор направления ведения мяча. Выбор способа выполнения броска. Применение сочетания изученных приемов техники в игровых ситуациях. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего. Взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи». Взаимодействия трех игроков «треугольник». Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите.

Тема 4.2 Взаимодействие игроков в личной защите:

Теория: Защита является одним из наиболее прочных и мало изменяющихся элементов игры. Она может быть наиболее последовательной фазой командной игры и должна быть сущностью силы вашей команды. Команду, которая лишает противника возможностей выполнения хороших бросков, будет трудно победить. В дополнение к этому, поскольку начинающие игроки ограничены в индивидуальных и командных навыках нападения, то защита для начинающих может быть даже более доминирующим аспектом игры. Защита — ключ к построению фундамента командной игры. Главная цель любой защиты должна заключаться в том, чтобы заставить другую команду делать то, что она не хочет делать. Нападение — это уверенность и ритм, разрушайте это защитой. Заставляйте соперников играть в их слабую игру, лишая возможности сильной игры. Эффективная командная защита требует от команд совершенствования и применения отличных навыков взаимосвязи игроков: словесных и не словесных, разговаривать и слышать партнеров. Командная защита также будет зависеть от эффективности командного нападения (владения мячом и выполнения результативных бросков). Эффективное нападение имеет свойство воодушевлять и придавать дополнительные силы командной защите так же хорошо, как и оказывать свое влияние на защиту.

Практика: Стойка игрока в защите. Личная система защиты на своей половине поля. Выбор и применение способов передвижения и их сочетание в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего. Противодействия выходу на свободное место для получения мяча. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча, перехват мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Действия двух защитников против трех нападающих. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты на своей половине поля. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите.

Тема 4.3 Взаимодействие игроков в зонной защите

Теория: Зонная защита возлагает на каждого игрока ответственность за защиту на определенном участке площадки или зоны, а не за индивидуальную опеку игрока нападения. Зонные защиты обычно изменяются, вслед за передвижениями мяча, и предназначены для защиты ограниченных участков площадки. Часто они являются более уязвимыми в брешах или углублениях между защитниками и на периметре. Они могут изменяться, чтобы скрыть эти слабости. Зонные защиты могут быть предназначены также и для внедрения в жизнь принципа «отдай и получи»; заниженные зоны дают

возможность выполнять броски с дальней дистанции, но мешают броскам внутри зоны. Зонный прессинг или зонная защита по направлениям могут мешать броскам с дальней дистанции, но броски внутри зоны могут быть незащищенными. Зонные защиты могут быть также изменены на защиту по направлениям, предназначенные для перехватов передач, защиту с организацией ловушек (два игрока атакуют одного нападающего с мячом) или заниженную защиту, в которой внутренняя зона под корзиной сильно защищена

Практика: Зонная защита 2х3. Зонная защита 3х2. Зонная защита 2х1х2

Зонная защита 1х2х2. Зонный прессинг(2х2х1;1х2х2)

Модуль «Интегральная подготовка»

Цель: обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в гармоничном единстве определяют успешность соревновательной деятельности.

Задачи:

Воспитательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;
- приобретение знаний о правилах судейства в баскетболе. Обучающие:
- обучить судить игру в баскетбол;
- обучить организовать игру в баскетбол;

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- правила игры в баскетбол;
- правила судейства баскетбол;
- терминологию баскетбола;
- правила проведения соревнований по баскетболу.

Занимающийся должен уметь:

- судить игру в баскетбол;

- организовать игру в баскетбол.

Тема 5.1 История баскетбола в России и в мире

Теория: История возникновения баскетбола берет свое начало в 1891 году, когда преподаватель по физкультуре колледжа Молодежной христианской организации города Спрингфилд, штат Массачусетс, имя которому Джеймс Нейсмит, канадец по происхождению, решил разнообразить свои занятия, придумав этот вид спорта. Правила на тот момент были просты: игроки делятся на две команды, и кто больше забьет мячей в корзину противника (в то время играли футбольным мячом), тот и побеждает. Это способствовало повышению интереса к спорту у студентов, которые в то время занимались лишь гимнастическими упражнениями. Российский баскетбол сформировался на рубеже XIX– XX века. Начало командной игре в Российской империи положил петербуржец Георгий Дюперон. Первый официальный матч датирован 1906 годом, когда общество освоило правила новой для людей из России игры. В 1909 году было проведено официальное первенство. В том же году состоялся матч между сборной спортклуба «Маяк» и Всемирной ассоциацией христиан, где и придумали баскетбол.

Постепенно игра проникает в Украину, Белоруссию и Восточную часть России. Большой вклад в популяризацию внес совет Всеобщего военного обучения граждан СССР. К началу 20-х годов во всех школах организации баскетбол был определен как обязательный предмет в расписании физической культуры. 1922 год ознаменован Комитет МБЛ (московской баскетбольной лиги). Год спустя состоялись первые соревнования в рамках всей страны.

В течении 30-х годов прошлого столетия в первенствах страны выступали только сборные команды городов. Первым клубным чемпионом СССР стал «Динамо» из Москвы. В 1947 году СССР принял членство в ФИБА, где сразу взял золото на чемпионате Европы. Сборная Советов всегда была в числе сильнейших сборных мира, незначительно уступая родоначальникам – США. Первое олимпийское золото команда СССР завоевала в 1972 году, на Олимпиаде в Мюнхене, где как раз-таки победили сборную Штатов. В последующие годы существования Советского союза сборная оказывалась в тройке лидеров, но после образования СНГ, сборная Российской Федерации выступала менее успешно.

Практика: История баскетбола в России и в мире. Знание правил игры в баскетбол и его разновидностей (игра 3x3; 2x2; 1x1)

Тема 5.2 Судейство игры в баскетбол

Теория: Это правила и положения, регулирующие игру, судейство, оборудование и методику её проведения. Хотя правила во многом одинаковы во всём мире, некоторые их аспекты варьируются. Большинство лиг или руководящих органов в Северной Америке, в частности НБА и NCAA, формируют собственные правила. Для международных игр и игр на других континентах применяются правила, определенные технической комиссией ФИБА.

Практика: Уметь видеть игру. Знать и уметь применять основные судейские жесты. Умение заполнять игровой протокол и вести его. Умение правильно провести жеребьевку команд. Организация соревнований по баскетболу

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный год включает в себя период с 1 сентября по 30 июня. Количество учебных недель – 44, количество учебных часов в году – 154. Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

2.2. Условия реализации программы

Требования к материально-технической базе

Для реализации данной программы необходимы:

- наличие тренировочного спортивного зала, оборудованного кольцами;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для учебных занятий;
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий);

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий Баскетболом

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения
1	Спортивный зал	Не менее 24x12м
2	Баскетбольные кольца	не менее 2
3	Мячи баскетбольные	На каждого игрока
4	Мячи волейбольные	2 шт
5	Мячи теннисные	На каждого игрока
Дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь		

6	Мячи для медицинбола (утяжеленные)	6 шт.
7	Маты гимнастические	3 шт.
8	Скамейка гимнастическая	6 шт.
10	Эспандер резиновый	10 шт.
11	Стойки или фишки	30 шт.
12	Утяжелители	10 шт.
К	Координационная лестница	1 шт.
14	Секундомер	1 шт.

Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

Информационное обеспечение

- видеозаписи показательных выступлений по баскетболу (видео просмотры и посещение в качестве зрителей);
- интернет-источники, необходимые для демонстрации определенных содержательных блоков программы.

2.3. Оценочные материалы

Для оценки результатов освоения программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется педагогический контроль. Система оценки

результативности освоения программы состоит из следующих контрольно-измерительных материалов:

- Мониторинг предметных результатов проводится на основе результатов устного опроса и практического тестирования по основным разделам программы (Приложение 2);
- Сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности) (Приложение 1);

Для оценки развития личностных качеств используются диагностические методики, целью которых является выявление уровня воспитанности, направленности интересов, творческого развития личности, коммуникативных способностей и т.д. Применяемые диагностические методики и графические тесты, позволяют определить степень и характер самооценки каждого обучающегося, изучить уровень нравственного развития личности и духовно - нравственную атмосферу в коллективе, сформированность межличностных отношений.

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

Уровень «высокий»

- обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

Уровень «средний»

- - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

Уровень «низкий» (до 50%)

- в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

2.4. Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс в объединении осуществляется очно. Занятия организуются на базе ГБОУ СОШ им. Н.Т.Кукушкина с. Савруха и спортивного клуба «Сириус».

Группы формируются из обучающихся 4-11 классов на основе добровольного согласия обучающихся и письменного заявления от родителей, при наличии справки о состоянии здоровья и регистрационной заявки на портале «Навигатор дополнительного образования детей Самарской области».

Состав группы разновозрастной, постоянный. При приёме в группы для обучающихся на каждом занятии и перед участием в соревнованиях в обязательном порядке проводятся инструктажи по технике безопасности.

В условиях карантина с учетом особенностей психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся организуется дистанционное обучение с применением кейс-технологий, онлайн – занятий в Zoom или при помощи электронных образовательных ресурсов.

Основные формы организации учебного занятия:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия
- практическое занятие,
- открытое занятие,
- показательное выступление,
- соревнование,
- судейская практика,
- промежуточное тестирование и контроль.
- игра,
- праздник,

Педагогические технологии

Личностно-ориентированное обучение. Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача педагога организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

Технология группового обучения. Целью технологии группового обучения является создание условий для развития познавательной самостоятельности и практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания

для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки. Каждый обучающийся может проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку на тренировочных занятиях.

Здоровьесберегающие технологии применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

Игровые технологии. Использование игр на занятиях баскетболом, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепощенности. В процессе игры скучные упражнения на занятии приобретают совсем другой смысл. Игры помогают детям раскрыться, увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом, что положительно влияет на результативность в будущем.

Технология развивающего обучения – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка обучающихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

Технология коммуникативного обучения - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

Технологии дифференциации и индивидуализации обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ребенка в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помощь, разъяснение, поддержку.

Технология дистанционного обучения используется для приобретения необходимых навыков и закрепления полученных знаний по программе. Технология ориентирована на закрепление обучающимися пройденного материала и контроля теоретических знаний. Для осуществления обучения по этой технологии педагогом ведется страница в социальной сети «ВКонтакте» и «YouTube»-канал, где выкладываются новости, фотографии и видеоматериалы спортивного клуба «Сириус».

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствует воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Основным средством подготовки в баскетболе являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ – всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств.

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, дополнительно осуществляется в ходе практических занятий.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться по упрощенным правилам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

2.5. Список литературы

Для педагога

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 4 февраля 2007 года № 329-ФЗ;
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки, утверждены приказом Министерства спорта РФ от 24.12.2021 № 1037;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.
4. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.

5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
6. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
7. Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

Для обучающихся

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
3. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

Приложение №1

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ																		
ОФП																		
юноши																		
вид	Бег с высокого старта (с)				Бег (с)				Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание на перекладине (раз)				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)		
	лет	м*	3	4	5	м*	3	4	5	3	4	5	п*	3	4	5	3	4
6-8	30	6,8	6,3	6,0	1000	б/у	б/у	б/у	112	115	118	н	7	9	11	9	12	15
9	30	6,3	5,9	5,6	1000	6,00	5,30	5,00	115	130	160	н	8	10	12	10	13	16
10	30	6,3	5,9	5,6	1000	6,00	5,30	5,00	115	130	160	н	8	10	12	10	13	16
11	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
12	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
13	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20

14	60	10,0	9,2	8,5	2000	10,15	9,45	9,00	175	190	210	в	7	9	11	15	20	25
15	60	10,0	9,2	8,5	2000	10,15	9,45	9,00	175	190	210	в	7	9	11	15	20	25
16	100	15,0	14,2	13,8	3000	14,30	13,50	13,00	190	210	230	в	9	11	14	22	27	32
17	100	15,0	14,2	13,8	3000	14,30	13,50	13,00	190	210	230	в	9	11	14	22	27	32
18_2 4	100	14,0	13,7	13,3	3000	13,50	13,20	12,25	210	235	245	в	11	13	16	27	31	35
девушки																		
вид	Бег с высокого старта (с)				Бег (с)				Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание на перекладине (раз)				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)		
лет	м*	3	4	5	м*	3	4	5	3	4	5	п*	3	4	5	3	4	5
6-8	30	7,00	6,50	6,10	1000	6/у	6/у	6/у	110	113	116	н	6	8	10	8	11	13
9	30	6,8	6,3	5,9	1000	7,00	6,30	6,00	115	125	150	н	7	9	11	9	12	14
10	30	6,8	6,3	5,9	1000	7,00	6,30	6,00	115	125	150	н	7	9	11	9	12	14
11	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
12	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
13	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
14	60	10,8	10,2	9,4	2000	11,40	11,10	10,30	155	165	180	н	11	19	22	10	15	20
15	60	10,8	10,2	9,4	2000	11,40	11,10	10,30	155	165	180	н	11	19	22	10	15	20
16	100	18,0	16,5	15,7	2000	11,00	10,30	10,00	155	170	185	н	17	22	26	10	15	20
17	100	18,0	16,5	15,7	2000	11,00	10,30	10,00	155	170	185	н	17	22	26	10	15	20
18-24	100	16,9	16,3	15,5	2000	11,00	10,25	9,40	165	180	195	н	21	25	30	13	18	23
м*	метры																	
п*	перекладина (н) низкая (в) высокая																	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ															
по баскетболу															
СФП															
юноши															
вид	Челночный бег (6x5м)			Бросок мяча в движении(справа и слева)			Средние броски			Штрафные броски			Передачи мяча в движении		
лет	3	4	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
6-8	10,4	10,2	10,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
9	10,2	10,0	9,8	5	7	9	8	10	12	5	7	9	13,8	13,3	12,8
10	10,0	9,8	9,6	6	8	10	10	12	14	6	8	10	13,6	13,1	12,6
11	9,8	9,6	9,4	7	9	11	12	14	16	7	9	11	13,4	12,9	12,4
12	9,6	9,4	9,2	8	10	12	14	16	18	8	10	12	13,2	12,7	12,2
13	9,4	9,2	9	9	11	13	16	18	20	9	11	13	13	12,5	12
14	9,2	9	8,8	10	12	14	18	20	22	10	12	14	12,8	12,3	11,8
15	9,0	8,8	8,6	11	13	15	20	22	24	11	13	15	12,6	12,1	11,6

16	8,8	8,6	8,4	12	14	16	22	24	26	12	14	16	12,4	11,9	11,4
17	8,6	8,4	8,2	13	15	17	24	26	28	13	15	17	12,2	11,7	11,2
18	8,4	8,2	8	14	16	18	26	28	30	14	16	18	12	11,5	11
девушки															
вид	Челночный бег (6х5м)			Бросок мяча в движении			Средние броски			Штрафные броски			Передачи мяча в движении		
лет	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
6-8	11,4	11,2	11,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	11,2	11	10,8	5	7	9	8	10	12	5	7	9	14,8	14,3	13,8
10	11	10,8	10,6	6	8	10	10	12	14	6	8	10	14,6	14,1	13,6
11	10,8	10,6	10,4	7	9	11	12	14	16	7	9	11	14,4	13,9	13,4
12	10,6	10,4	10,2	8	10	12	14	16	18	8	10	12	14,2	13,7	13,2
13	10,4	10,2	10,0	9	11	13	16	18	20	9	11	13	14	13,5	13
14	10,2	10	9,8	10	12	14	18	20	22	10	12	14	13,8	13,3	12,8
15	10	9,8	9,6	11	13	15	20	22	24	11	13	15	13,6	13,1	12,6
16	9,8	9,6	9,4	12	14	16	22	24	26	12	14	16	13,4	12,9	12,4
17	9,6	9,4	9,2	13	15	17	24	26	28	13	15	17	13,2	12,7	12,2
18	9,4	9,2	9	14	16	18	26	28	30	14	16	18	13	12,5	12

*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1. бег 30м,60м,100м и 1000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;
2. челночный бег 6х5 м: тест проводится на площадке где размечен квадрат 5м х5м х5м. Игрок встает на старт, бежит 5м лицом вперед, потом перемещается 5м приставным шагом вправо,5м двигается спиной вперед. Затем все в обратном порядке, только приставные шаги влево.
3. непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.
4. подтягивание из вися на перекладине: исходное положение – вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально

прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

6. прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

Тестирование по теоретической подготовке

Результаты освоения теоретической части программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. Обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

1. Истории развития вида спорта.
2. Месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе.
3. Правила вида спорта.
4. Строение и функции организма человека.
5. Гигиенические знания, умения и навыки.
6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
7. Основы спортивного питания.
8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
9. Требования к технике безопасности при занятиях баскетболом.
10. Оказание первой помощи.

Приложение №2

Тест по правилам игры в баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки:

- А) 32x16 м
- Б) 40x20 м
- В) 28X15 м
- Г) 9x18 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) 5,78x6 м

Б) 6,75x4,8 м

В) 5,8x4,9 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 –

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 – нет

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

27. Сколько времени даётся команде для перевода мяча из тыловой зоны в передовую:

А) пять секунд

Б) восемь секунд

В) десять секунд

Г) двенадцать секунд

Ответ – Б

28. В течение какого времени команда должна выполнить бросок с игры:

А) двадцати четырёх секунд

Б) тридцати секунд

В) в течение неограниченного времени

Ответ – А

29. Несоблюдение правил вследствие неправильного контакта с соперником – это:

Ответ – фол

30. Сопоставьте нарушение и название фола:

А) драка 1) технический фол

Б) игрок явно не пытается сыграть в мяч 2) персональный фол

В) неправильная блокировка игрока 3) неспортивный фол

Г) симуляция фола 4) дисквалифицирующий фол

Ответ – А-4, Б-3, В-2, Г-1

31. Судьями-секретарями являются:

А) секретарь

Б) комиссар

В) оператор 24 секунд

Г) секундометрист

Д) все вышеперечисленные

Ответ – А, В, Г

32. Может ли быть оспорено решение, принятое судьями:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

33. На каком расстоянии должна находиться скамейка запасных игроков от игровой площадки:

А) не менее 5 метров

Б) не менее 2 метров

В) не менее 1 метра

Ответ – Б

34. Сколько комплектов маек должна иметь команда:

А) три

Б) четыре

В) два

Ответ – В

35. Сколько времени длится тайм- аут:

А) 30 секунд

Б) 1 минуту

В) 2 минуты

Ответ – Б

36. Могут ли неиспользованные тайм- ауты быть перенесены на вторую половину или дополнительный период

А) да

Б) нет

Ответ – Б

37. Какие действия не являются ведением:

А) последовательные броски с игры

Б) выбивание мяча из- под контроля над мячом

В) прерывание передачи и установление контроля над живым мячом

Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

38. Запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля над живым мячом:

Ответ – пробежка

39. Разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч вышагивает один или несколько раз в любом направлении:

Ответ – поворот

40. В течении какого времени плотноопаемый игрок должен передать, бросить в корзину или повести мяч:

А) 5 секунд

Б) 3 секунд

В) 4 секунд

Ответ – А

41. Попытка задержать или помешать сопернику без мяча, занять желаемую позицию:

Ответ – заслон

42. Физическое воздействие друг на друга двух или более соперников:

Ответ - драка

43. Что входит в обязанности секретаря:

А) записывать фамилии и номера игроков в протокол

Б) производить замены

В) определять поочередное владение мячом

Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

44. За сколько времени до начала игры секретарь должен подготовить протокол:

А) за 30 минут

Б) за 10 минут

В) за 20 минут

Ответ – В

45. Какой шириной должны быть нанесены линии на игровой площадке:

А) 3 сантиметра

Б) 5 сантиметров

Ответ – Б

46. Какой высоты должен быть номер на спине игрока:

А) не менее 20 сантиметров

Б) не менее 10 сантиметров

В) не менее 10 сантиметров

Ответ – А

47. Какой высоты должен быть номер на груди игрока:

А) не менее 20 сантиметров

Б) не менее 10 сантиметров

В) не менее 10 сантиметров

Ответ – Б

48. Игрок, который является представителем своей команды на игровой площадке:

Ответ – капитан

49. Командный контроль над мячом заканчивается, когда:

А) соперник устанавливает контроль над мячом

Б) мяч становится мёртвым

В) мяч покидает руку игрока, выполняющего бросок с игры

Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

50. Неправильный персональный контакт игрока с толчком или движением в туловище соперника – это:

Ответ – столкновение

51. Неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника – это:

Ответ – блокировка

52. Неправильный персональный контакт с соперником, который мешает свободе его перемещения – это:

Ответ – задержка

53. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает соперника – это:

Ответ – толчок

54. Технический фол дают игроку, когда он:

А) пренебрегает предупреждениями судей

Б) неуважительно обращается к судьям

В) использует выражения или жесты, оскорбляющие зрителей

Г) совершил грубое нарушение против соперника

Ответ – А, Б, В

55. Когда фиксируется технический фол, кто из членов команды соперников может выполнить штрафной бросок:

А) капитан команды

Б) любой член команды

Ответ – Б

56. Между кем должен сидеть комиссар:

А) между секретарем и оператором 24 секунд

Б) между помощником секретаря и секундометристом

В) между секретарем и секундометристом

Ответ – В

57. Когда секундометрист должен подать свой сигнал об истечении тайм- аута:

А) в 45 секунд

Б) в 50 секунд

В) в 60 секунд

Ответ – Б

58. За сколько времени до начала первой четверти секундометрист должен подать свой сигнал:

А) за 3 минуты

Б) за 1 минуту 30 секунд

В) за 5 минут

Ответ – А

59. За сколько времени до начала третьей четверти секундометрист должен подать свой сигнал:

А) за 3 минуты

Б) за 1 минуту 30 секунд

В) за 2 минуты

Ответ – Б

60. Каким может быть фол игрока:

- А) персональным
- Б) техническим
- В) неспортивным
- Г) дисквалифицирующим
- Д) всё выше перечисленное

Ответ – Д

61. Каким может быть фол тренера:

- А) техническим
- Б) неспортивным
- В) дисквалифицирующим
- Г) всё выше перечисленное

Ответ – А, В

62. Какой буквой обозначается технический фол тренеру за неспортивное поведение:

- А) С
- Б) В
- В) U

Ответ – А

63. Какой буквой обозначается неспортивный фол:

- А) С
- Б) U
- В) Р

Ответ – Б

64. Сколько очков для команды отводится в одном протоколе:

- А) 150

Б) 160

В) 180

Ответ – Б

65. Сколько человек находится за секретарским столиком:

А) 6

Б) 4

В) 5

Г) 3

Ответ – В

66. За сколько времени до начала игры тренеры должны указать пятерых игроков, которые начнут игру:

А) 5 минут

Б) 10 минут

В) 1 минуту

Ответ – Б

67. Является ли нарушением, если игрок умышленно забрасывает мяч с игры в собственную корзину:

А) да

Б) нет

Ответ – А

68. Какое максимальное количество очков может заработать игрок за одну атаку:

А) три

Б) четыре

В) два

Ответ – Б

69. Предоставляемая игроку возможность набрать очко броском в корзину без помех – это:

Ответ – штрафной бросок

70. Показания 24 секунд сбрасываются, как только:

А) судья даёт свисток при фоле или нарушении Г) все выше

перечисленное

Б) мяч попадает в корзину после броска с игры

В) мяч касается кольца

после броска с игры

Ответ – Г