**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

* 1. **Пояснительная записка**

Программа составлена для работы в МБУО "Ермаковская детско-юношеская спортивная школа "Ланс" с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Русская лапта» (далее – программа) разработана в соответствии:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28«Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения РФ № от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

**Характеристика вида спорта**:

Баскетбол - одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды - в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество - он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм ребёнка всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно- спортивная.

**Новизна программы** заключается в том, что данная предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность обучающимся, ранее занимающимся баскетболом, и по каким - либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к данному виду спорта, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

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

Программа позволяет 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 движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Адресат программы.**

На данную программу зачисляются учащиеся от 7 до 17 лет желающие впоследствии получить навыки командной игры «Баскутбол» и имеющие справку врача-педиатра о допуске к избранному виду спорта.

Специальный отбор на данную программу не производится.

Наполняемость учебных групп спортивного отделения составляет от 10 до 20 человек.

Группы могут быть, как одновозрастные так и разновозрастные.

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Данная программа рассчитана на 3 года, 144 ч. в год, 432 ч. за три года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения - очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

**Форма организации образовательного процесса** - групповое учебно-тренировочное занятие, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

Особенностью организации обучения от года к году является:

* переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
* планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
* увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
* постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
* повышение интенсивности занятий.

**Режим занятий**

* Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа, 1 час - 45 мин.После 45 мин. занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин. для отдыха детей.
  1. **Цели и задачи программы**

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа последовательно решает основные ЗАДАЧИ:

Обучающие:

1. Изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча;
2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий, овладение основами игры в баскетбол;
3. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование нравственно-этической ориентации.
4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
5. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.
6. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
   1. **Содержание программы**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный на 1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название разделов программы | Количество часов | | | Форма промежуточной аттестации |
| всего | теория | практика |
| Раздел 1. Основы  знаний | 8 | 8 |  | Опрос. Тест. Регулярность посещения |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка | 40 | 5 | 35 | Сдача норматива по ОФП |
| Раздел 3. Специальная физическая подготовка | 45 | 2 | 43 | Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль |
| Раздел 4. Технико-тактическая подготовка | 45 | 2 | 43 | Выполнение контрольных упражнений |
| Раздел 5. Контрольные нормативы | 6 |  | 6 | Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов |
| Итого: | 144 | 17 | 127 |  |

Учебный план на 2 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название разделов программы | Количество часов | | | Форма промежуточной аттестации |
| всего | теория | практика |
| Раздел 1. Основы знаний | 14 | 14 | - | Опрос. Тест, Регулярность посещения. Тест "Индекс отношения к здоровью" |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка | 50 | 5 | 45 | Сдача норматива по ОФП |
| Раздел 3. Специальная | 37 | 2 | 35 | Тренировочные игры |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| физическая подготовка |  |  |  | соревновательная деятельность, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль |
| Раздел 4. Технико-тактическая подготовка | 37 | 2 | 35 | Выполнение контрольных упражнений |
| Раздел 5. Контрольные нормативы | 6 |  | 6 | Промежуточная аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов |
| Итого: | 144 | 23 | 121 |  |

Учебный план на 3 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название разделов программы | Количество часов | | | Форма промежуточной аттестации |
| всего | теория | практика |
| Раздел 1. Основы знаний | 14 | 14 |  | Опрос. Тест.Регулярность посещения |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка | 50 | 5 | 45 | Сдача норматива по ОФП |
| Раздел 3. Специальная физическая подготовка | 37 | 2 | 35 | Контрольные игры с использованием приемов нападения и защиты, соревнования, выполнение контрольных упражнений, итоговая аттестация |
| Раздел 4. Технико-тактическая подготовка | 37 | 2 | 35 | Выполнение контрольных упражнений |
| Раздел 5. Контрольные нормативы. Итоговая аттестация | 6 |  | 6 | Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов |
| Итого: | 144 | 23 | 121 |  |

**Содержание учебного плана программы**

Раздел 1. «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния.

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Формы контроля: тест.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения.

* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
* Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
* Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
* Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.
* Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
* Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -

* сгибание и разгибание рук,
* вращения, махи,
* отведение и приведение,
* рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

* поднимание на носки;
* сгибание ног в тазобедренных суставах;
* приседания;
* отведения;
* приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
* выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
* подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.);
* сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
* прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

* наклоны, вращения, повороты головы;
* наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,
* поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;
* из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
* смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
* угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;
* различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств.

**Сила** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Упражнения для развития силы.

* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
* Преодоление веса и сопротивления партнёра.
* Переноска и перекладывание груза.
* Лазание по канату, шесту, лестнице.
* Перетягивание каната.
* Упражнения на гимнастической стенке.
* Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
* Упражнения с набивным мячом.
* Борьба.

**Быстрота** - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

* латентное время двигательной реакции;
* скорость отдельного движения;
* частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Упражнения для развития быстроты.

* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
* Бег по наклонной плоскости вниз.
* Бег за лидером.
* Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Упражнения для развития гибкости.

* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
* Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
* Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину);
* Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
* Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Ловкость** - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Упражнения для развития ловкости.

* Разнонаправленные движения рук и ног.
* Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
* Перевороты вперёд, в строну, назад.
* Стойки на голове руках, лопатках.
* Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.
* Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.
* Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»:

-с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,

* кувырки, с различными перемещениями,
* переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,
* игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

**Выносливость** - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для развития общей выносливости :

* Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
* Дозированный бег по пересечённой местности от 3 -х минут до 1 часа.
* Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
* Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств :

* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
* Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
* Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
* Игры с отягощениями.
* Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
* Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

**Специальные упражнения:**

Скоростно-силовая выносливость.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

* упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
* Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
* Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

* подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.
* Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.
* Броски мяча в стену, (батут) с последующей ловлей.
* Ловля мяча от стены (батута), после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
* Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).
* Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.
* Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
* Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
* Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения.

* Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). - Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м.). - Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.
* Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.
* Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость.

* Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.
* Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.
* Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
* Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).
* Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения.

* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.
* Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
* Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.
* Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
* Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).
* Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке.
* Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.
* Метание камней с отскоком от поверхности воды.
* Метание палок (игра в «городки»).
* Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель).
* Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка.
* Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

- Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу и на стене, в ворота.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Уже с 10 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

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

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой, невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника - основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко- на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

**Тактическая подготовка**

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

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

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);

освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;

взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

взаимодействие трёх игроков, треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрового (1-2-3-х) и система

нападения без центрового.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

* 1. **Планируемые результаты**

**Формы подведения итогов.**

Текущий контроль проводится два раза в год - в декабре и в марте каждого учебного года.

Промежуточная, итоговая аттестация проводится в конце учебного года – в мае месяце.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знать:

1. Правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча
2. Историю игры баскетбол
3. О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Овладеть и изучить (иметь навыки):

1. Основы тактики нападения и защиты
2. Техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью
3. Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.

Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой

и прессинга.

1. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

Уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.
2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
5. Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

По итогам 1 года обучения обучающиеся должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми.
2. Понятие физическая культура и ее значение для укрепления здоровья и физического развития, ее роль в воспитании.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе.
5. Достижения отечественных баскетболистов на международной арене, количество занимающихся по всему миру.
6. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат.
7. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения.
8. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода.
9. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение и нормы витаминов и минеральных солей, режим питания, регулирование веса;
11. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
12. Понятия спорный мяч и спорный бросок.
13. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение.
14. Общее представление о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), их характеристиках, способы их развития.
15. Основы техники нападения и защиты.
16. Основы тактики нападения и защиты.

По итогам 2 года обучения должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
4. Роль физической культуры в воспитании
5. Основные сведения о спортивной квалификации
6. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека
7. Значение режима дня, сна и утреней гимнастики для юного спортсмена
8. Реакции организма на различные нагрузки
9. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
10. Понятие физкультурно-спортивной этики
11. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
12. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат)
13. О системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
14. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
15. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса
16. Историю развития баскетбола в мире и в россии, а также в регионе и городе
17. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок

Характеристики нападения и защиты

1. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
2. Об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
3. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
4. Жесты баскетбольного арбитра
5. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
6. Основы командных действий в нападении и защите
7. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

По итогам 3 года обучения, обучающиеся должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
4. Значение режима дня, сна и утреней гимнастики для юного спортсмена
5. Функции клеток в выделении энергии
6. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне
7. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
8. Роль физической культуры в воспитании
9. Основные сведения о спортивной квалификации
10. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека
11. Реакции организма на различные нагрузки
12. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
13. Понятие физкультурно-спортивной этики
14. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
15. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат)
16. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
17. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса
19. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе
20. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок
21. Характеристики нападения и защиты
22. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
23. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
24. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
25. Жесты баскетбольного арбитра
26. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
27. Основы командных действий в нападении и защите
28. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Должны уметь:**

Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину, анализировать и оценивать игровую ситуацию, обладать тактикой нападения и защиты.

Должны иметь навыки:

Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча, проведения успешного командного нападения и различных видов защиты;

Применять индивидуальные, групповые и командные действия, как в нападении, так и в защите, самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические | Контрольное | Воз- | Уровень | | | | | |
| способ- | унражнение | раст |  | Мальчики | | Девочки | | |
| ности | (тест) | ,  лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скорост- | Бег 30м,сек. | 7 | 7,5 и выш вввышевыше | 7,6-6,2 | 5,6 и ниже | 7,6 и выше | 7,5-6,4 | 5,8 и ниже |
| ные |  | 8 | 7,1 -"- | 7,0-6,0 | 5,4 - "- | 7,3 - "- | 7,2-6,2 | 5,6 - "- |
|  |  | 9 | 6,8 - "- | 6,7-5,7 | 5,1-"- | 7,0 - "- | 6,9-6,0 | 5,3 - "- |
|  |  | 10 | 6,6 - "- | 6,5-5,6 | 5,0 - "- | 6,6 - "- | 6,5-5,6 | 5,2-"- |
| Координа- | Челночный | 7 | 11,2 и вы | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже | 11,7 и | 11,3-10,6 | 10,2 и ниже |
| ционные | бег | 8 | 10,4-"- | 10,0-9,5 | 9,1-"- | 11,2-"- | 10,7-10,1 | 9,7 - "- |
|  | Зх10м,сек. | 9 | 10,2-"- | 9,9-9,3 | 8,8 - "- | ы0,8-"- | 10,3-9,7 | 9,3 - "- |
|  |  | 10 | 9,9 - "- | 9,5-9,0 | 8,6 - "- | 10,4 - "- | 10,0-9,5 | 9,1-"- |
| Скоростно- | Прыжок в | 7 | 100 и ниж ннвыше | 115-135 | 155 и выше | 85 и ниже | 110-130 | 150 и выше |
| силовые | длину с | 8 | 110-"- | 125-145 | 165-"- | 100-"- | 125-140 | 155-"- |
|  | места, см | 9 | 120-"- | 130-150 | 175-"- | 110-"- | 135-150 | 160-"- |
|  |  | 10 | 130-"- | 140-160 | 185-"- | 120-"- | 140-155 | 170 - "- |
| Выносли- | 6-минутный | 7 | 700 и ниж нменее | 730-900 | 1100 | 500 и менее | 600-800 | 900 и выше |
| вость | бег ,м | 8 | 750 - "- | 800-950 | 1150 -"- | 550-" - | 650-850 | 950 - "- |
|  |  | 9 | 800 - "- | 850-1000 | 1200-"- | 600 - "- | 700-900 | 1000-"- |
|  |  | 10 | 850 - "- | 900-1050 | 1250-"- | 650 - "- | 750-930 | 1050-"- |
|  | Наклон | 7 | 1 и ниже | 3-5 | 9 и выше | 2 и ниже | 5-8 | 12,5 и выше |
| Гибкость | вперед из | 8 | 1 -"- | 3-5 | 7,5 - "- | 2-"- | 6-9 | 11,5-"- |
|  | положения | 9 | 1 -"- | 3-5 | 7,5 - "- | 2-"- | 6-9 | 13,0-"- |
|  | стоя, см | 10 | 2-"- | 4-6 | 8,5 - "- | 3-"- | 7-10 | 14,0-"- |
|  | Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | на высокой | 7 | 1 и ниже | 2-3 | 4 и выше | - | - | - |
|  | перекладине | 8 | 1 -"- | 2-3 | 4-"- | - | - | - |
|  | из виса, кол- | 9 | 1-"- | 3-4 | 5-"- | - | - | - |
| Силовые | во раз (мальчики) | 10 | 1 -"- | 3-4 | 5-"- |  |  |  |
|  | На низкой |  |  |  |  |  |  |  |
|  | перекладине | 7 | - | - | - | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
|  | из виса лежа, | 8 | - | - | - | 3-"- | 6-10 | 14 - "- |
|  | кол-во раз | 9 | - | - | - | 3-"- | 7-11 | 16-"- |
|  | (девочки) | 10 | - | - | - | 4-"- | 8-13 | 18-"- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физичес- | Контроль- | Воз- | Уровень | | | | | |
| кие | ное | раст, |  | Мальчики | | Девочки | | |
| способ- | упражне- | лет | Низкий | Сред- | Высокий | Низкий | Средни | Высокий |
| ности | ние (тест) |  |  | ний |  |  | й |  |
| Скорост- | Бег 30м,сек. | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и выше | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| ные |  | 12 | 6-"- | 5,8-5,4 | 4,9 - "- | 6,3 - "- | 6,0-5,4 | 5-"- |
|  |  | 13 | 5,9 - "- | 5,6-5,2 | 4,8 - "- | 6,2 - "- | 6,2-5,5 | 5-"- |
|  |  | 14 | 5,8 - "- | 5,5-5,1 | 4,7-"- | 6,1-"- | 5,9-5,4 | 4,9 - "- |
|  |  | 15 | 5,5 - "- | 5,3-4,9 | 4,5 - "- | 6-"- | 5,8-5,3 | 4,9 - "- |
| Координа- | Челночный | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| ционные | бег | 12 | 9,3 - "- | 9,0-8,6 | 8,3 - "- | 10-"- | 9,6-9,1 | 8,8 - "- |
|  | Зх10м,сек. | 13 | 9,3 - "- | 9,0-8,6 | 8,3 - "- | 10-"- | 9,5-9,0 | 8,7 - "- |
|  |  | 14 | 9-"- | 8,7-8,3 | 8-"- | 9,9 - "- | 9,4-9,0 | 8,6 -"- , |
|  |  | 15 | 8,6 - "- | 8,4-8,0 | 7,7 - "- | 9,7 - "- | 9,3-8,8 | 8,5 - "- |
| Скоростно- | Прыжок в | 11 | 140 и выше | 160-180 | 195 и выше | 130 и выше | 150-175 | 185 и выше |
| силовые | длину с | 12 | 145 - "- | 165-180 | 200 - "- | 135-"- | 155-175 | 190-"- |
|  | места, см | 13 | 150-"- | 170-190 | 205 - "- | 140-"- | 160-180 | 200 - "- |
|  |  | 14 | 160-"- | 180-195 | 210-"- | 145 - "- | 160-180 | 200 - "- |
|  |  | 15 | 175-"- | 190-205 | 220 - "- | 155-"- | 165-185 | 205 - "- |
| Выносли- | 6-минутный | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 | 700 и выше | 850-1000 | 1100 и выше |
| вость | бег ,м | 12 | 950 - "- | 1100-1200 | 1350 -"- | 750 - "- | 900-1050 | 1150-"- |
|  |  | 13 | 1000 - "- | 1150-1250 | 1400 - "- | 800 - "- | 950-1100 | 1200 - "- |
|  |  | 14 | 1050-"- | 1200-1300 | 1450-"- | 850 - "- | 1000-1150 | 1250 - "- |
|  |  | 15 | 1100-"- | 1250-1350 | 1500-"- | 900 - "- | 1050-1200 | 1300-"- |
|  | Наклон | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| Гибкость | вперед из | 12 | 2-"- | 6-8 | 10-"- | 5-"- | 9-11 | 16-"- |
|  | положения | 13 | 2-"- | 5-7 | 9-"- | 6-"- | 10-12 | 18-"- |
|  | стоя, см | 14 | 3-"- | 7-9 | 11 -"- | 7-"- | 12-14 | 20 - "- |
|  |  | 15 | 4-"- | 8-10 | 12 - "- | 7-"- | 12-14 | 20 - "- |
|  | Подтягивание | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | - | - | - |
|  | на высокой | 12 | 1 | 4-6 | 7-"- | - | - | - |
|  | перекладине | 13 | 1 | 5-6 | 8-"- | - | - | - |
|  | из виса, кол- | 14 | 2 | 6-7 | 9-"- | - | - | - |
| Силовые | во раз (мальчики) | 15 | 3 | 7-8 | 10-"- | - | - | - |
|  | На низкой | 11 | - | - | - | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
|  | перекладине | 12 | - | - | - | 4-"- | 11-15 | 20 - "- |
|  | из виса лежа, | 13 | - | - | - | 5-"- | 12-15 | 19-"- |
|  | кол-во раз | 14 | - | - | - | 5-"- | 13-15 | 17-"- |
|  | (девочки) | 15 | - | - | - | 5-"- | 12-13 | 16-"- |

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физичес- | Контроль- | Возр | Уровень | | | | | |
|  |  |  | Юноши | | | Девушки | | |
|  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скорост- | Бег 30м,сек. | 16 | 5,2 и | 5,1-4,8 | 4,4 и | 6,1 и | 5,9-5,3 | 4,8 и |
| ные |  | 17 | ниже | 5,0-4,7 | выше 4,3 | ниже | 5,9-5,3 | выше 4,8 |
|  |  |  | 5,1 |  |  | 6,1 |  |  |
| Координа- | Челночный | 16 | 8,2 и | 8,0-7,7 | 7,3 и | 9,7 и | 9,3-8,7 | 8,4 и |
| ционные | бег | 17 | ниже | 7,9-7,5 | выше 7,2 | ниже | 9,3-8,7 | выше 8,4 |
|  | Зх10м,сек. |  | 8,1 |  |  | 9,6 |  |  |
| Скоростно- | Прыжок в | 16 | 180 и | 195-210 | 230 и | 160 и | 170-190 | 210 и |
| силовые | длину с | 17 | ниже | 205-220 | выше 240 | ниже | 170-190 | выше 210 |
|  | места,см |  | 190 |  |  | 160 |  |  |
| Выносли- | 6-минутный | 16 | 1100 и | 1300 и | 1500 и | 900 и | 1050- | 1300 и |
| вость | бег,м | 17 | ниже | ниже | выше | ниже | 1200 | выше |
|  |  |  | 1100 | 1300 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон | 16 | 5 и | 9-12 | 15и | 7 и | 12-14 | 20 и |
|  | вперед из | 17 | ниже 5 | 9-12 | выше 15 | ниже 7 | 12-14 | выше 20 |
|  | положения |  |  |  |  |  |  |  |
|  | стоя, см |  |  |  |  |  |  |  |
| Силовые | На низкой | 16 | - | - | - | 6 и | 13-15 | 18 и |
|  | перекладине | 17 | - | - | - | ниже 6 | 13-15 | выше 18 |
|  | из виса лежа |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кол-во раз (девушки) |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подтягивание | 16 | 4 и | 8-9 |  | - | - | - |
|  | на высокой | 17 | ниже 5 | 9-10 |  | - | - | - |
|  | перекладине |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из виса, кол- |  |  |  |  |  |  |  |
|  | во раз (юноши) |  |  |  |  |  |  |  |

Раздел 2.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1.Календарный учебный график**

на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации |
| 1 | 1 | 12.09.  2022 | 07.06.  2023 | 36 | 72 | 144 | 2 дня в неделю по 2 ч. | 29.05.2023-02.06.2023 |
| 2 | 2 | 12.09.  2022 | 07.06.  2023 | 36 | 72 | 144 | 2 дня в неделю по 2 ч. | 29.05.2023-02.06.2023 |

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в здании МБОУ «Ермаковская СШ №1» на основании договора безвозмездного пользования. При спортивном зале имеется помещение для хранения спортивного инвентаря, раздевалки, оборудованные кабинками, душевые помещения, санузлы для мальчиков и девочек раздельно.

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования**:

спортивный зал для занятий баскетболом;

спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

**Информационное обеспечение**

<https://krasnoyarsk.russiabasket.ru> – Федерация по баскетболу Красноярского края

-http://spo.1september.ru / - газета "Спорт в школе"

-http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

-http://kzg.narod.ru / - Журнал «Культура здоровой жизни».

**Кадровое обеспечение**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется тренером-преподавателем, имеющим образование в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», прошедшим ежегодный медицинский осмотр, гигиеническую подготовку и аттестацию по должности «тренер-преподаватель» в установленном порядке.

**2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Текущий контроль проводится два раза в год - в декабре и в марте каждого учебного года.

Промежуточная, итоговая аттестация проводится в конце учебного года – в мае месяце.

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются тестирующие материалы, педагогическое наблюдение и педагогический анализ.

Итогом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а так же оценка состояния здоровья и уровня физического развития учащихся. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия (можно в форме соревнований) в соответствии с планом проведения аттестации.

**Оценка качества реализации программы**

Контрольные мероприятия и спортивные соревнования – важная часть тренировочной работы. На разных уровнях подготовленности обучающихся состязания играют разную роль в их подготовке.

Основная задача контрольных мероприятий – определение уровня физической подготовленности обучающихся.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

**Врачебный контроль и медицинское обеспечение**

**Задачи медицинского обеспечения:**

1. Медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

2. Врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;

3.Врачебно-педагогические наблюдения (совместно с тренером) за тренированностью обучающегося.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения, в которых отражены оценки физического развития, состояния здоровья, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, профилактические занятия, направления к врачам-специалистам.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителе спортивной школы.

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется один раз в год.

**2.4. Методические материалы**

**Организационно-методические рекомендации проведения учебно-тренировочных занятий.**

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии. Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Занятия проводятся в очной форме, при объявлении санитарно-неблагополучной обстановки – занятия проводятся в дистанционной форме посредством сайта учреждения, системой доступных мессенджеров.

Ведущими методами данной программой являются:

* словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
* наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.
* практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является *метод упражнений*, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Структура построения спортивной тренировки спортсменов**

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

*Вводная часть* служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. В этой части происходит начальная организация занятия: тренер знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения, проводит подготовку организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей повышенной нагрузки, создает благоприятный эмоциональный фон. На вводную часть в занятии отводится 15-20 мин.

Средства вводной части - объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брусья).

В *основной части* решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 час и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части - классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения с гирями, упражнения со штангой и другими отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения (в основном, бег), ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и другие вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами *заключительной части* является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части - бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями.

К заключительной части можно отнести и некоторые гигиенические процедуры: умывание, душ, массаж.

Очень важно при построении тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

**Существуют определённые требования к выполнению тренировочного занятия**, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

1. Делать общую и специальную разминку в течение 15-20 мин.
2. Начинать занятия не ранее чем за 2 ч. после приёма пищи.
3. Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.
4. Не выполнять без разрешения тренера контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями.
5. Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.
6. Строго выполнять план тренировочных нагрузок, указанных тренером.
7. Не допускать перерывов в тренировочных занятиях без уважительной причины.
8. Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтроле, правилам соревнований.
9. Регулярно проходить медицинское обследование.

**Рабочие программы**

Рабочая программа тренера-преподавателя является приложением к дополнительной общеразвивающей программе и разрабатывается в соответствии с локальным актом учреждения «ПОЛОЖЕНИЕ о рабочей программе тренера-преподавателя муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Ермаковская детско-юношеская спортивная школа «Ланс».

Рабочая программа разрабатывается тренером-преподавателем на учебный год для каждой группы. В рабочей программе определяются цели и задачи на конкретный учебный год, отражаются последовательность изучения тем, количество часов, отводимых на определённую тему, проведением текущей, промежуточной, итоговой аттестации, форм и методов работы.

Рабочая программа призвана обеспечить гарантии в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

**2.5. Список литературы**

**Список литературы, рекомендованный педагогам**

1. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.
4. НестеровскийД.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.: Академия, 2008 .-75 с

**Список литературы, рекомендованной родителям и детям**

1.Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.- М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211 с., ил.

2. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н Сортел.- М.: АСТ Астрель, 2005.-64 с.

**Методические материалы**

Тесты по правилам и судейству игры в баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26x14; б) 28x15; в) 30x16.

1. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

а) 5; б) 6; в) 8.

1. Диаметр центрального круга площадки (см):

а) 300; б) 360; в) 380.

1. Температура в зале при проведении соревнований:

а) 5 - 30°С; б) 15 - 30°С; в) 10 - 25°С.

1. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 307.

1. Окружность мяча (см):

а) 60 - 65; б) 70 - 75; в) 75 - 78.

1. Размеры баскетбольного щита (см):

а) 120x180; б) 115x185; в) 105x180.

1. Вес мяча (г):

а) 600 - 620; б) 650 - 700; в) 600 - 650.

1. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6.

1. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

а) 270; б) 290; в) 275.

1. Майки игроков должны быть пронумерованы:

а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

1. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

1. Кто придумал баскетбол как игру:

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

1. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

1. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

1. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

1. Встреча в баскетболе состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

1. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

1. Победителем встречи является команда:

а) выигравшая три четверти;

б) выигравшая вторую половину встречи;

в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

1. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;

б) необходимо подождать 15 минут;

в) игра переносится на другой день.

1. Как начинается игра?

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

1. Запасными игроками считаются те, которые:

а) сидят на скамейке запасных;

б) выходят на замену;

в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

1. Какое количество замен разрешается делать во время игры? а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
2. Сколько времени дается на ввод мяча в игру? а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
3. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

а) В каждой четверти по одному;

б) в трех четвертях по одному, а в четвертой - два;

в) два за игру.

1. Длительность тайм-аутов (с):

а) 30; б) 45; в) 60.

1. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

а) уйти с неё;

б) подойти к тренеру;

в) подойти к своей скамейке запасных.

1. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

1. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

а) Автоматически выбывает из игры;

б) продолжает играть;

в) может замениться, если хочет.

1. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;

б) продолжает играть;

в) выполняется один штрафной бросок.

1. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

а) Игра продолжается до разницы в два мяча;

б) назначается дополнительный период в пять минут;

в) матч переигрывается на следующий день.

1. Как начинается вторая четверть?

а) Спорным броском;

б) вводом мяча из-за лицевой линии;

в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

1. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

а) 5; б) 10; в) 15.

1. Смена корзин происходит:

а) после каждой четверти;

б) не происходит;

в) после второй четверти.

1. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

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

а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

1. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?

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

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

а) 30; б) 28; в) 24

1. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?

а) 10; б) 20; в) 30.

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

а) 8; б) 10; в) 12.

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

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

1. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):

а) 45x59; б) 46x60; в) 40x60.

1. Диаметр баскетбольной корзины (см):

а) 40; б) 45; в) 50.

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

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

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

а) один; б) два; в) три.

1. Игрок нападающей команды не должен находится в зоне под корзиной более (с):

а) 5; б) 4; в) 3.

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

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

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

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

1. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:

а) соперниками игрока, выполняющего бросок;

б) партнерами игрока, выполняющего броски;

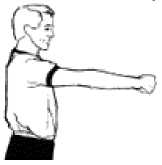
в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

1. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

а) одно очко;

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

в) три очка.

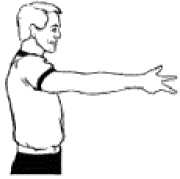
1. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:

а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

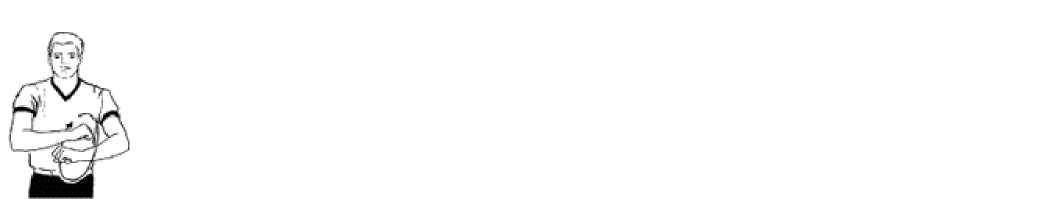
в) удар игрока.

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

а) три очка;

б) трехочковый бросок;

в) нарушение правил трёх секунд.



а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) замену игрока.

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

а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) неправильную игру руками. 55. Этот жест судьи означает:

а) фол номеру 7;

б) до конца игры осталось 7 секунд;

в) счет 5:2.

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:

а) пробежку игрока;

б) замену игрока;

в) прокат мяча.

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

а) толчок игрока;

б) блокировку игрока;

в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

а) 2 очка;

б) спорный мяч;

в) мертвый мяч.

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:

а) три секунды;

б) три очка;

в) три штрафных броска.

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

а) пробежку игрока;

б) замену игрока;

в) блокировку игрока.

Правильные ответы.

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

Оценка знаний.

|  |  |
| --- | --- |
| Диапазон правильных ответов | Уровень |
| 1 - 30 | низкий |
| 31-42 | средний |
| 43-60 | высокий |

ТЕСТ ПО БАСКЕТБОЛУ

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
2. 1861г.
3. 1891г.
4. 1824г.
5. 1904г.
6. В какой стране изобрели баскетбол?
7. США
8. Испания
9. Англия
10. Россия
11. Кто изобрел баскетбол?
12. Джон Вуден
13. Джеймс Нейсмит
14. Тед Тернер
15. Бетр Лесгадт
16. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
17. 8 игроков
18. 6 игроков
19. 5 игроков
20. 10 игроков
21. Назовите размеры баскетбольной площадки
22. 9 х 18 м
23. 10х15 м
24. 20 х 40 м
25. 26 х14 м
26. Чему равен вес баскетбольного мяча?
27. 300 - 400 г
28. 480 - 520 г
29. 1 кг - 1кг 200г
30. 600г - 650г
31. Высота баскетбольного кольца равна:
32. 2 м 50 см
33. 3 м 50 см
34. 4 м
35. 3 м 5 см
36. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?
37. с 4 по 15
38. с 1 по 12
39. с 1 по неограниченно
40. с 5 по 20
41. Сколько судей проводят игру на поле?
42. 1
43. 2
44. 3
45. 4
46. Что такое "фол"?
47. перерыв в игре
48. персональное замечание игроку или тренеру
49. заброшенный мяч с игры
50. заброшенный мяч со штрафного броска
51. Сколько длится баскетбольный матч?
52. 2 тайма по 20 мин.
53. 2 тайма по 30 мин.
54. четыре четверти по 15 мин.
55. четыре тайма по 10 мин.
56. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?
57. 1 очко
58. 2 очка
59. 3 очка
60. пол очка
61. Может ли в игре быть ничейный счет?
62. да
63. нет
64. может быть в финальной части турнира
65. может быть в предварительной части турнира
66. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?
67. один
68. два
69. три
70. четыре
71. Что такое “тайм-аут”?
72. минутный перерыв в игре
73. окончание игры
74. замена игроков
75. штрафной бросок
76. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?
77. 2 в одном тайме
78. 2 в игре
79. 4 в одном тайме
80. неограниченное количество
81. Что такое “прессинг”? вид замены игроков в игре вид личной активной защиты вид попадания на кольцо вид быстрого прорыва

18) Что такое правило “трех секунд"?

1. время выбрасывания мяча из-за линии площадки
2. время для исполнения штрафного броска
3. время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
4. время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

одно

два

три четыре

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

один

два

пять

десять

Ответы на тесты «БАСКЕТБОЛ»

ТЕСТ 1

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| 2 | 1 |
| 3 | 2 |
| 4 | 4 |
| 5 | 4 |
| 6 | 4 |
| 7 | 4 |
| 8 | 1 |
| 9 | 2 |
| 10 | 2 |
| 11 | 1 |
| 12 | 2 |
| 13 | 2 |
| 14 | 2 |
| 15 | 1 |
| 16 | 1 |
| 17 | 2 |
| 18 | 3 |
| 19 | 3 |
| 20 | 3 |

Тест № 2 «БАСКЕТБОЛ»

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?
2. 1952г.
3. 1904г.
4. 1956г.
5. 1980г.
6. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?
7. Динамо (Москва)
8. Строитель (Самара)
9. ЦСКА (Москва)
10. Жальгирис (Вильнюс)
11. Сколько игроков в баскетбольной команде?
12. 5
13. 10
14. 12
15. 15
16. Размеры баскетбольного щита?
17. 1м х 2м
18. 1м 20см х 1м 80см
19. 1м х 1м 50см
20. 1м 27см х 1м 85см
21. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?
22. 45 см
23. 62,5 см
24. 38 см
25. 75 см
26. Чему равен радиус линии трехочкового броска?
27. 6м
28. 8м 52см
29. 4м 75см
30. 7м
31. Что такое "блокировка"?
32. выбивание мяча из рук соперника
33. нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
34. нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
35. толчок игрока, владеющего мячом
36. Что такое "дриблинг"?
37. бросок мяча
38. ведение мяча
39. нарушений правил выбрасывания мяча в игру
40. штрафной бросок
41. Что такое “пробежка”?
42. «передвижение» по площадке
43. бег в направлении кольца соперника
44. нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках
45. Можно ли касаться мяча ногой?
46. нет
47. да
48. да, если случайно
49. да, если сделан пас ногой
50. Что такое правило пяти секунд?
51. в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
52. в течение 5 секунд была проведена замена игроков
53. в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения
54. Что такое зонная защита?
55. игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
56. защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
57. игроки-защитники находятся в зоне нападения
58. игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне
59. Что такое «технический фол»?
60. невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
61. преднамеренное нарушение правил спортивной этики
62. перерыв в игре по причине травмы игрока
63. неправильное применение атаки игрока
64. Что такое «персональный фол»?
65. ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
66. бросок мяча со штрафной линии
67. неправильная замена игроков
68. касание мяча соперником
69. Что такое «умышленный фол»?
70. наказание игрока, находящегося в зоне нападения
71. персональный фол, совершенный игроком преднамеренно
72. грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
73. бросок мяча из-за спины защитника
74. Что такое «обоюдный фол»?
75. положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
76. касание мяча одновременно игроками противоположных команд
77. передача мяча из зоны нападения в зону защиты
78. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?
79. начало игры
80. окончание игры
81. минутный перерыв
82. удаление игрока с поля
83. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?
84. начало игры
85. окончание игры
86. персональное замечание игроку или тренеру
87. минутный перерыв
88. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?
89. персональное замещение
90. предупреждение игрока
91. неправильное ведение мяча
92. замена игрока
93. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?
94. толчок игрока
95. удар игрока
96. блокировка
97. задержка игрока
98. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?
99. толчок игрока
100. столкновение
101. удар по рукам
102. пробежка
103. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?
104. неправильное ведение мяча
105. пробежка
106. замена игрока
107. штрафной бросок
108. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?
109. неправильное ведение мяча
110. пробежка
111. замена игрока
112. штрафной бросок
113. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?
114. замена игроков
115. штрафной бросок
116. пробежка
117. обоюдный фол
118. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?
119. выбрасыванием мяча из-за боковой линии
120. спорным броском
121. штрафным броском
122. по усмотрению судьи
123. Что такое “пивот”?
124. штрафной бросок
125. остановка после ведения
126. шаги на месте без отрыва опорной ноги
127. бросок после ведения мяча.

Ответы на тесты «БАСКЕТБОЛ»

ТЕСТ 2

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 1 |
| 2 | 3 |
| 3 | 3 |
| 4 | 2 |
| 5 | 1 |
| 6 | 1 |
| 7 | 2 |
| 8 | 2 |
| 9 | 3 |
| 10 | 3 |
| 11 | 1 |
| 12 | 2 |
| 13 | 2 |
| 14 | 1 |
| 15 | 2 |
| 16 | 1 |
| 17 | 2 |
| 18 | 3 |
| 19 | 4 |
| 20 | 2 |
| 21 | 2 |
| 22 | 1 |
| 23 | 4 |
| 24 | 2 |
| 25 | 3 |

Тесты по гигиене и здоровому образу жизни 1.Здоровый образ жизни - это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
5. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает
6. радиоактивные вещества
7. никотин
8. эфирные масла
9. цианистый водород
10. Что такое режим дня?
11. порядок выполнения повседневных дел
12. строгое соблюдение определенных правил
13. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
14. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
15. Что такое рациональное питание?
16. питание, распределенное по времени принятия пищи
17. питание с учетом потребностей организма
18. питание набором определенных продуктов
19. питание с определенным соотношением питательных веществ
20. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность
21. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
22. вода, белки, жиры и углеводы
23. белки, жиры, углеводы
24. жиры и углеводы
25. Что такое витамины?
26. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков- ферментов.
27. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
28. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
29. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.
30. Что такое двигательная активность?
31. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
32. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
33. Занятие физической культурой и спортом
34. Количество движений, необходимых для работы организма
35. Что такое закаливание?
36. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
37. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
38. Перечень процедур для воздействия на организм холода
39. Купание в зимнее время
40. Что такое личная гигиена?
41. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
42. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
43. Правила ухода за телом ,кожей, зубами
44. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
45. Назовите основные двигательные качества
46. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
47. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
48. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
49. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений
50. Одним из важнейших направлений профилактики, является
51. ЗОЖ
52. охрана окружающей среды
53. вакцинация
54. экологическая безопасность
55. ЗОЖ включает:
56. охрану окружающей среды
57. улучшение условий труда
58. доступность квалифицированной мед. помощи
59. все ответы верны
60. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:
61. научность
62. объективность
63. массовость
64. все ответы верны
65. Устным методом пропаганды ЗОЖ является
66. повседневное общение с окружающими
67. лекция
68. аудиозаписи
69. диалог с врачом
70. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
71. биологические
72. окружающая среда
73. служба здоровья
74. индивидуальный образ жизни
75. Для развития мышечной выносливости следует выполнять
76. упражнения на тренажерах
77. упражнения на внимание
78. упражнения на растягивание мышц
79. упражнения с преодолением веса собственного тела
80. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?
81. с 17 до 21
82. с 21 до 1
83. с 1 до 5
84. с 5 до 9
85. Что не допускает ЗОЖ?
86. употребление спиртного
87. употребление овощей
88. употребление фруктов
89. занятия спортом

19.Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

20. Здоровье - это состояние полного...

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны

Ответы к тесту по теме «ЗОЖ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 |