

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 76»  
ЗАТО Северск Томской области ул Парковая, 2а  
тел. 8(3823) 54-56-50, факс 8(3823) 54-65-11

ПРОВЕРЕНО  
заместитель директора по УВР  
Протокол № 7  
от «26 августа 2024»  
Захарова Ю.С.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МАОУ «СОШ № 76»  
С.Л. Вловина  
Приказ № 01/15-138  
от «26 августа 2024»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень реализации: базовый  
Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Карташова Светлана Борисовна,  
учитель физической культуры

Северск  
2024

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана согласно требованиям нормативных документов:

1. Конвенция о правах ребенка;
2. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-р);
6. Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
7. Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);
8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298-н);
9. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
10. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
13. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
14. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
15. Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 №1068/22 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных)
16. Письмо Минобрнауки РФ от 31.01.2022 № ДГ245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
17. Устав МАОУ «СОШ № 76»

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Актуальность программы:**

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Даже в условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является её целевое назначение по формированию всесторонне-гармоничной личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре «Баскетбол».

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

**1. Обучающие:**

- познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

**2. Развивающие:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

**3. Воспитательные:**

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Программа предназначена для обучающихся 14-17 лет.

**Возрастные особенности обучающихся.** Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому ребенок часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко. Начинают появляться признаки полового созревания. Проявляется интерес к противоположному полу. У девочек это проявляется раньше. Девочки обычно выглядят старше мальчиков. Большинство обладает хорошим аппетитом. Иногда могут казаться ленивыми (естественный способ защиты организма от чрезмерного напряжения). Подростки в этот период нуждаются в особом типе взрослого человека, с которым можно общаться, который будет понимать и проявлять терпимость. Происходят изменения в мышлении: требуются факты и доказательства. Все, что им говорят – подвергается критике. Особенно

критичны к авторитетам. Не любят разделять одинаковые убеждения с другими. Возрастает способность к логическому мышлению. В этом возрасте идет активный процесс формирования, усложнения личности, изменение иерархии потребностей. Подростковый возраст особенно важен для решения задач самоопределения, самореализации и выбора жизненного пути, который связан с выбором профессии.

Понятие «психологическая готовность» предполагает наличие определенных способностей и потребностей, которые позволяют в полной мере реализовать себя. Это, прежде всего, потребность в общении, владение способами его построения, теоретическое мышление и умение ориентироваться в различных формах теоретического сознания, развитие рефлексии, с помощью которой осмысливается осознанное и критическое отношение к себе. Эти качества образуют психологическую основу для самоопределения, что является основным процессом раннего подросткового возраста.

### **Условия реализации образовательной программы**

Набор в объединение осуществляется на свободной основе, по желанию детей и с согласием от родителей на занятия баскетболом. Количество обучающихся в группах не более 20 человек.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год. Программа предназначена для обучающихся 14-17 лет.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год

### **Формы и методы организации и проведения занятий:** командно-групповая:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении; для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений; эти методы помогают создать у обучающихся 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; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности. Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

**Ожидаемые результаты:** освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

### **Содержание программы**

#### **Тема № 1.** Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства

**Теория:** Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.

#### **Тема № 2:** Общая физическая подготовка.

**Теория:** Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; 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 лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения

в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

### **Тема № 3** Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

### **Тема № 4.** Техническая подготовка.

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

**Практика:** Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

### **Тема № 5.** Тактическая подготовка.

**Теория:** Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

**Практика:** Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика

защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

### Тема № 6. Игровая подготовка

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты, тематические спортивные праздники, товарищеские встречи) и специализированные соревнования (первенство школы, города по баскетболу).

### Учебно-тематический план

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль 1. Вводное занятие 1 ч</b>					
1.1	Беседа	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	с/з	Опрос
<b>Модуль 2. Общие основы баскетбола 2 ч</b>					
2.1	Беседа	1	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России.	с/з	Опрос
2.2	Беседа	1	Основные правила игры в баскетбол.	с/з	Опрос
<b>Модуль 3. Общая физическая подготовка. 4 ч</b>					
3.1	Практика	1	Упражнения для развития силы	с/з	Практическая работа.
3.2	Практика	1	Упражнения для развития быстроты.	с/з	Практическая работа.
3.3	Практика	1	Упражнения для развития гибкости.	с/з	Практическая работа.
3.4	Практика	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	с/з	Практическая работа.
<b>Модуль 4. Специальная физическая подготовка. 12 ч</b>					
4.1	Практика	2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	с/з	Практическая работа.
4.2	Практика	1	Упражнения для развития игровой ловкости.	с/з	Практическая работа.
4.3	Практика	2	Ведение мяча на месте	с/з	Практическая работа.
4.4	Практика	1	Ведение мяча в движении	с/з	Практическая работа.
4.5	Практика	2	Бросок мяча	с/з	Практическая работа.
4.6	Практика	1	Передача мяча на месте	с/з	Практическая работа.
4.7	Практика	2	Передача мяча в движении	с/з	Практическая работа.
4.8	Практика	1	Броски мяча одной рукой	с/з	Практическая работа.
<b>Модуль 5. Техническая подготовка. 9 ч</b>					
5.1	Практика	1	Передача двумя руками снизу, с места.	с/з	Практическая работа.
5.2	Практика	2	Ловля мяча одной рукой в движении.	с/з	Практическая работа.
5.3	Практика	1	Встречные передачи мяча	с/з	Практическая работа.

					работа.
5.4	Практика	2	Броски в корзину двумя руками	с/з	Практическая работа.
5.5	Практика	1	Ведение мяча с высоким отскоком	с/з	Практическая работа.
5.6	Практика	2	Броски в корзину одной рукой от плеча	с/з	Практическая работа.
<b>Модуль 6. Игровая подготовка 5 ч</b>					
6.1	Практика	1	Веселые старты	с/з	Игра
6.2	Игровой контроль	2	Товарищеская встреча в параллелях	с/з	Игра
6.3	Игровой контроль	2	Товарищеская встреча с другими школами	с/з	Игра
<b>Модуль 7. Итоговое занятие. 1 ч.</b>					
7.1	Итоговый контроль	1	Итоговый контроль. Подведение итогов года.	с/з	Контрольное упражнение
Итого		34			

### Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

#### *Материально-техническое обеспечение:*

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:*

использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

### Формы аттестации

Формы и методы отслеживания эффективности обучения по программе:

- педагогическое наблюдение;
- опрос учащихся по пройденному материалу;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- мониторинг результатов по окончании курса обучения;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;
- контрольные игры с заданиями;
- выполнение контрольных упражнений;
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

### Оценочные и методические материалы

Оценочные и методические материалы данной программы включают:



- методические материалы:
- инструкции по технике безопасности, нормативные документы, энциклопедия баскетбольных упражнений.
- наглядные средства обучения посещение матчей первенства России плакаты с техникой движений баскетболиста судейские жесты тесты по баскетболу
- разработка конкретных мероприятий Правила соревнований. положения о районных и городских баскетбольных мероприятиях соревнования, смотры, конкурсы)
- материалы из опыта работы фото отчеты и результаты баскетбольных соревнованиях видео отчеты о баскетбольных соревнованиях
- диагностические материалы тесты по медицине результаты соревнований
- результаты входного, промежуточного, текущего, оперативного контроля диагностические материалы методической.

### **Способы определения освоения программы:**

Текущий контроль (игры, упражнения, тесты выполнения нормативных упражнений, контрольные испытания)

Промежуточный контроль (осуществляется в конце каждого полугодия, фиксируется в диагностической карте)

Итоговый контроль (осуществляется в конце освоения всей программы, фиксируется в диагностической карте)

### **Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:**

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

### **Тестирование и контрольные испытания.**

#### **Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.**

*Площадка и её разметка.*

Какую форму имеет площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки? Входит ли ширина линий в размер площадки?

*Мяч.*

Каким должен быть мяч для игры? Кто решает вопрос о пригодности мяча?

*Правила и обязанности игроков.*

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием? Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

*Возраст игроков.*

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

### *Костюм игроков.*

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды? Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

### *Состав команды и расстановка игроков.*

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Счёт и результат игры.

Когда соревнование считается законченным?

Как записать встречу, если команда не явилась на соревнование?

### *Замены игроков.*

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Дается ли команде время на замену игрока?

Какое место должен занять запасной игрок, входящий в игру?

### *Перерывы.*

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

## **Специальная физическая подготовка баскетболистов**

Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п 10	1,16	1,20

## **Техническая подготовка баскетболистов**

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3

	и обратно	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

### Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	14-17 лет	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	7.9	9.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	168	156
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	16
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		12

### Список литературы для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997.

3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия, 2004.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс, 2000.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973.
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002.
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999.