

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодежи»  
Региональный центр детско–юношеского туризма и краеведения Свердловской области

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодежи»  
Протокол № 5 от 30.05.2024г.

Утверждаю:  
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодежи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № 663-д от 30.05.2024 г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: от 14 и старше  
Срок реализации: 3 года

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник регионального центра  
детско–юношеского туризма  
и краеведения Свердловской области  
И.Н. Шинкаренко

Автор-составитель:  
Гамм Е.Э., тренер–преподаватель

г. Екатеринбург, 2024

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1. Пояснительная записка

#### ***Направленность.***

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно–спортивной направленности «Баскетбол» создаёт условия для вовлечения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в занятия баскетболом, развития командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

#### ***Нормативные документы.***

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) разработана в соответствии с действующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273–ФЗ;

- Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022г. №678–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК–641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально–психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей–инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 "Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи»;

• Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №269–д от 14.05.2020 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

**Актуальность программы.** Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, содействует умственному развитию участников, вынуждает действовать наиболее экономно, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, укрощать эмоции. Всё это очень важно для развития личности лиц с интеллектуальными нарушениями.

Привлечение лиц с умственной отсталостью к занятиям физической культурой и спортом является одним из эффективных средств их социализации. Для детей с нарушением интеллекта большое значение имеет совершенствование общей моторики, технических навыков владения мячом, овладение навыками бережного отношения к здоровью. Одновременно с практической деятельностью, расширяются представления и теоретические знания о здоровье и его сохранении, о баскетболе как одном из игровых видов спорта.

#### ***Отличительные особенности программы.***

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» учитывает особые образовательные потребности лиц с интеллектуальными нарушениями и предполагает практико–ориентированный, действенный характер содержания образования, доступность формулировок заданий, использования позитивных средств стимуляции к общеразвивающей и познавательной деятельности, индивидуальный подход к занимающимся.

Программа решает образовательные, воспитательные и коррекционно–развивающие задачи. Коррекционно–развивающая направленность педагогических воздействий заключается в том, что они направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков лиц с умственной отсталостью, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Программа составлена с учётом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно–психического статуса и познавательной деятельности детей с интеллектуальными нарушениями. Материал программы даёт возможность оказывать избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях занимающихся и содействовать развитию у них способности производить более сложные движения.

**Программа адресована** лицам в возрасте 14 лет и старше (девушки и юноши), имеющим диагноз согласно МКБ–10 «Умственная отсталость легкой степени» (F70). Интеллектуальный дефект у этих детей проявляется в первую очередь нарушениями мышления: тугоподвижностью, стереотипностью, неспособностью к отвлечению. Внимание характеризуется недостаточной произвольностью и целенаправленностью, сужением объёма, трудностью сосредоточения, а также переключения. У умственно отсталых обучающихся всегда имеется недоразвитие эмоционально–волевой сферы, проявляющееся примитивностью чувств и интересов, недостаточной выразительностью,

дифференцированностью и адекватностью эмоциональных реакций, слабостью побуждений их к деятельности.

Нарушения интеллекта у данного контингента в преобладающем большинстве случаев сочетаются с аномальным развитием двигательной сферы:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функции равновесия;
- ограниченные амплитуды движения в беге, прыжках, метании;
- напряженность и скованность движений.

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта, что подтверждается справкой от врача. Рекомендуемый минимальный состав группы 8 человек, максимальный – 12 человек.

При распределении обучающихся на группы допускаются мужские, женские группы и смешанные. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно–тренировочной и соревновательной работы.

**Форма обучения** – очная с применением дистанционных образовательных технологий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17, п.2).

**Режим занятий.** Общий объём программы составляет 324 часа в учебный год, по 9 часов на каждую неделю. Срок освоения программы – 3 года. Программа построена на основе концентрического принципа, при котором одни и те же разделы изучаются в течение всего срока обучения с постепенным наращиванием сведений.

Содержание данной программы рассчитано на систему трёхразовых занятий в неделю продолжительностью 135 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема тренировочного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в учреждении и вне его.

**Уровневость программы.** По уровню освоения материала программа разноуровневая, предусматривает стартовый, базовый и продвинутый уровень. На стартовом уровне (первый год обучения) большое внимание уделяется общей физической подготовке спортсменов, знакомством с видом спорта и правилами игры. Обучающиеся принимают участие в областных соревнованиях. На базовом уровне (второй год обучения) уменьшается объём общей физической подготовки, увеличивается количество часов технической и технико–тактической подготовки. На продвинутом уровне (третий год обучения) уровень технико–тактической подготовки позволяет спортсменам принимать участие во всероссийских соревнованиях.

**Особенности реализации программы.** Тренер–преподаватель, реализующий программу, комбинирует занятие из разделов, указанных в учебном плане программы, в соответствии с этим формирует календарный учебный график.

Теоретическая подготовка – процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно–сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка – обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Технико–тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Для улучшения восприятия обучающихся с нарушениями интеллекта очень важен показ упражнения, выделение и разучивание основы технического приёма (положение частей тела или их согласование, динамика отдельных частей движения) и многократные их повторения.

## **2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы** – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности обучающихся средствами баскетбола.

### **Задачи программы.**

#### Образовательные:

- формировать знания об истории и развитии баскетбола в стране и мире;
- формировать знания о правилах техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- формировать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучать комплексам специальных физических упражнений при занятиях баскетболом;
- обучать основам техники и тактики игры в баскетбол;
- формировать знания о влиянии физических нагрузок на организм.

#### Развивающие:

- развивать моторную сферу: моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений, переключаемости движений;
- тренировать концентрацию и распределение внимания при игре в баскетбол;
- формировать навыки речемыслительной деятельности, активизировать речевую инициативу;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений вида спорта «Баскетбол».

#### Воспитательные:

- воспитывать физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;

- формировать интерес к систематическим занятиям физической культурой и баскетболом;
- воспитывать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- формировать смелость, преодоление страха, упорство в достижении поставленной цели;
- воспитывать чувство коллективизма, навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- формировать способность активно включаться в совместные физкультурно–оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- формировать умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- укреплять собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через обучение базовым приемам и элементам баскетбола.

### 3. Содержание общеразвивающей программы

#### *Учебный план стартового уровня*

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в учебном году			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	11	11	-	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	77	-	77	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	84	1	83	Контрольные упражнения
4.	Техническая подготовка	84	1	83	Тестирование.
5.	Технико–тактическая подготовка	62	6	56	Соревнования
6.	Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке	6	1	5	Контрольные упражнения Тестирование
	<b>Всего:</b>	<b>324</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	

#### *Содержание учебного плана стартового уровня*

##### *Раздел 1. Теоретическая подготовка.*

Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья обучающихся. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Нарушение правил в баскетболе. Отношение к своим товарищам по команде при проявлении ими негативного поведения. Правила

поведения и безопасности на занятиях. Сотрудничество в коллективе. Знакомство с выдающимися личностями России. Правила соревнований.

### ***Раздел 2. Общая физическая подготовка.***

*Практика.* Освоение навыков физической подготовки.

1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка).
2. Ходьба медленная и быстрая, на пятках, носках, спиной вперёд, боком, на согнутых ногах;
3. Бег 30м и 60м. Кросс 500 м.
4. Прыжки с толчком с двух ног.
5. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку.
6. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища.
7. Подвижные игры
8. Контрольные испытания по физической подготовке.

### ***Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).***

*Теория.* Понятие СФП. Функции СФП.

*Практика.* Освоение навыков специальной физической подготовки:

1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
  - 1.1. Быстрые шаги вперёд, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин.
  - 1.2. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
  - 1.3. Высокие старты на дистанцию 5–10 м по сигналу на время – в парах, тройках. Выполняются лицом вперёд, затем спиной вперёд.
  - 1.4. Низкие старты на дистанцию 5–10 м. Выполняются с ведением мяча.
2. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств баскетболиста.
  - 2.1. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
  - 2.2. То же с ведением мяча
  - 2.3. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 5–6 раз.
3. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
  - 3.1. Кувырки вперёд и назад через голову.
  - 3.2. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса.
4. Упражнения для развития прыгучести.
  - 4.1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3–4 раза по 1 мин.
  - 4.2. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.
  - 4.3. То же, но с ведением мяча.
  - 4.4. Прыжки в приседе.
  - 4.5. Прыжки с дриблингом на щите.
  - 4.6. Прыжки через гимнастическую скамейку.

### ***Раздел 4. Техническая подготовка (ТП).***

*Теория.* Понятие ТП. Функции ТП.

*Практика.* Освоение навыков спортивной технической подготовки:

1. Упражнения без мяча.
  - 1.1. Стойка игрока.
  - 1.2. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.3. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком, лицом: с разной скоростью в одном и в разных направлениях.

1.4. Передвижение правым – левым боком.

1.5. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.6. Остановка прыжком после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## 2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полукотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

2.15 Ловля и передача в парах

## 3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

3.9. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.

3.10. Ведение мяча без зрительного контроля.

## 4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  
 4.9. В прыжке одной рукой с места.  
 4.10. Штрафной.  
 4.11. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении

**Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).**

*Теория.* Понятие ТТП. Функции ТТП.

*Практика.* Освоение навыков технико–тактической подготовки:

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Командные действия в защите.
6. Командные действия в нападении.
7. Участие в областных соревнованиях.

**Раздел 6. Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке.**

Контроль физического развития и технической подготовленности обучающихся проводятся в октябре и мае в виде выполнения контрольных упражнений (Приложение 3) и баскетбольных тестов (Приложение 4).

**Учебный план базового уровня**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в учебном году			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	11	11	-	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	73	-	73	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	84	1	83	Контрольные упражнения
4.	Техническая подготовка	84	1	83	Тестирование.
5.	Техничко–тактическая подготовка	66	6	60	Соревнования
6.	Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов Тестирование
	<b>Всего:</b>	<b>324</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	

**Содержание учебного плана базового уровня**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Основные правила гигиены на тренировках. Мотивы занятий

физическими упражнениями. Взаимоотношения людей в коллективе и влияние коллектива на личность и личности на коллектив. Необходимость соблюдения дисциплины. Правила игры и методика судейства. Нарушения правил, жесты судей. Выдающиеся спортсмены России. Травмы и их предупреждение. Первая помощь при травмах.

### ***Раздел 2.Общая физическая подготовка.***

*Практика.* Освоение навыков физической подготовки.

1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка).
2. Бег 60м, 100м, 200м. Кросс 500м,1000м. Челночный бег.
3. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку.
4. Прыжки вверх с набивными мячами.
5. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.
6. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища.
7. Контрольные испытания по физической подготовке.

### ***Раздел 3.Специальная физическая подготовка (СФП).***

*Теория.* Понятие СФП. Функции СФП.

*Практика.* Освоение навыков специальной физической подготовки:

#### 1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

- 1.1. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин.
- 1.2. Высокие старты на дистанцию 5-10м по сигналу на время – в парах. Выполняются лицом вперед.
- 1.4. Низкие старты на дистанцию 5-10м. Выполняются с ведением мяча.

#### 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

- 2.1. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
- 2.2. То же с ведением мяча.
- 2.3. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 4-5 раз.

#### 3. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

- 3.1. Кувырки вперед и назад через голову.
4. Упражнения для развития прыгучести.
  - 4.1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин.
  - 4.2. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.
  - 4.3 Прыжки в приседе.
  - 4.4 Прыжки через гимнастическую скамейку.

### ***Раздел 4. Техническая подготовка (ТП).***

*Теория.* Понятие ТП. Функции ТП.

*Практика.* Освоение навыков спортивной технической подготовки:

#### 1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста. Защитные стойки. Защитные передвижения.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## 2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полукотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

2.15. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении.

## 3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

3.9. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.

3.10. Ведение двумя мячами с изменением направления движения, высоты отскока и скорости.

## 4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении
- 4.13. Вырывание мяча.

### ***Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).***

*Теория.* Понятие ТТП. Функции ТТП.

*Практика.* Освоение навыков технико–тактической подготовки.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
  2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
  3. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.
  4. Перехват мяча.
  5. Борьба за мяч после отскока от щита.
  6. Нападение быстрым прорывом.
  7. Командные действия в защите
  8. Командные действия в нападении.
- Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5.
9. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
  10. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.
- Подстраховка.
11. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
  12. Участие в соревнованиях областного уровня.

### ***Раздел 6. Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке.***

Контроль физического развития и технической подготовленности обучающихся проводятся в октябре и мае в виде выполнения контрольных упражнений (Приложение 3) и баскетбольных тестов (Приложение 4).

### ***Учебный план продвинутого уровня***

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в учебном году			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	11	11	-	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	67	-	67	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	84	1	83	Контрольные упражнения
4.	Техническая подготовка	84	1	83	Тестирование.
5.	Техничко–тактическая подготовка	72	6	66	Соревнования

6.	Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов Тестирование
	<b>Всего:</b>	<b>324</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	

### *Содержание учебного плана продвинутого уровня*

#### *Раздел 1. Теоретическая подготовка.*

Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием. История развития баскетбола. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Сущность и назначение планирования, его виды. Физкультурно–спортивная этика. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Выдающиеся спортсмены Свердловской области. Приёмы самоконтроля. Правила судейства.

#### *Раздел 2. Общая физическая подготовка.*

*Практика.* Освоение навыков физической подготовки.

1. Бег 60м, 100м, 200м. Кросс 1000м, 3000м. Челночный бег 30/10 м.
2. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров.
3. Ускорения из различных исходных положений.
4. Бег со сменой направления по зрительному сигналу.
5. Многоскоки.
6. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.
7. Прыжки вверх с набивными мячами.
8. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища.
9. Контрольные испытания по физической подготовке.

#### *Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).*

*Теория.* Понятие СФП. Функции СФП.

*Практика.* Освоение навыков специальной физической подготовки:

##### 1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

- 1.1. Быстрые шаги вперёд, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин.
- 1.2. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
- 1.3. Высокие старты на дистанцию 5-10м по сигналу на время – в парах, тройках. Выполняются лицом вперёд, затем спиной вперёд.
- 1.4. Низкие старты на дистанцию 5-10м. Выполняются с ведением мяча.

##### 2. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств баскетболиста.

- 2.1. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
- 2.2. То же с ведением мяча
- 2.3. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.
- 2.4. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 7–8 раз.

##### 3. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

- 3.1. Кувырки вперёд и назад через голову.
- 3.2. Стойка на руках.
- 3.3. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса.

#### 4. Упражнения для развития прыгучести.

- 4.1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3–4 раза по 1 мин.
- 4.2. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.
- 4.3. То же, но с ведением мяча.
- 4.4. Прыжки в приседе.
- 4.5. Прыжки с дриблингом на щите.
- 4.6. Прыжки через гимнастическую скамейку.

#### ***Раздел 4. Техническая подготовка (ТП).***

*Теория.* Понятие ТП. Функции ТП.

*Практика.* Освоение навыков спортивной технической подготовки:

##### 1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком, лицом вперёд, спиной вперёд.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

##### 2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
- 2.15. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении.

##### 3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.

- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
- 3.9. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.
- 3.10. Ведение мяча без зрительного контроля.
- 3.11. Ведение двумя мячами с изменением направления движения, высоты отскока и скорости.

#### 4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении
- 4.13. Бросок с поворотом.
- 4.14. Бросок прямой рукой над головой (крюком).
- 4.15. В прыжке со средней дистанции.
- 4.16. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.17. Бросок мяча одной рукой сверху.
- 4.18. Вырывание мяча.
- 4.19. Выбивание мяча.
- 4.20. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
- 4.21. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.

#### ***Раздел 5. Техничко–тактическая подготовка (ТТП).***

*Теория.* Понятие ТТП. Функции ТТП.

*Практика.* Освоение навыков технико–тактической подготовки:

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
7. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.
8. Командные действия в защите.
9. Командные действия в нападении.
10. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

11. Взаимодействие «Скрестный выход через центрального».
11. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
12. Участие в соревнованиях областного и всероссийского уровней.

***Раздел 6. Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке.***

Контроль физического развития и технической подготовленности обучающихся проводятся в октябре и мае в виде выполнения контрольных упражнений (Приложение 3) и баскетбольных тестов (Приложение 4).

#### **4. Планируемые результаты**

*Предметные результаты.*

В результате освоения программного материала *стартового уровня* обучения обучающиеся будут *знать*:

- историю и развитие физической культуры и баскетбола;
- требования по профилактике безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- знать и следовать правилам личной гигиены;
- технику выполнения общеразвивающих упражнений;
- основные приемы техники и тактики игры в баскетбол;
- правила соревнований, их организацию и проведение.

*Уметь*:

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координационных способностей, силы, быстроты, выносливости;
- выполнять простейшие упражнения элементов техники баскетбола;
- выполнять игровые упражнения с элементами баскетбола и других видов спорта.

В результате освоения программного материала *базового уровня* обучения обучающиеся будут *знать*:

- организационные основы занятий физкультурно–оздоровительной деятельности, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок;
- простейшие приемы закаливания;
- основную терминологию баскетбола.
- основы техники и тактики баскетбола.

*Уметь*:

- выполнять упражнения на развитие основных физических качеств баскетболиста;
- выполнять контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программного материала *продвинутого уровня* обучения обучающиеся будут *знать*:

- основы защиты и нападения в баскетболе;

- правила соревнований, их организацию и проведение;
- жесты судей.

*Уметь:*

- демонстрировать приобретённые знания и умения, применять физические упражнения из других видов спорта для освоения двигательных действий в баскетболе;
- регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
- самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по баскетболу являются:

- развитие внимание и памяти;
- развитие когнитивно–познавательной сферы;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

- обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия базового уровня, использовать их в соревновательной деятельности.
- уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## 1.Календарный учебный график Стартовый уровень

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	октябрь	Беседа Практическое занятие	3	1.Теория. СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	Опрос. Контрольные упражнения
2	октябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (набивными мячами).	Контрольные упражнения
3	октябрь	Практическое занятие	3	ТП. Повторение стойки баскетболиста, держания мяча, ведения мяча на месте и в движении.	Контрольные упражнения
4	октябрь	Практическое занятие	3	Понятие СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТП. Передвижение в стойке баскетболиста.	Контрольные упражнения
5	октябрь	Практическое занятие	3	ТП. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.	Контрольные упражнения
6	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП Остановка в два шага после ускорения.	Контрольные упражнения
7	октябрь	Практическое занятие	3	Контроль физической подготовленности.	тестирование
8	октябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Имитация действий атаки против игрока защиты.	Контрольные упражнения
9	октябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Имитация действий атаки против игрока защиты.	Контрольные упражнения
10	октябрь	Практическое занятие	3	ТП. Имитация защитных действий против игрока нападения.	Контрольные упражнения
11	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости.	Контрольные упражнения
12	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТП Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Контрольные упражнения
13	октябрь	Практическое занятие	3	ТП Ведение мяча изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Контрольные упражнения
14	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТП. Ведение мяча изменением высоты отскока.	Контрольные упражнения
15	октябрь	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Передача одной рукой от плеча.	Опрос. Контрольные упражнения
16	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП Передача одной рукой с шагом вперед.	Контрольные упражнения
15	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТП имитация передачи одной рукой с шагом вперед.	Контрольные упражнения
17	ноябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте. Имитация передачи одной рукой после ведения мяча.	Контрольные упражнения
18	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТП. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте.	Контрольные упражнения
19	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении.	Контрольные упражнения

20	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении.	Контрольные упражнения
21	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТП Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Контрольные упражнения
22	ноябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Подвижные игры. ТП Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	Контрольные упражнения
23	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТП. Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	Контрольные упражнения
24	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	Контрольные упражнения
25	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	Контрольные упражнения
26	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места.	Контрольные упражнения
27	декабрь	Практическое занятие	3	ОФП. Отжимание от пола. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	Контрольные упражнения
28	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТП. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	Контрольные упражнения
29	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	Контрольные упражнения
30	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	Контрольные упражнения
31	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении	Контрольные упражнения
32	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТП. Передвижения в защитной стойке, ведение мяча, передачи мяча на месте от груди.	Контрольные упражнения
33	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. Ведение мяча бегом. Эстафеты.	Контрольные упражнения
34	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	Контрольные упражнения
35	декабрь	Практическое занятие	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (фитболами).	Контрольные упражнения
36	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТП Ведение мяча правой-левой рукой с изменением высоты отскока на месте, бросков мяча после ведения.	Контрольные упражнения
37	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития быстроты движений. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Эстафеты.	Контрольные упражнения
38	декабрь	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Правила баскетбола. ТП. Обучение ведению с изменением скорости.	Опрос. Контрольные упражнения
39	январь	Практическое занятие	3	ТП. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока; броски в движении после двух шагов.	Контрольные упражнения
40	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП. Ведение мяча с изменением направления,	Контрольные упражнения

				скорости и высоты отскока; броски в движении после двух шагов.	
41	январь	Практическое занятие	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (гимнастическими палками)	Контрольные упражнения
42	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТТП. Индивидуальные защитные действия против игрока без мяча и в момент ведения.	Контрольные упражнения
43	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТП. Обучение броску в прыжке одной рукой с места. Эстафеты.	Контрольные упражнения
44	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Совершенствование бросков мяча в прыжке одной рукой с места.	Контрольные упражнения
45	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП. Ведение мяча, передачи, броски изученными способами и в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения
46	январь	Практическое занятие	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (обручами). Учебная игра.	Контрольные упражнения
47	январь	Практическое занятие	3		тестирование
48	февраль	Практическое занятие	3	ТП. Совершенствование броска мяча одной рукой в прыжке с поворотом. Учебная игра.	Контрольные упражнения
49	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Совершенствование выполнения штрафного броска.	Контрольные упражнения
50	февраль	Практическое занятие	3	Совершенствование индивидуальных защитных действий (передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча).	Контрольные упражнения
51	февраль	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Знакомство с выдающимися личностями России. ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (с мячами различного диаметра)	Опрос. Контрольные упражнения
52	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Контрольные упражнения
53	февраль	Практическое занятие	3	ТТП. Групповые взаимодействия в парах (передачи, ведение, броски) 2х1.	Контрольные упражнения
54	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Ловля и передача мяча в комбинированных упражнениях.	Контрольные упражнения
55	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП. Броски по кольцу в прыжке (с ближней и дальней дистанции).	Контрольные упражнения
56	февраль	Практическое занятие	3	Обучение дальнему броску с подбором и добиванием.	Контрольные упражнения
57	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТП. Штрафные броски.	Контрольные упражнения
58	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	Контрольные упражнения
59	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТТП Учебная игра.	Контрольные упражнения
60	февраль	Практическое занятие	3	ТТП Совершенствование игры в защите, опеки игрока. Учебная игра.	Контрольные упражнения
61	март	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой с отскоком от пола.	Контрольные упражнения
62	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТТП. Перехват мяча. Обучение командным действиям в нападении.	Контрольные упражнения
63	март	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Правила соревнований. ТП Обучение игре в защите, опеки игрока. ТТП Учебная игра.	Опрос. Контрольные упражнения

64	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП Обучение ловле катящегося мяча. Учебная игра.	Контрольные упражнения
65	март	Практическое занятие	3	ТП Обучение ловле катящегося мяча. Совершенствование передачи мяча одной рукой снизу.	Контрольные упражнения
66	март	Практическое занятие	3	ОФП. ТП Броски от головы и броски снизу двумя руками.	Контрольные упражнения
67	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ТПП Учебная игра.	Контрольные упражнения
68	март	Практическое занятие	3	ОФП. Бег 30м и 60м. Обучение броску мяча в прыжке после ведения и ловли мяча в движении.	Контрольные упражнения
69	март	Практическое занятие	3	ОФП. Бег 30м и 60м. ТПП Учебная игра.	Контрольные упражнения
70	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТТП Взаимодействие «отдал мяч – выйди под кольцо».	Контрольные упражнения
71	март	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой снизу от пола в движении. ТТП Борьба за мяч после отскока от щита.	Контрольные упражнения
72	март	Практическое занятие	3	ОФП Прыжки с толчком с двух ног. Взаимодействие «отдал мяч – выйди под кольцо»	Контрольные упражнения
73	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП Ведение мяча без зрительного контроля.	Контрольные упражнения
74	март	Практическое занятие	3	ОФП. Прыжки в длину с места. ТТП Совершенствование действий защитников при персональной опеке.	Контрольные упражнения
75	апрель	Практическое занятие	3	ОФП Прыжки через скакалку. ТТП Совершенствование действий защитников при персональной опеке.	Контрольные упражнения
76	апрель	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Нарушение правил в баскетболе. ТП Совершенствование ведения, передач, бросков мяча в прыжке после ведения и ловли.	Опрос. Контрольные упражнения
77	апрель	Практическое занятие	3	ОФП Общеразвивающие упражнения: элементарные, на снарядах (скамейка). Учебная игра 4x4.	Контрольные упражнения
78	апрель	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ТП Передача одной рукой снизу от пола на месте и в движении.	Контрольные упражнения
79	апрель	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития прыгучести. ТП Передача одной рукой снизу от пола на месте и в движении. ТТП Игровые взаимодействия 3x3.	Контрольные упражнения
80	апрель	Практическое занятие	3	СФП Развитие быстроты и ловкости. ТП Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.	Контрольные упражнения
81	апрель	Практическое занятие	3	СФП Развитие выносливости. ТТП Борьба за мяч после отскока от щита.	Контрольные упражнения
82	апрель	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Контрольные упражнения
83	апрель	Практическое занятие	3	ТП Ловля мяча после полуотскока.	Контрольные упражнения
84	апрель	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития прыгучести. ТТП Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
85	апрель	Практическое занятие	3	ТП Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы с места и в прыжке. ТТП Совершенствование групповых тактических действий в нападении.	Контрольные упражнения
86	апрель	Практическое занятие	3	Теория. Правила поведения и безопасности на занятиях. ОФП Прыжки через скакалку.	Опрос. Контрольные упражнения
87	апрель	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития быстроты движений. ТТП Совершенствование групповых тактических действий в нападении.	Контрольные упражнения

88	апрель	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития ловкости. ТП Борьба за мяч после отскока от щита.	Контрольные упражнения
89	апрель	соревнование	3	Кубок Свердловской области по баскетболу	Участие в соревнованиях (место)
90	май	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ТТП Групповые взаимодействия в тройках.	Контрольные упражнения
91	май	Практическое занятие	3	ТП Совершенствование бросков мяча одной рукой от головы в прыжке.	Контрольные упражнения
92	май	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития прыгучести. ТП Совершенствование бросков мяча одной рукой от головы в прыжке.	Контрольные упражнения
93	май	Практическое занятие	3	СФП Развитие выносливости. ТП Совершенствование передачи мяча от головы. Учебная игра.	Контрольные упражнения
94	май	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Сотрудничество в коллективе. ОФП Прыжки через скакалку. ТП Совершенствование передачи мяча от головы.	Опрос Контрольные упражнения
95	май	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития быстроты движений ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения
96	май	Практическое занятие	3	ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях. Учебная игра.	Контрольные упражнения
97	май	Практическое занятие	3	ТП Совершенствование ловли высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
98	май	Практическое занятие	3	ТП Передачи мяча от головы. Учебная игра.	Контрольные упражнения
99	май	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Жесты судей. ТП Совершенствование передвижений в нападении и защите.	Опрос. Контрольные упражнения
100	май	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития прыгучести. ТП Совершенствование передвижений в нападении и защите.	Контрольные упражнения
101	май	Практическое занятие	3	ОФП Подтягивание на перекладине. ТП Совершенствование передвижений в нападении и защите.	Контрольные упражнения
102	май	Практическое занятие	3	Совершенствование передвижений в нападении и защите.	Контрольные упражнения
103	май	Практическое занятие	3	Совершенствование передвижений в нападении и защите.	Контрольные упражнения
104	май	Практическое занятие	3	ОФП Кросс 500 м. ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения
105	май	Практическое занятие	3	СФП Развитие выносливости. ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения
106	май	Практическое занятие	3	Контрольное тестирование (теоретическая подготовка). Контроль физической и технической подготовленности.	тестирование
107	май	Практическое занятие	3	ОФП Кросс 500 м. ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения
108	май	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития ловкости. ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения

***Календарный учебный график базового уровня***

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	октябрь	Беседа Практическое занятие	3	Теоретическая подготовка. ТП. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.	Опрос Контрольные упражнения
2	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.	Контрольные упражнения
3	октябрь	Практическое занятие	3	ТП Остановка в два шага после ускорения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	Контрольные упражнения
4	октябрь	Практическое занятие	3	ТП Остановка в два шага после ускорения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	Контрольные упражнения
5	октябрь	Практическое занятие	3	Контроль физической и технической подготовленности.	тестирование
6	октябрь	Практическое занятие	3	Повороты в движении. Имитация действий атаки против игрока защиты.	Контрольные упражнения
7	октябрь	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Выдающиеся спортсмены России. Имитация действий атаки против игрока защиты.	Контрольные упражнения
8	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. ТП: Совершенствование защитных действий против игрока нападения	Контрольные упражнения
9	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. ТП: Совершенствование защитных действий против игрока нападения	Контрольные упражнения
10	октябрь	Практическое занятие	3	ТП Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Контрольные упражнения
11	октябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Поднимание туловища. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Контрольные упражнения
12	октябрь	Практическое занятие	3	ТП. Ведение мяча изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	Контрольные упражнения
13	октябрь	Практическое занятие	3	Теория. Основные правила гигиены на тренировках. ТП. Передача одной рукой от плеча.	Опрос. Контрольные упражнения
14	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП Передача одной рукой с шагом вперед.	Контрольные упражнения
15	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Вырывание мяча. ТТП. Имитация передачи одной рукой с шагом вперед.	Контрольные упражнения
16	ноябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Совершенствование передач одной рукой после ведения мяча.	Контрольные упражнения
17	ноябрь	Практическое занятие	3	Совершенствование передачи одной рукой с отскоком от пола.	Контрольные упражнения
18	ноябрь	Практическое занятие	3	ТП. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении. Передача одной рукой с отскоком от пола в движении.	Контрольные упражнения
19	ноябрь	Практическое занятие	3	Ловля и передача мяча в парах. Вырывание мяча.	Контрольные упражнения
20	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТП Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Контрольные упражнения
21	ноябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Подвижные игры. ТП Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	Контрольные упражнения
22	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ТП. Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	Контрольные упражнения
23	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	Контрольные упражнения

24	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	Контрольные упражнения
25	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места.	Контрольные упражнения
26	декабрь	Практическое занятие	3	ОФП. Отжимание от пола. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	Контрольные упражнения
27	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. ТП. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	Контрольные упражнения
28	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	Контрольные упражнения
29	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	Контрольные упражнения
30	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении	Контрольные упражнения
31	декабрь	Практическое занятие	3	ТП. Передвижения в защитной стойке, ведение мяча, передачи мяча на месте от груди.	Контрольные упражнения
32	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Совершенствование поворотов на месте, ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	Контрольные упражнения
33	декабрь	Практическое занятие	3	ТПП. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра 4Х4.	Контрольные упражнения
34	декабрь	Практическое занятие	3	ТПП. Учебная игра 4Х4.	Контрольные упражнения
35	декабрь	Практическое занятие	3	Индивидуальные защитные действия против игрока без мяча и в момент ведения.	Контрольные упражнения
36	декабрь	Практическое занятие	3	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Эстафеты.	Контрольные упражнения
37	декабрь	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Мотивы занятий физическими упражнениями. Передачи мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	Опрос. Контрольные упражнения
38	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Броски мяча в движении после ловли. Учебная игра на одно кольцо 2Х2.	Контрольные упражнения
39	январь	Практическое занятие	3	ТП. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока; броски в движении после двух шагов. Обучение штрафному броску.	Контрольные упражнения
40	январь	Практическое занятие	3	Теория. Взаимоотношения людей в коллективе и влияние коллектива на личность и личности на коллектив. ОФП. ТПП. Учебная игра.	Опрос. Контрольные упражнения
41	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТПП. Индивидуальные защитные действия против игрока без мяча и в момент ведения.	Контрольные упражнения
42	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТПП. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Контрольные упражнения
43	январь	Практическое занятие	3	ТПП. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Контрольные упражнения
44	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП. Ведение мяча, передачи, броски изученными способами и в различных сочетаниях. ТПП. Учебная игра.	Контрольные упражнения
45	январь	Практическое занятие	3	ТП. Обучение броску мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. Учебная игра.	Контрольные упражнения
46	январь	Практическое занятие	3	ТПП. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Учебная игра.	Контрольные упражнения

47	февраль	Практическое занятие	3	ТТП. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Учебная игра.	Контрольные упражнения
48	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТП. Совершенствование выполнения штрафного броска. ТТП. Обучение индивидуальным защитным действиям. Учебная игра.	Контрольные упражнения
49	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТТП. Совершенствование индивидуальных защитных действий. Учебная игра.	Контрольные упражнения
50	февраль	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами.	Опрос. Контрольные упражнения
51	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Контрольные упражнения
52	февраль	Практическое занятие	3	ТТП. Групповые взаимодействия в парах (передачи, ведение, броски) 2х1.	Контрольные упражнения
53	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТП. Ловля и передача мяча в комбинированных упражнениях.	Контрольные упражнения
54	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП. Броски по кольцу в прыжке (с ближней и дальней дистанции).	Контрольные упражнения
55	февраль	Практическое занятие	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами. ТП. Обучение дальнему броску с подбором и добиванием.	Контрольные упражнения
56	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТП. Штрафные броски. ТТП. Групповые взаимодействия в тройках.	Контрольные упражнения
57	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТТП Обучение отсеканию и подбору мяча.	Контрольные упражнения
58	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТП Обучение игре в защите, опеке игрока. ТТП Учебная игра.	Контрольные упражнения
59	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТТП Совершенствование игры в защите, опеки игрока. Учебная игра.	Контрольные упражнения
60	март	Практическое занятие	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, на снарядах (перекладина) ТП Передача одной рукой с отскоком от пола.	Контрольные упражнения
61	март	Практическое занятие	3	СФП. ТТП. Перехват мяча. Обучение командным действиям в нападении.	Контрольные упражнения
62	март	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Правила игры и методика судейства. ОФП. ТП Обучение игре в защите, опеке игрока. ТТП Учебная игра.	Опрос. Контрольные упражнения
63	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП Обучение ловле катящегося мяча. Учебная игра.	Контрольные упражнения
64	март	Практическое занятие	3	СФП. ТП Обучение игре в защите, опеке игрока. ТТП Учебная игра.	Контрольные упражнения
65	март	Практическое занятие	3	ТП Обучение ловле катящегося мяча. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Контрольные упражнения
66	март	Практическое занятие	3	ОФП ТП Броски от головы и броски снизу двумя руками. ТТП Учебная игра.	Контрольные упражнения
67	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Обучение броску от головы и броску снизу двумя руками. ТПП Учебная игра.	Контрольные упражнения
68	март	Практическое занятие	3	ОФП. Бег 100м. Обучение броску мяча в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. ТПП Учебная игра.	Контрольные упражнения
69	март	Практическое занятие	3	ОФП. Бег 200м. Совершенствование броска мяча в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. ТПП Учебная игра.	Контрольные упражнения
70	март	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой снизу от пола с места. ТТП Борьба за мяч после отскока от щита.	Контрольные упражнения
71	март	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой снизу от пола в движении. Ведение мяча без зрительного	Контрольные упражнения

				контроля. ТТП Борьба за мяч после отскока от щита.	
72	март	Практическое занятие	3	ОФП Прыжки с толчком с двух ног. ТТП Борьба за мяч после отскока от щита. Взаимодействие «отдал мяч – выйди под кольцо»	Контрольные упражнения
73	март	Практическое занятие	3	СФП. ТП Ведение мяча без зрительного контроля. Перехват мяча.	Контрольные упражнения
74	март	Практическое занятие	3	ОФП. ТТП Совершенствование действий защитников при персональной опеке.	Контрольные упражнения
75	апрель	Практическое занятие	3	ОФП Прыжки через скакалку. ТТП Совершенствование действий защитников при персональной опеке.	Контрольные упражнения
76	апрель	Практическое занятие	3	Теория. Нарушение правил в баскетболе. ТП Совершенствование ведения, передач, бросков мяча в прыжке после ведения и ловли.	Опрос. Контрольные упражнения
77	апрель	Практическое занятие	3	ОФП. Нападение быстрым прорывом. ТП Учебная игра 4х4.	Контрольные упражнения
78	апрель	Практическое занятие	3	СФП. ТП Передача одной рукой снизу от пола на месте и в движении.	Контрольные упражнения
79	апрель	Практическое занятие	3	СФП ТП Передача одной рукой снизу от пола на месте и в движении. ТТП Игровые взаимодействия 3х3.	Контрольные упражнения
80	апрель	Практическое занятие	3	СФП Развитие быстроты и ловкости. ТТП Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
81	апрель	Практическое занятие	3	СФП Развитие выносливости. ТТП Борьба за мяч после отскока от щита.	Контрольные упражнения
82	апрель	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ТТП Групповые взаимодействия в тройках.	Контрольные упражнения
83	апрель	Практическое занятие	3	СФП. ТП Ловля мяча после полуотскока. ТТП Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
84	апрель	Практическое занятие	3	СФП Ловля мяча после полуотскока. ТТП Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
85	апрель	Практическое занятие	3	СФП Ловля мяча после полуотскока. ТТП Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
86	апрель	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Травмы и их предупреждение. ТП Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке.	Опрос. Контрольные упражнения
87	апрель	Практическое занятие	3	СФП. ТП Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке. ТТП.	Контрольные упражнения
88	апрель	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития ловкости. ТП Борьба за мяч после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
89	апрель	Практическое занятие	3	ТП Борьба за мяч после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
90	май	Практическое занятие	3	ТТП Групповые взаимодействия в тройках.	Контрольные упражнения
91	май	Практическое занятие	3	ТП Совершенствование бросков мяча одной рукой от головы в прыжке. ТТП Обучение тактическим действиям игроков в зонной защите.	Контрольные упражнения
92	май	Практическое занятие	3	ТП Совершенствование бросков мяча одной рукой от головы в прыжке. Командные действия в нападении.	Контрольные упражнения
93	май	Практическое занятие	3	Обучение ловле высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
94	май	Беседа Практическое занятие	3	Теория. ТП Совершенствование передачи мяча от головы. ТТП.	Контрольные упражнения
95	май	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития быстроты движений ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях. Учебная игра.	Контрольные упражнения

96	май	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития ловкости. ТП. Командные действия в нападении.	Контрольные упражнения
97	май	Практическое занятие	3	СФП ТП Совершенствование ловли высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передачи мяча от головы. Учебная игра.	Контрольные упражнения
98	май	Практическое занятие	3	СФП ТП Совершенствование ловли высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. ТП.	Контрольные упражнения
99	май	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Жесты судей. СФП. ТП Совершенствование передвижений в нападении и защите.	Опрос. Контрольные упражнения
100	май	Практическое занятие	3	СФП. ТП Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4.	Контрольные упражнения
101	май	Практическое занятие	3	ОФП. ТП. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 5:5.	Контрольные упражнения
102	май	Практическое занятие	3	ТП. Участие в областных соревнованиях.	Участие в соревнованиях (место)
103	май	Практическое занятие	3	ОФП Кросс 500 м. ТП Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.	Контрольные упражнения
104	май	Практическое занятие	3	Контроль физической, технической, теоретической подготовленности.	Тестирование
105	май	Практическое занятие	3	СФП Развитие выносливости. ТП Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.	Контрольные упражнения
106	май	Практическое занятие	3	ОФП Прыжки в длину с места. Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях. Контрольное тестирование (теоретическая подготовка).	Тестирование
107	май	Практическое занятие	3	ОФП Кросс 1000 м. ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения
108	май	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития ловкости. ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения

### *Календарный учебный график продвинутого уровня*

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	октябрь	Беседа Практическое занятие	3	Теоретическая подготовка. ОФП. Остановка прыжком после ускорения.	Опрос Контрольные упражнения
2	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Остановка прыжком после ускорения.	Контрольные упражнения
3	октябрь	Практическое занятие	3	ТП. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.	Контрольные упражнения
4	октябрь	Практическое занятие	3	ТП Остановка в два шага после ускорения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	Контрольные упражнения
5	октябрь	Практическое занятие	3	Контроль физической подготовленности.	тестирование
6	октябрь	Практическое занятие	3	Повороты в движении. Имитация действий атаки против игрока защиты.	Контрольные упражнения

7	октябрь	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Выдающиеся спортсмены Свердловской области. Бросок прямой рукой над головой (крюком).	Контрольные упражнения
8	октябрь	Практическое занятие	3	Контроль физической и технической подготовленности.	тестирование
9	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП Имитация защитных действий против игрока нападения.	Контрольные упражнения
10	октябрь	Практическое занятие	3	ТП Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Контрольные упражнения
11	октябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Поднимание туловища. Бросок прямой рукой над головой (крюком).	Контрольные упражнения
12	октябрь	Практическое занятие	3	ТП. Ведение мяча изменением высоты отскока. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Контрольные упражнения
13	октябрь	Практическое занятие	3	Теория. История развития баскетбола. ТП. Передача одной рукой от плеча.	Опрос. Контрольные упражнения
14	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. Бросок с поворотом.	Контрольные упражнения
15	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Вырывание мяча. ТТП. Имитация передачи одной рукой с шагом вперед.	Контрольные упражнения
16	ноябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Совершенствование передачи одной рукой после ведения мяча. Быстрый прорыв.	Контрольные упражнения
17	ноябрь	Практическое занятие	3	Совершенствование передачи одной рукой с отскоком от пола.	Контрольные упражнения
18	ноябрь	Практическое занятие	3	Передача одной рукой с отскоком от пола в движении. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Контрольные упражнения
19	ноябрь	Практическое занятие	3	Ловля и передача мяча в парах. Вырывание мяча.	Контрольные упражнения
20	ноябрь	Практическое занятие	3	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Быстрый прорыв.	Контрольные упражнения
21	ноябрь	Практическое занятие	3	ТП Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Контрольные упражнения
22	ноябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Бросок с поворотом и остановки.	Контрольные упражнения
23	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	Контрольные упражнения
24	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. Бросок с поворотом.	Контрольные упражнения
25	ноябрь	Практическое занятие	3	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Контрольные упражнения
26	декабрь	Практическое занятие	3	ОФП. Быстрый прорыв.	Контрольные упражнения
27	декабрь	Практическое занятие	3	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Контрольные упражнения
28	декабрь	Практическое занятие	3	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	Контрольные упражнения
29	декабрь	Практическое занятие	3	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Контрольные упражнения
30	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Перехват мяча.	Контрольные упражнения
31	декабрь	Практическое занятие	3	ТП. Передвижения в защитной стойке, ведение мяча, передачи мяча на месте от груди.	Контрольные упражнения
32	декабрь	Практическое занятие	3	ТП. Совершенствование поворотов на месте, ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	Контрольные упражнения

33	декабрь	Практическое занятие	3	ТТП. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра 4Х4.	Контрольные упражнения
34	декабрь	Практическое занятие	3	Быстрый прорыв. Учебная игра 4х4.	Контрольные упражнения
35	декабрь	Практическое занятие	3	Индивидуальные защитные действия против игрока без мяча и в момент ведения.	Контрольные упражнения
36	декабрь	Практическое занятие	3	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Эстафеты.	Контрольные упражнения
37	декабрь	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Передачи мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	Опрос. Контрольные упражнения
38	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра на одно кольцо 2Х2.	Контрольные упражнения
39	январь	Практическое занятие	3	Перехват мяча.	Контрольные упражнения
40	январь	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Сущность и назначение планирования, его виды. Учебная игра.	Опрос. Контрольные упражнения
41	январь	Практическое занятие	3	Индивидуальные защитные действия против игрока без мяча и в момент ведения.	Контрольные упражнения
42	январь	Практическое занятие	3	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Контрольные упражнения
43	январь	Практическое занятие	3	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Контрольные упражнения
44	январь	Практическое занятие	3	Ведение мяча, передачи, броски изученными способами и в различных сочетаниях. Учебная игра.	Контрольные упражнения
45	январь	Практическое занятие	3	Обучение броску мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. Учебная игра.	Контрольные упражнения
46	январь	Практическое занятие	3	ТТП. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Учебная игра.	Контрольные упражнения
47	февраль	Практическое занятие	3	ТТП. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Учебная игра.	Контрольные упражнения
48	февраль	Практическое занятие	3	ТТП. Обучение индивидуальным защитным действиям (вырыванию и выбиванию мяча). Учебная игра.	Контрольные упражнения
49	февраль	Практическое занятие	3	Совершенствование индивидуальных защитных действий. Учебная игра.	Контрольные упражнения
50	февраль	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (с мячами различного диаметра)	Опрос. Контрольные упражнения
51	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Контрольные упражнения
52	февраль	Практическое занятие	3	ТТП. Групповые взаимодействия в парах (передачи, владение, броски) 2х1.	Контрольные упражнения
53	февраль	Практическое занятие	3	ТП. Ловля и передача мяча в комбинированных упражнениях.	Контрольные упражнения
54	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП. Броски по кольцу в прыжке (с ближней и дальней дистанции).	Контрольные упражнения
55	февраль	Практическое занятие	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (скакалками). ТП. Обучение дальнему броску с подбором и добиванием.	Контрольные упражнения
56	февраль	Практическое занятие	3	ТП. Штрафные броски. ТТП. Групповые взаимодействия в тройках.	Контрольные упражнения
57	февраль	Практическое занятие	3	ТТП Обучение отсеканию и подбору мяча.	Контрольные упражнения
58	февраль	Практическое занятие	3	Перехват мяча. ТП Обучение игре в защите, опеке игрока. ТТП Учебная игра.	Контрольные упражнения

59	февраль	Практическое занятие	3	ТТП Совершенствование игры в защите, опеки игрока. Учебная игра.	Контрольные упражнения
60	март	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой с отскоком от пола.	Контрольные упражнения
61	март	Практическое занятие	3	ТТП. Перехват мяча. Обучение командным действиям в нападении.	Контрольные упражнения
62	март	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. ТТП Учебная игра.	Опрос. упражнения
63	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП Обучение ловле катящегося мяча. Учебная игра.	Контрольные упражнения
64	март	Практическое занятие	3	ТП Обучение игре в защите, опеке игрока.	Контрольные упражнения
65	март	Практическое занятие	3	ТП Обучение ловле катящегося мяча. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Контрольные упражнения
66	март	Практическое занятие	3	Борьба за мяч после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
67	март	Практическое занятие	3	Обучение броску от головы и броску снизу двумя руками. ТПП Учебная игра.	Контрольные упражнения
68	март	Практическое занятие	3	ОФП. Бег 100м. Обучение броску мяча в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. ТПП Учебная игра.	Контрольные упражнения
69	март	Практическое занятие	3	ОФП. Бег 200м. Совершенствование броска мяча в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. Учебная игра.	Контрольные упражнения
70	март	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой снизу от пола с места. ТТП Борьба за мяч после отскока от щита.	Опрос. Контрольные упражнения
71	март	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой снизу от пола в движении. Борьба за мяч после отскока от щита.	Контрольные упражнения
72	март	Практическое занятие	3	Борьба за мяч после отскока от щита. Взаимодействие «отдал мяч – выйди под кольцо»	Контрольные упражнения
73	март	Практическое занятие	3	ТП Ведение мяча без зрительного контроля. Перехват мяча.	Контрольные упражнения
74	март	Практическое занятие	3	ОФП. Прыжки в длину с места. ТТП Совершенствование действий защитников при персональной опеке.	Контрольные упражнения
75	апрель	Практическое занятие	3	Совершенствование действий защитников при персональной опеке.	Контрольные упражнения
76	апрель	Практическое занятие	3	Теория. Основные приёмы самоконтроля. ТП Совершенствование ведения, передач, бросков мяча в прыжке после ведения и ловли.	Опрос. Контрольные упражнения
77	апрель	Практическое занятие	3	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра 4x4.	Контрольные упражнения
78	апрель	Практическое занятие	3	Передача одной рукой снизу от пола в движении.	Контрольные упражнения
79	апрель	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой снизу от пола в движении. ТТП Игровые взаимодействия 3x3.	Контрольные упражнения
80	апрель	Практическое занятие	3	СФП Развитие быстроты и ловкости. ТТП Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
81	апрель	Практическое занятие	3	Борьба за мяч после отскока от щита.	Контрольные упражнения
82	апрель	Практическое занятие	3	Групповые взаимодействия в тройках.	Контрольные упражнения
83	апрель	Практическое занятие	3	Ловля мяча после полуотскока. ТТП Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
84	апрель	Практическое занятие	3	Ловля мяча после полуотскока. Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
85	апрель	Практическое занятие	3	Командные действия в защите.	Контрольные упражнения

86	апрель	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Травмы и их предупреждение. Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке.	Опрос. Контрольные упражнения
87	апрель	Практическое занятие	3	Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке. Совершенствование групповых тактических действий в нападении.	Контрольные упражнения
88	апрель	Практическое занятие	3	Борьба за мяч после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
89	апрель	Практическое занятие	3	Борьба за мяч после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
90	май	Практическое занятие	3	ТТП Групповые взаимодействия в тройках.	Контрольные упражнения
91	май	Практическое занятие	3	Обучение тактическим действиям игроков в зонной защите.	Контрольные упражнения
92	май	Практическое занятие	3	Командные действия в нападении.	Контрольные упражнения
93	май	Практическое занятие	3	Обучение ловле высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
94	май	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Первая помощь при травмах. Учебная игра.	Контрольные упражнения
95	май	Практическое занятие	3	Взаимодействие «Скрестный выход через центрального». Учебная игра.	Контрольные упражнения
96	май	Практическое занятие	3	Командные действия в нападении.	Контрольные упражнения
97	май	Практическое занятие	3	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	Контрольные упражнения
98	май	Практическое занятие	3	Совершенствование ловли высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
99	май	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Правила судейства. Совершенствование передвижений в нападении и защите.	Опрос. Контрольные упражнения
100	май	Практическое занятие	3	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4.	Контрольные упражнения
101	май	Практическое занятие	3	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 5:5.	Контрольные упражнения
102	май	Практическое занятие	3	Контроль физической подготовленности (сдача нормативов)	Тестирование
103	май	Практическое занятие	3	ОФП Кросс 100 м. ТП Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.	Контрольные упражнения
104	май	Практическое занятие	3	Контроль физической, технической подготовленности. Контрольное тестирование (теоретическая подготовка).	Тестирование
105	май	Практическое занятие	3	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.	Контрольные упражнения
106	май	Практическое занятие	3	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.	Контрольные упражнения
107	май	Практическое занятие	3	Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения
108	май	Практическое занятие	3	Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения

## 2. Условия реализации общеразвивающей программы.

### *Материально–техническое обеспечение.*

Для реализации общеразвивающей программы используются:

- спортивный зал;

- спортивная площадка на улице;
- спортивный инвентарь:
- баскетбольные щиты с кольцами и сетками;
- мячи баскетбольные 12 штук;
- форма баскетбольная;
- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- обручи;
- фитболы.

### ***Информационное обеспечение.***

1. Видеоуроки. Уроки баскетбола. Национальная Федерация Баскетбола Республики Казахстан. Основы игры в баскетбол. URL: <https://nbf.kz/ru/videotraining/lessons/> (дата обращения: 14.05.2024). – Текст: электронный.
2. Весь баскетбол – Свежие новости, история, рекорды, НБА, Евролига, Суперлига, СЕБЛ, всё о стритболе, форум, баскетбол в сети. А также: литература про баскетбол, фотографии, видео, аудио, mp3, игроки, команды, лиги, правила, судейские жесты, словарь терминов, расписание игр, онлайн игры. URL: <https://www.slamdunk.ru/> (дата обращения: 14.05.2024). – Текст: электронный.
3. Видеоуроки по баскетболу: изучайте баскетбол с лучшими игроками и опытными тренерами через видеоуроки: <https://basket74.ru/learn/knowledge-base/video/> (дата обращения: 14.05.2024). – Текст электронный.

### ***Кадровое обеспечение.***

Данная общеразвивающая программа реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее профессиональное образование по специальности «Адаптивная физическая культура», «Олигофренопедагогика».

### **3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Результативность освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» отслеживается с помощью диагностической карты мониторинга, в которую включены следующие интегрированные результаты освоения программы: личностные, метапредметные, предметные, а также результаты участия обучающихся в соревнованиях (муниципальных, областных, российских). (Приложение 1).

*Результат освоения АДОП обучающимся:*

- 0 – 8 баллов – низкий уровень;
- 9 – 16 баллов – средний уровень;
- 17 – 21 балл – высокий уровень.

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются посредством наблюдения за динамикой развития обучающегося в процессе освоения программы.

*Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:*

*3 балла – качество проявляется систематически;*

*2 балла – качество проявляется ситуативно;*

*1 балл – качество не проявляется.*

Предметные результаты обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» определяются в виде сдачи теста по теоретической подготовке, нормативов по физической подготовке и технической подготовленности. Контроль физического развития и технической подготовленности обучающихся позволяет выявить динамику развития спортсменов с нарушениями интеллекта с момента начала обучения по программе до его окончания.

Входной контроль осуществляется в начале обучения в виде выполнения физических нормативов: бег 60 м, прыжки в длину с места, подтягивание (для юношей), наклоны туловища из положения сидя на полу (для девушек). Итоговый аттестационный контроль осуществляется в конце каждого учебного года обучения в виде сдачи теста по теоретической подготовке (Приложение 2), сдаче нормативов по общей физической (Приложение 3) и технической подготовке (Приложение 4).

*Значение предметных результатов обучающегося:*

*2 балла – хорошо;*

*1 балл – удовлетворительно.*

#### **4. Методические материалы**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» строится на следующих основополагающих принципах:

- *принцип связи теории с практикой:* обучение применению теории и практической деятельности;

- *принцип сознательности и активности:* воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;

- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности:* регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

#### ***Методы обучения.***

*Метод слова и показа.* Своими указаниями тренер уточняет отдельные моменты выполнения упражнения, обращает внимание на основные его части, разъясняет условия, необходимые для правильного повторения.

*Метод непосредственной помощи.* Если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить, то тренер должен помочь ему.

*Соревновательный и игровой метод.* Соревнования и игры делают занятия по баскетболу значительно эмоциональнее. Ребята с удовольствием повторяют разученные упражнения помногу раз. Соревнования помогают развивать физические и морально волевые качества детей и подростков. В игре лучше всего проявляется самостоятельность, сообразительность, находчивость и быстрота ориентировки.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

*Использование наглядных пособий* (плакатов, видеороликов) помогает детям познакомиться с техникой игры в баскетбол, что способствует успешному её освоению.

***Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:***

1. *Технология дифференцированного обучения* механизмами реализации, которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

2. *Технология игровой деятельности.* Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (работа с карточками, тематические игры).

3. *Здоровьесберегающие технологии,* предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим занимающихся (с учетом их возрастной динамики).

***Организация учебно–тренировочного занятия:***

- особенности организации образовательного процесса: очная;
- форма организации образовательного процесса: групповая;
- формы организации учебно–тренировочного занятия: беседа, практическое занятие, соревнование.

***Краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями обучающихся.***

Занятия по темам (специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка) носят интегрированный характер (теория интегрирована с практикой).

**Вводная часть.**

*Задачи вводной части тренировки:*

- организация обучающихся;

- подготовка их для более успешного решения задач основной части занятия.

*Средства вводной части занятия:*

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

Подготовительная часть.

Любая работа без соответствующей подготовки будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений. Растягивание также помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий.

Основная часть.

*Задачи основной части занятия:*

- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- освоение элементов тактики в нападении и защите;
- повышение физической подготовленности обучающихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- обучение обучающихся применению приобретённых умений и навыков в различных условиях игровой деятельности;

*Средства основной части занятия:*

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- учебные и двусторонние игры в баскетбол.

Тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%. В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее изученные технические приёмы и тактические действия произвольно.

Заключительная часть.

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – после тренировочному растягиванию.

*Для решения данных задач используются следующие упражнения:*

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление;
- малоподвижные игры.

### 5. Список литературы.

1. А.А. Безбородов, С.А. Безбородов. Физическая культура: практические занятия по баскетболу. Санкт–Петербург: Лань. 2024. – 112 с. – Текст: непосредственный.
2. Г.Н Григорьев. Баскетбол. Физическая культура в школе. Москва, 2004 г. – Текст: непосредственный.
3. В.Л. Коновалов, В.А. Погодин. Баскетбол: учебное пособие для вузов. – Санкт–Петербург: Лань, 2024. – 84 с.: ил. – Текст: непосредственный.
4. Ник Сортэл. 100 упражнений и советов для юных игроков. Москва, Астрель, 2002 г. – Текст: непосредственный.
5. О.А. Степанова. Подвижные игры. Москва, БАЛААС, 2008 г. – Текст: непосредственный.
6. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. вузов. Доп. УМО // под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стереотип. – Москва: Академия, 2012. – 398 с. – Текст: непосредственный.
7. Е.С. Черник. Физическая культура во вспомогательной школе. Москва, Учебная литература, 2003 г. – Текст: непосредственный.
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для сред. проф. образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный— URL: <http://biblioonline.ru/bcode/448840> (дата обращения - 24.05.2024).



### Пример теста по теоретической подготовке для первого года обучения

**1. Сколько игроков в баскетбольной команде?**

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

**2. Что такое “пробежка”?**

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

**3. Можно ли касаться мяча ногой?**

- 1) нет
- 2) да
- 3) да, если случайно
- 4) да, если сделан пас ногой

**4. Что такое “блокировка”?**

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

**5. Что такое “дриблинг”?**

- 1) бросок мяча
- 2) ведение мяча
- 3) нарушение правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

#### *Ответы на пример теста первого года обучения*

№ вопроса	Вариант ответа
1	1
2	3
3	2
4	2
5	2

### Пример теста по теоретической подготовке для второго года обучения

**1. Что такое правило пяти секунд?**

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

**2. Что такое зонная защита?**

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
- 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

**3. Что такое «технический фол»?**

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке

- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
  - 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
  - 4) неправильное применение атаки игрока
- 4. Что такое «персональный фол»?**
- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
  - 2) бросок мяча со штрафной линии
  - 3) неправильная замена игроков
  - 4) касание мяча соперником
- 5. Что такое «умышленный фол»?**
- 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
  - 2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно
  - 3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
  - 4) бросок мяча из-за спины защитника

### *Ответы на пример теста второго года обучения*

№ вопроса	Вариант ответа
1	1
2	2
3	2
4	1
5	2

### **Пример теста по теоретической подготовке для третьего года обучения**

- 1. Что такое «обоюдный фол»?**
- 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
  - 2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд
  - 3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты
- 2. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?**
- 1) персональное замещение
  - 2) предупреждение игрока
  - 3) неправильное ведение мяча
  - 4) замена игрока
- 3. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?**
- 1) толчок игрока
  - 2) удар игрока
  - 3) блокировка
  - 4) задержка игрока
- 4. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?**
- 1) неправильное ведение мяча
  - 2) пробежка
  - 3) замена игрока
  - 4) штрафной бросок
- 5. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?**
- 1) неправильное ведение мяча
  - 2) пробежка
  - 3) замена игрока
  - 4) штрафной бросок

**6. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?**

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.
- 4) 1980г.

*Ответы на пример теста третьего года обучения*

<b>№ вопроса</b>	<b>Вариант ответа</b>
<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>1</b>

1-2 правильных ответов – «удовлетворительно»

3-5 правильных ответов – «хорошо»

Примерные нормативы по физической подготовке  
(юноши)

упражнения	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения
Бег 60м	10.0 – 9.0	9.0 – 8.5	8.5-8.0
Прыжок в длину с места (в см)	180 – 170	190 - 200	200 – 210
Подтягивание	4 – 5 раз	6 – 7 раз	8-12 раз

(девушки)

упражнения	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения
Бег 60м	10.5 - 10.3	10.02 - 9.8	9.7 – 9.05
Прыжок в длину с места (в см)	160-150	170 - 180	190 - 200
Наклоны туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд	18-20 раз	20-22 раз	22–24 раз

Примерные нормативы по технической подготовке  
(юноши)

Тесты	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения
1.Дрибблинг	30-33	33 - 35	35 - 37
2.Броски по кольцу	20-24	26-28	28 - 30

(девушки)

Тесты	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения
1.Дрибблинг	25-27	28-30	31-33
2.Броски по кольцу	18-22	20-24	24-28