

**Дубовский районный отдел образования
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дубовская детско-юношеская спортивная школа»**

**Принято
На заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «24» августа 2023 года**

**Утверждаю
Приказ № 41 от 24.08.2023 года**

**Директор МБУ ДО
«Дубовская ДЮСШ»**



Ю.П. Чернов

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень программы – базовый
Вид программы – авторская
Возраст детей – 10 - 17 лет
Срок реализации – 1 год (216 часов)

Разработчик программы
Хвостов Сергей Анатольевич
Тренер - преподаватель

с. Дубовское
2023 год

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	4
2.1. Учебный план.....	5
2.2. Календарный учебный график годичного цикла подготовки.....	6
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	8
3.1. Теоретическая подготовка.....	8
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП).....	10
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).....	11
3.4. Техническая подготовка.....	13
3.5. Тактическая подготовка.....	13
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	15
4.1. Воспитательная работа.....	15
4.2. Техника безопасности.....	16
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	18
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Программа разработана на основании Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Письмо от 12 мая 2014г. № ВМ-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации». Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность программы: Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Цели программы: приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности. Формирование системы знаний, умений, навыков игры в баскетбол.

Срок реализации программы: 1 год.

Задачи программы:

1. Приобщить занимающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
2. Создать условия для развития личности ребёнка.
3. Обучить технике и тактике игры в баскетбол.

4. Развитие физических способностей, укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
5. Формировать представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
6. Готовить школьные команды общеобразовательных школ для участия в соревнованиях различного уровня и формата.
7. Создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юных спортсменов.
8. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в мини-баскетбол, стритбол, баскетбол, готовить судей по баскетболу.

Режим образовательного процесса

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, вторник, четверг, суббота.

Таблица № 1

Этапы подготовки	Год обучения	Количество учебных часов в неделю	Наполняемость в учебных группах (кол-во чел.)
Спортивно оздоровительный	1 год обучения	6 часов	20

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Основополагающие принципы программы:

1. **Комплексность** - взаимосвязь всего учебно-тренировочного процесса (физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, воспитательная работа, педагогический и медицинский контроль);
2. **Преемственность** – последовательность изложения программного материала по этапам обучения;
3. **Вариативность** - в зависимости от этапа тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена можно включать в работу разнообразный набор тренировочных средств и менять тренировочные нагрузки.

Формы организации и проведения образовательного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов;
- Жестикуляции.

Практические методы:

- Метод упражнений;
- Метод разучивания по частям;
- Метод разучивания в целом;
- Игровой метод;
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях;

- Подвижные и подготовительные игры;
- Игровая практика;

Оснащение образовательного процесса:

- Инструкция по технике безопасности на занятиях;
- Диагностические методики и контрольные нормативы.

Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:

- Универсальный зал;

Материально-техническое оборудование

Таблица № 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	15
3	Свисток	штук	1
4	Секундомер	штук	1
5	Фишки (конусы)	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	штук	10
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
8	Скакалка	штук	10
9	Скамейка гимнастическая	штук	2

2.1. Учебный план

Таблица №3

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	18	Собеседование
2.	Физическая подготовка (общая, специальная)	114	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	Избранный вид спорта (техническая, тактическая подготовка)	80	Сдача контрольно-переводных нормативов
4.	Промежуточная аттестация	4	
Итого часов		216	

Начало учебного года – 1 сентября. Конец учебного года – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки учащихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующая ступень – составление плана графика на годичный цикл подготовки баскетболистов с расчетом на 36 недель занятий.

2.2. Календарный учебный график годичного цикла

Таблица №4

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Физическая подготовка (общая и специальная)	14	12	14	12	14	12	12	12	12	114
Избранный вид спорта (техническая, тактическая подготовка)	8	8	8	10	8	10	10	8	10	80
Промежуточная аттестация		2						2		4
Всего	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия:

утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки

по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями. Имитация броска с гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с

перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м.

3.4. Техническая подготовка

- Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги.
- Остановка прыжком, остановка двумя шагами.
- Повороты вперед, назад.
- Ловля двумя руками на месте, в движении, прыжке, при встречном движении, поступательном движении, движении сбоку.
- Ловля одной рукой на месте, в движении, прыжке, при встречном движении, поступательном движении, движении сбоку.
- Передача двумя руками сверху, плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, прыжке.
- Передача одной рукой сверху, от головы, плеча (с отскоком), снизу (с отскоком), с места (с отскоком), в движении, прыжке.
- Ведение с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

- Обводка соперника с изменением высоты отскока, изменением направления, изменением скорости, поворотом и переводом мяча, переводом под ногой, за спиной, использованием нескольких приемов подряд (сочетание).
- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, сверху вниз, (добивание), с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке.
- Дальние, средние и ближние броски двумя руками в корзину.
- Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, сверху.
- Броски в корзину одной рукой от плеча, снизу, сверху вниз, (добивание), с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке.
- Дальние, средние и ближние броски одной рукой в корзину.
- Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, сверху.

3.5. Тактика нападения

- Выход для получения мяча.
 - Выход для отвлечения мяча.
 - Розыгрыш мяча.
 - Атака корзины.
 - Передай мяч и выходи.
 - Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон.
 - Наведение на двух игроков.
 - Система быстрого прорыва, эшелонированного прорыва, нападение через центрального, нападение без центрального.
 - Игра в численном большинстве, в меньшинстве.
- Тактика защиты.
- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины.
 - Подстраховка, переключение, проскальзывание.
 - Групповой отбор мяча.
 - Против тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведение на двух.
 - Система личной, зонной и смешанной защиты, личного и зонного прессинга.
 - Игра в большинстве и в меньшинстве.

4.1 ПЛАН-график
приложения учебного материала по баскетболу

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
		02.09.2023	05.09.2023	07.09.2023	09.09.2023	12.09.2023	14.09.2023	16.09.2023	19.09.2023	21.09.2023	23.09.2023	26.09.2023	28.09.2023	30.09.2023	
Теория															
1.1	Физическая культура и спорт в России.			X					X				X		
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России.				X						X				
1.3	Воспитание волевых качеств спортсмена.						X		X						
1.4	Гигиена занимающихся спортом.		X										X		
1.5	Инструктаж по технике безопасности.	X													
Практика															
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	X	X	X	X	X	X	X						X	
2.2	Разв. выносливости	X	X	X				X	X						
2.3	развитие гибкости				X	X	X	X	X	X		X	X	X	
2.4	Развитие быстроты	X		X		X					X				
2.5	Развитие ловкости	X		X			X	X	X						
3. Подводящие упражнения по специальной подготовке															
3.1	Развитие прыгучести	X	X	X	X			X			X		X	X	
3.2	Скор.-силов. качества	X				X	X		X	X		X			
3.3	Игровая ловкость			X			X			X					
4. Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты															
4.1	Тактика нападения			X				X	X						
4.2	Тактика защиты		X		X	X							X	X	
4.3	Тактика командной игры.							X	X	X	X	X			
5. Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке															
5.1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
5.2	Ловля и передача мяча		X		X				X	X		X	X	X	
5.3	Ведение мяча.		X	X		X	X	X		X	X			X	
5.4	Броски мяча.		X	X	X	X						X	X	X	
5.5	Индивидуальные действия.	X	X	X	X				X	X		X	X	X	
5.6	Групповые действие.		X		X		X		X	X	X			X	
6. Спортивные и подвижные игры, соревнования															
6.1	Соревнования														
7. Инструкторская и судейская подготовка															
7.1	Судейство соревнований внутри группы														
8. Входная, промежуточная и итоговая аттестация															
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке														

ПЛАН-график
приложения учебного материала по баскетболу

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
		03.10.2023	05.10.2023	07.10.2023	10.10.2023	12.10.2023	14.10.2023	17.10.2023	19.10.2023	21.10.2023	24.10.2023	26.10.2023	28.10.2023	31.10.2023	
Теория															
1.1	Физическая культура и спорт в России.			X					X				X		
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России.				X						X				
1.3	Воспитание волевых качеств спортсмена.						X		X						
1.4	Гигиена занимающихся спортом.		X										X		
1.5	Инструктаж по технике безопасности.	X													
Практика															
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	X	X	X	X	X	X	X							
2.2	Разв. выносливости	X	X	X				X	X						
2.3	развитие гибкости				X	X	X	X	X	X		X	X		
2.4	Развитие быстроты	X		X		X					X				
2.5	Развитие ловкости	X		X			X	X	X						
3. Подводящие упражнения по специальной подготовке															
3.1	Развитие прыгучести	X	X	X	X			X			X		X		
3.2	Скор.-силов.качества	X				X	X		X	X		X			
3.3	Игровая ловкость			X			X			X					
4. Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты															
4.1	Тактика нападения			X				X	X						
4.2	Тактика защиты		X		X	X							X		
4.3	Тактика командной игры.							X	X	X	X	X			
5. Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке															
5.1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
5.2	Ловля и передача мяча		X		X				X	X		X	X		
5.3	Ведение мяча.		X	X		X	X	X		X	X				
5.4	Броски мяча.		X	X	X	X						X	X		
5.5	Индивидуальные действия.	X	X	X	X				X	X		X	X		
5.6	Групповые действие.		X		X		X		X	X	X				
6. Спортивные и подвижные игры, соревнования															
6.1	Соревнования														
7. Инструкторская и судейская подготовка															
7.1	Судейство соревнований .внутри группы														
8. Входная, промежуточная и итоговая аттестация															
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке			X				X							

ПЛАН-график
приложения учебного материала по баскетболу

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		
		02.11.2023	07.11.2023	09.11.2023	11.11.2023	14.11.2023	16.11.2023	18.11.2023	21.11.2023	23.11.2023	25.11.2023	28.11.2023	30.11.2023		
Теория															
1.1	Физическая культура и спорт в России.			X					X				X		
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России.				X						X				
1.3	Воспитание волевых качеств спортсмена.						X		X			X			
1.4	Гигиена занимающихся спортом.		X			X							X		
1.5	Инструктаж по технике безопасности.	X								X					
Практика															
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	X	X	X	X	X	X	X							
2.2	Разв. выносливости	X	X	X				X	X						
2.3	развитие гибкости				X	X	X	X	X	X		X	X		
2.4	Развитие быстроты	X		X		X					X				
2.5	Развитие ловкости	X		X			X	X	X						
3. Подводящие упражнения по специальной подготовке															
3.1	Развитие прыгучести	X	X	X	X			X			X		X		
3.2	Скор.-силов.качества	X				X	X		X	X		X			
3.3	Игровая ловкость			X			X			X					
4. Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты															
4.1	Тактика нападения			X				X	X						
4.2	Тактика защиты		X		X	X							X		
4.3	Тактика командной игры.							X	X	X	X	X			
5. Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке															
5.1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
5.2	Ловля и передача мяча		X		X				X	X		X	X		
5.3	Ведение мяча.		X	X		X	X	X		X	X				
5.4	Броски мяча.		X	X	X	X						X	X		
5.5	Индивидуальные действия.	X	X	X	X				X	X		X	X		
5.6	Групповые действие.		X		X		X		X	X	X				
6. Спортивные и подвижные игры, соревнования															
6.1	Соревнования														
7. Инструкторская и судейская подготовка															
7.1	Судейство соревнований .внутри группы														
8. Входная, промежуточная и итоговая аттестация															
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке														

ПЛАН-график
приложения учебного материала по баскетболу

приложения учебного материала по баскетболу															
№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
		02.12.2023	05.12.2023	07.12.2023	09.12.2023	12.12.2023	14.12.2023	16.12.2023	19.12.2023	21.12.2023	23.12.2023	26.12.2023	28.12.2023	30.12.2023	
Теория															
1.1	Физическая культура и спорт в России.			X					X				X		
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России.				X						X				
1.3	Воспитание волевых качеств спортсмена.						X		X			X			
1.4	Гигиена занимающихся спортом.		X			X							X		
1.5	Инструктаж по технике безопасности.	X								X					
Практика															
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	X	X	X	X	X	X	X						X	
2.2	Разв. выносливости	X	X	X				X	X					X	
2.3	развитие гибкости				X	X	X	X	X	X		X	X	X	
2.4	Развитие быстроты	X		X		X					X				
2.5	Развитие ловкости	X		X			X	X	X					X	
3. Подводящие упражнения по специальной подготовке															
3.1	Развитие прыгучести	X	X	X	X			X			X		X		
3.2	Скор.-силов.качества	X				X	X		X	X		X		X	
3.3	Игровая ловкость			X			X			X					
4. Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты															
4.1	Тактика нападения			X				X	X					X	
4.2	Тактика защиты		X		X	X							X	X	
4.3	Тактика командной игры.							X	X	X	X	X		X	
5. Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке															
5.1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
5.2	Ловля и передача мяча		X		X				X	X		X	X	X	
5.3	Ведение мяча.		X	X		X	X	X		X	X			X	
5.4	Броски мяча.		X	X	X	X						X	X	X	
5.5	Индивидуальные действия.	X	X	X	X				X	X		X	X	X	
5.6	Групповые действие.		X		X		X		X	X	X			X	
6. Спортивные и подвижные игры, соревнования															
6.1	Соревнования														
7. Инструкторская и судейская подготовка															
7.1	Судейство соревнований внутри группы														
8. Входная, промежуточная и итоговая аттестация															
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке														

**ПЛАН-график
приложения учебного материала по баскетболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61				
		09.01.2024	11.01.2024	13.01.2024	16.01.2024	18.01.2024	20.01.2024	23.01.2024	25.01.2024	27.01.2024	30.01.2024				
Теория															
1.1	Физическая культура и спорт в России.			X					X						
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России.				X						X				
1.3	Воспитание волевых качеств спортсмена.						X		X						
1.4	Гигиена занимающихся спортом.		X			X									
1.5	Инструктаж по технике безопасности.	X								X					
Практика															
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	X	X	X	X	X	X	X							
2.2	Разв. выносливости	X	X	X				X	X						
2.3	развитие гибкости				X	X	X	X	X	X					
2.4	Развитие быстроты	X		X		X					X				
2.5	Развитие ловкости	X		X			X	X	X						
3. Подводящие упражнения по специальной подготовке															
3.1	Развитие прыгучести	X	X	X	X			X			X				
3.2	Скор.-силов.качества	X				X	X		X	X					
3.3	Игровая ловкость			X			X			X					
4. Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты															
4.1	Тактика нападения			X				X	X						
4.2	Тактика защиты		X		X	X									
4.3	Тактика командной игры.							X	X	X	X				
5. Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке															
5.1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
5.2	Ловля и передача мяча		X		X				X	X					
5.3	Ведение мяча.		X	X		X	X	X		X	X				
5.4	Броски мяча.		X	X	X	X									
5.5	Индивидуальные действия.	X	X	X	X				X	X					
5.6	Групповые действие.		X		X		X		X	X	X				
6. Спортивные и подвижные игры, соревнования															
6.1	Соревнования														
7. Инструкторская и судейская подготовка															
7.1	Судейство соревнований .внутри группы														
8. Входная, промежуточная и итоговая аттестация															
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке														

ПЛАН-график
приложения учебного материала по баскетболу

приложения учебного материала по баскетболу															
№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73		
		01.02.2024	03.02.2024	06.02.2024	08.02.2024	10.02.2024	13.02.2024	15.02.2024	17.02.2024	20.02.2024	22.02.2024	27.02.2024	29.02.2024		
Теория															
1.1	Физическая культура и спорт в России.			X					X						
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России.				X						X				
1.3	Воспитание волевых качеств спортсмена.						X		X				X		
1.4	Гигиена занимающихся спортом.		X			X									
1.5	Инструктаж по технике безопасности.	X								X					
Практика															
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	X	X	X	X	X	X	X					X		
2.2	Разв. выносливости	X	X	X				X	X						
2.3	развитие гибкости				X	X	X	X	X	X		X	X		
2.4	Развитие быстроты	X		X		X					X				
2.5	Развитие ловкости	X		X			X	X	X			X	X		
3. Подводящие упражнения по специальной подготовке															
3.1	Развитие прыгучести	X	X	X	X			X			X	X			
3.2	Скор.-силов.качества	X				X	X		X	X			X		
3.3	Игровая ловкость			X			X			X			X		
4. Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты															
4.1	Тактика нападения			X				X	X				X		
4.2	Тактика защиты		X		X	X						X			
4.3	Тактика командной игры.							X	X	X	X		X		
5. Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке															
5.1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		
5.2	Ловля и передача мяча		X		X				X	X		X			
5.3	Ведение мяча.		X	X		X	X	X		X	X	X	X		
5.4	Броски мяча.		X	X	X	X						X	X		
5.5	Индивидуальные действия.	X	X	X	X				X	X					
5.6	Групповые действие.		X		X		X		X	X	X		X		
6. Спортивные и подвижные игры, соревнования															
6.1	Соревнования														
7. Инструкторская и судейская подготовка															
7.1	Судейство соревнований .внутри группы														
8. Входная, промежуточная и итоговая аттестация															
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке														

**ПЛАН-график
приложения учебного материала по баскетболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85		
		02.03.2024	05.03.2024	07.03.2024	12.03.2024	14.03.2024	16.03.2024	19.03.2024	21.03.2024	23.03.2024	26.03.2024	28.03.2024	30.03.2024		
Теория															
1.1	Физическая культура и спорт в России.			X					X						
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России.				X						X				
1.3	Воспитание волевых качеств спортсмена.						X		X				X		
1.4	Гигиена занимающихся спортом.		X			X									
1.5	Инструктаж по технике безопасности.	X								X					
Практика															
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	X	X	X	X	X	X	X					X		
2.2	Разв. выносливости	X	X	X				X	X						
2.3	развитие гибкости				X	X	X	X	X	X		X	X		
2.4	Развитие быстроты	X		X		X					X				
2.5	Развитие ловкости	X		X			X	X	X			X	X		
3. Подводящие упражнения по специальной подготовке															
3.1	Развитие прыгучести	X	X	X	X			X			X	X			
3.2	Скор.-силов.качества	X				X	X		X	X			X		
3.3	Игровая ловкость			X			X			X			X		
4. Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты															
4.1	Тактика нападения			X				X	X				X		
4.2	Тактика защиты		X		X	X						X			
4.3	Тактика командной игры.							X	X	X	X		X		
5. Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке															
5.1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		
5.2	Ловля и передача мяча		X		X				X	X		X			
5.3	Ведение мяча.		X	X		X	X	X		X	X	X	X		
5.4	Броски мяча.		X	X	X	X						X	X		
5.5	Индивидуальные действия.	X	X	X	X				X	X					
5.6	Групповые действие.		X		X		X		X	X	X		X		
6. Спортивные и подвижные игры, соревнования															
6.1	Соревнования														
7. Инструкторская и судейская подготовка															
7.1	Судейство соревнований .внутри группы														
8. Входная, промежуточная и итоговая аттестация															
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке														

ПЛАН-график
приложения учебного материала по баскетболу

приложения учебного материала по баскетболу															
№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	
		02.04.2024	04.04.2024	06.04.2024	09.04.2024	11.04.2024	13.04.2024	16.04.2024	18.04.2024	20.04.2024	23.04.2024	25.04.2024	27.04.2024	30.04.2024	
Теория															
1.1	Физическая культура и спорт в России.			X					X						
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России.				X						X				
1.3	Воспитание волевых качеств спортсмена.						X		X				X		
1.4	Гигиена занимающихся спортом.		X			X									
1.5	Инструктаж по технике безопасности.	X								X					
Практика															
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	X	X	X	X	X	X	X					X		
2.2	Разв. выносливости	X	X	X				X	X						
2.3	развитие гибкости				X	X	X	X	X	X		X	X		
2.4	Развитие быстроты	X		X		X					X				
2.5	Развитие ловкости	X		X			X	X	X			X	X		
3. Подводящие упражнения по специальной подготовке															
3.1	Развитие прыгучести	X	X	X	X			X			X	X			
3.2	Скор.-силов.качества	X				X	X		X	X			X		
3.3	Игровая ловкость			X			X			X			X		
4. Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты															
4.1	Тактика нападения			X					X				X		
4.2	Тактика защиты		X		X	X						X			
4.3	Тактика командной игры.								X	X	X		X		
5. Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке															
5.1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	X	X	X	X	X			X	X	X		X		
5.2	Ловля и передача мяча		X		X				X	X		X			
5.3	Ведение мяча.		X	X		X				X	X	X	X		
5.4	Броски мяча.		X	X	X	X						X	X		
5.5	Индивидуальные действия.	X	X	X	X				X	X					
5.6	Групповые действие.		X		X				X	X	X		X		
6. Спортивные и подвижные игры, соревнования															
6.1	Соревнования														
7. Инструкторская и судейская подготовка															
7.1	Судейство соревнований .внутри группы														
8. Входная, промежуточная и итоговая аттестация															
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке							X	X						

ПЛАН-график
приложения учебного материала по баскетболу

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия													
		99	100	101	102	103	104	105	106	107	108				
		07.05.2024	11.05.2024	04.05.2024	16.05.2024	18.05.2024	21.05.2024	23.05.2024	25.05.2024	28.05.2024	30.05.2024				
Теория															
1.1	Физическая культура и спорт в России.			X					X						
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России.				X						X				
1.3	Воспитание волевых качеств спортсмена.						X		X						
1.4	Гигиена занимающихся спортом.		X			X									
1.5	Инструктаж по технике безопасности.	X								X					
Практика															
Подводящие упражнения по общефизической подготовке															
2.1	Развитие силы	X	X	X	X	X	X	X							
2.2	Разв. выносливости	X	X	X				X	X						
2.3	развитие гибкости				X	X	X	X	X	X					
2.4	Развитие быстроты	X		X		X					X				
2.5	Развитие ловкости	X		X			X	X	X						
3. Подводящие упражнения по специальной подготовке															
3.1	Развитие прыгучести	X	X	X	X			X			X				
3.2	Скор.-силов.качества	X				X	X		X	X					
3.3	Игровая ловкость			X			X			X					
4. Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты															
4.1	Тактика нападения			X				X	X						
4.2	Тактика защиты		X		X	X									
4.3	Тактика командной игры.							X	X	X	X				
5. Подводящие и специальные упражнения по технической подготовке															
5.1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
5.2	Ловля и передача мяча		X		X				X	X					
5.3	Ведение мяча.		X	X		X	X	X		X	X				
5.4	Броски мяча.		X	X	X	X									
5.5	Индивидуальные действия.	X	X	X	X				X	X					
5.6	Групповые действие.		X		X		X		X	X	X				
6. Спортивные и подвижные игры, соревнования															
6.1	Соревнования														
7. Инструкторская и судейская подготовка															
7.1	Судейство соревнований .внутри группы														
8. Входная, промежуточная и итоговая аттестация															
8.1	Сдача нормативов по физической и технической подготовке														

4.2. Техника безопасности

Общие требования безопасности

1. К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.

5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)

6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

5. Не вести игру влажными руками.

6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия игры, сообщить учителю-тренеру.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Аттестация данной образовательной программы осуществляется в ходе промежуточной аттестации и итоговой аттестации представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы, представлены тестовыми заданиями теоретической подготовке и контрольно-переводными нормативами.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами характеризующими уровень развития физических качеств.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в баскетболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в октябре и апреле учебного года по графику.

Испытания общей физической подготовки

Таблица № 7

Развиваемое физическое качество	Баллы	Юноши		
		5	4	3
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	4,3	4,4	4,5
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	9,0	10,0	11,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	140	135	130
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	28	25	24

При невыполнении нормативов обучающиеся переводятся на следующий этап обучения условно.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
2. Федеральный стандарт программы баскетбол.
3. gpp.nashaucheba.ru Портнова
4. [vsya-kniga.pdf](#)
5. <http://any-book.ru/book/show/id/1213861>
6. https://studopedia.su/20_93236_strategiya-i-taktika.html