

**Российская Федерация, Нижегородская область,
г. Павлово**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Гармония» г. Павлово**

Согласовано:
Заседание тренерско-
преподавательского совета
МБОУ ДО ФОК «Гармония»
г. Павлово

Утверждаю:
Директор
МБОУ ДО ФОК «Гармония»
г. Павлово

_____Привалов А.М.

Протокол № 2 от 30 мая 2023 г.

31 мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА**

БАСКЕТБОЛ

разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

2023 г.

Содержание программы:

1	Пояснительная записка	3
2	Организационно-педагогические условия	5
3	Форма аттестации	7
4	Учебный план	8
4.1	Модули программы	8
5	Календарный учебный график	10
6	Рабочая программа	11
6.1	Теоретическая подготовка	11
6.2	Общая физическая подготовка	16
6.3	Специальная физическая подготовка	18
6.4	Техническая подготовка	19
6.5	Тактическая подготовка	20
7	Оценочные материалы	22
8	Методический материал	26

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу, срок реализации – 1 год, (далее «Программа»), разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание, объем, планируемые результаты деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения баскетбол в МБОУ ДО ФОК «Гармония» г. Павлово.

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия для обучения по виду спорта баскетбол.

Данная программа ориентирована на то, чтобы обучающиеся получили общую физическую подготовку, а также овладели технико-тактические действиями для вида спорта баскетбол.

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития человека с совершенствованием его духовной природы;
- строгом соответствии системы тренировки со специфическими требованиями избранного вида спорта;
- увеличении соревновательной практики, как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма обучающихся;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма обучающегося.

Основная цель программы: физическое образование и воспитание обучающихся посредством организации занятий баскетболом.

Основные задачи программы:

- Удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных детей.

Программа рассчитана на обучающихся от 6 – до 18 лет.

Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- овладение основами техники, технико-тактических действий при игре в баскетбол;
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях;
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой;
- проявление интереса к занятиям баскетболом;

для тренеров-преподавателей:

- возможность выявления способных обучающихся для зачисления в группы предпрофессиональной подготовки.

Программа состоит из вводного и основного модулей.

2. Организационно-педагогические условия

Образовательная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования групп с 1 сентября до 15 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься баскетболом. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября 2023 г. и заканчивается 18 июля 2024 г. Расписание занятий, обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, и составляет 276 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час = 45 минутам). Расписание тренировок составляется по представлению тренера – преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе и пожеланий родителей. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся, и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10-15 минут в начале практического занятия или в конце, и органически связаны с физической, технической и тактической подготовкой.

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятия	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
Весь период	6 ч.	2 ч.	3	276 ч.	15-30

В группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте с 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям и заявление от родителей.

Материально – техническое обеспечение реализации программы.

Занятия проводятся в зале МБОУ ДО ФОК «Гармония» г. Павлово.

Здание МБОУ ДО ФОК «Гармония» оборудовано отдельными раздевалками для мальчиков и девочек, санузлами, душевыми комнатами, соответствующими всем санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Для проведения тренировок и игр по баскетболу необходимо соблюдение следующих условий и требований:

- наличие площадки для игры;
- наличие на площадке баскетбольных стоек;
- баскетбольные мячи;
- наличие на площадке разметки;
- оборудование площадки освещением, скамейками для игроков, столами и сидениями для обслуживающего персонала, табло времени и счета;
- наличие игровой спортивной формы игроков;
- наличие вспомогательного тренировочного инвентаря такого как: секундомер, скакалки, координационные лесенки, фишки, стойки, гимнастические маты, гантели;
- ворота для мини футбола, футбольные мячи;
- бадминтонные стойки, сетки, ракетки, воланчики;
- обеспечение санитарии и гигиены.

Для проведения теоретической подготовки необходимо:

- кабинет подготовки;
- столы, стулья;
- камера;
- фотоаппарат;
- ноутбук;
- экран, проектор;
- флитчат магнитно-маркерный на треноге;
- доска магнитная.

3. Форма аттестации

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно в январе и мае в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой по баскетболу и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. По теоретической части программы в форме собеседования. Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале (п. 7). Целью проведения аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по баскетболу.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по баскетболу;
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся. Подразумевает обобщение результатов соревнований в течение года и контрольных нормативов.

Формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

4. Учебный план

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую.

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно - оздоровительный	Формы промежуточной аттестации
		Весь период	
1.	Теоретическая подготовка	23	устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	83	сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	49	сдача контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	62	сдача контрольных нормативов
5.	Тактическая подготовка	59	сдача контрольных нормативов
	Всего часов:	276	

4.1 Модули программы

4.1.1. Вводный модуль «Основы теоретических знаний, двигательных умений и навыков»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
Тема 1	Физическая культура и спорт в России	2
Тема 2	Обеспечение техники безопасности в баскетболе	2
Тема 3	Общеразвивающие упражнения без предметов	4
Тема 4	Общеразвивающие упражнения с предметами	4
Тема 5	Подвижные и спортивные игры	7
Тема 6	Упражнения для развития: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости	8
Тема 7	Перемещения баскетболиста, ловля мяча	7
Тема 8	Текущий контроль успеваемости	2
	итого	36

4.1.2. Основной модуль «ОФП, СФП, технико-тактическая и теоретическая подготовки»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
Тема 1	Состояние и развитие баскетбола в России	2
Тема 2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4
Тема 3	Общая характеристика спортивной подготовки	2
Тема 4	Правила игры. Основные положения. Площадка. Время матча. Участники игры. Экипировка и инвентарь: форма, мяч	10
	итого	18
Тема 5	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные и спортивные игры. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.	67
Тема 6	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	40
Тема 7	Техника: <ul style="list-style-type: none"> • перемещения; • стойки; • ловли мяча; • передача мяча; • ведение мяча; • бросков в корзину. 	54
Тема 8	Тактика: <ul style="list-style-type: none"> • нападения; • защиты; • групповая тактика; • тактика команды. Стремительная атака. Позиционная атака. Тактика коллективной защиты: <ul style="list-style-type: none"> • личная защита; • зонная защита. 	59
	Промежуточная аттестация	2
	итого	240

5. Календарный учебный график

Вторник, четверг, суббота

№	Вид подготовки	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август	Всего часов									
1	Теоретическая подготовка		1	1			1	1				1		1				1		1					1		1			1		1			1		1			к	23															
2	Общая физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	к	83					
3	Специальная физическая подготовка		1	1	1	2		1	2	1		2	1	1	1	1		1		1	1		2	1	1		2		1	2		1	1	1	1		2		2	1		2		2	1	2	1	1	1	к	49					
4	Техническая подготовка		2	2	2	1	2		1	2		1	1	2	2			2	2	1	1	2	1	2	2		2		2	2		1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	к	62							
5	Тактическая подготовка			1	1	1	1	2	2	2			1	2		2		2	2	2	2	2	1		2		2	3	1		1	2	2	2	2	2	2	2	2	1			1	2	2	1			1	1	1	1	1	1	к	59
6	ИТОГО ЧАСОВ	26				26				26				26				26				26				26				26				26				16					276													

«к» - каникулы

6. Рабочая программа

6.1. Теоретическая подготовка (23 часа)

Тема №1. Физическая культура и спорт в России. (2 часа)

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Физическая культура – часть общей культуры общества; представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей.

Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

Основные средства физкультуры - игры и различные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки.

Показатели физической культуры в обществе:

- уровень физического развития и здоровья нации;
- степень использования физической культуры в сферах воспитания, образования, быту и на производстве.

Тема №2. Состояние и развитие баскетбола в России. (2 часа)

Первые этапы развития баскетбола связаны с его распространением в учебных заведениях США — школах и колледжах. Ещё до начала XX века игра довольно быстро приобрела определённую популярность не только в Соединённых Штатах, но и в Канаде. Родоначальник баскетбола, колледж Молодёжной христианской ассоциации, поначалу активно занимался регулированием и распространением игры, однако десятилетие спустя руководство пришло к выводу, что эта деятельность препятствует реализации основной миссии учебного заведения, и приняло решение дистанцироваться от нового вида спорта. В 1898 году была предпринята первая попытка создать профессиональное объединение — Национальную баскетбольную лигу, — однако она просуществовала лишь пять лет. После Первой мировой войны ответственность за правила и руководство взяли на себя две любительские организации: Национальная ассоциация студенческого спорта и Любительский спортивный союз. Активную роль в популяризации баскетбола играл в то время и его непосредственный создатель, Дж. Нейсмит.

С 1920 г. баскетбол включался в программу физкультурных праздников: уральской олимпиады, московской губернской олимпиады и т. д. В этом же году баскетбол как самостоятельный предмет был введён в физкультурных учебных заведениях. Специалисты, окончившие эти учебные заведения, стали первыми пропагандистами баскетбола в нашей стране.

Российская Федерация Баскетбола (РФБ) создана в 1991 году, объединяет спортивные организации более 70 субъектов Российской Федерации. РФБ организует и проводит чемпионаты, первенства, розыгрыши кубков и другие официальные спортивные соревнования, а также международные баскетбольные турниры на территории Российской Федерации. В обязанности РФБ входит совершенствование системы подготовки спортсменов высшей квалификации, проведение мероприятий по подготовке и участию в международных соревнованиях сборных и клубных команд России. РФБ проводит работу по становлению, развитию и координации профессионального, любительского и детско-юношеского баскетбола, оказанию помощи ветеранам.

15 июня 2010 года несколько российских баскетбольных клубов приняли решение расформировать российскую баскетбольную суперлигу, созданную в 1994 году, и сформировать новую лигу.

29 июля 2015 года ФИБА отстранила РФБ от международных соревнований.

Тема №3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (4 часа)

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях баскетболом.

При занятиях на спортивных сооружениях гигиенические условия обеспечиваются их администрацией.

Тема №4. Обеспечение техники безопасности в баскетболе. (2 часа)

Основные причины, вызывающие травмы в баскетболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений.

Тема №5. Общая характеристика спортивной подготовки. (2 часа)

Понятие о процессе спортивной подготовки. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема №6. Правила игры. Основные положения. Площадка. Время матча. Участники игры. Экипировка и инвентарь: форма, мяч. (10 часов)

Правила игры. Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м (раньше ее размеры составляли, соответственно, 26×14 м) специальным мячом.

Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях и универсальные, т.е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице. Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.



Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается – и с возобновлением игры включается вновь. (Соответственно, в баскетболе различают «живой мяч» и «мертвый мяч».) Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Раньше матчи под эгидой Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА) состояли из 2 таймов по 20 минут чистого игрового времени. Согласно новым правилам, принятым в 2000, матч состоит из четырех таймов по 10 м чистого времени каждый (в НБА – из четырех таймов по 12 м) с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15 м.

Раньше игрок мог владеть мячом неограниченное время. В 1960-е годы прошлого века был введен 30-секундный (ФИБА) и 24-секундный (НБА) лимит: по его истечении команда теряет мяч. По правилам ФИБА 2000-го года, на атаку командам также отводится не более 24 секунд. В состав судейской бригады входит так называемый оператор 24 секунд, который следит за соблюдением этого правила. Кроме этого, существуют также

«правило трех секунд» (столько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют – «3-секундная зона») и «правило восьми секунд» (за это время команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую).

Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т.д. Исключение возможно в том случае, если команды по регламенту соревнований проводят парные встречи (по так называемой кубковой системе): тогда в первом матче может быть засчитана ничья, а победитель в паре определяется по результатам второй игры.

Точный бросок в корзину с позиции за дугой, проведенной на расстоянии 6,25 м от щита (в НБА – 7,27 м), оценивается в три очка. Эта дуга называется также «трехочковой линией». Все остальные броски (в том числе и из-под щита) оцениваются в два очка. Если мяч брошен в корзину, но игроки команды-соперницы блокируют (перехватывают или отбивают) его непосредственно над корзиной, очки засчитывают, как если бы бросок достиг цели. Нередко судьям приходится разыгрывать в ходе игры спорный мяч. Мяч считается спорным в следующих случаях: если два соперника крепко держат мяч и ни один из них не может овладеть им, не нарушив правил; если мяч вышел за пределы площадки от двух игроков разных команд (или судья не смог точно определить, кто из игроков коснулся мяча последним); если мяч застрял между щитом и кольцом и т.д. В зависимости от ситуации спорный мяч может разыгрываться или между непосредственными участниками «спора», или между двумя любыми игроками команд-соперниц. Игрок, участвующий в розыгрыше спорного мяча, не может быть заменен.

В баскетбольных правилах есть несколько ограничений, касающихся техники ведения мяча. После дриблинга игрок может сделать только два шага с мячом в руках, не ударяя им о пол. Затем он должен или бросить мяч в кольцо, или отдать партнеру. В случае третьего шага фиксируется пробежка, и мяч переходит к другой команде. Если же баскетболист остановился с мячом в руках и вместо броска в корзину или паса партнеру снова начинает дриблинг, фиксируется двойное ведение и мяч также переходит к сопернику. Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение при условии, что во время остановки он продолжал постукивать мячом о пол. Мяч в баскетболе можно вести поочередно то одной, то другой рукой, но не двумя руками сразу. Если игрок получил мяч, стоя на месте, или остановился после того, как получил мяч, ему не разрешается отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук.

От каждой команды на площадке выступают одновременно пять игроков, еще пять-семь баскетболистов находятся во время игры на скамейке запасных. Количество замен в баскетболе не ограничено, но проводить их можно только в тот момент, когда остановлен секундомер.

Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол). Если спортсмен получил в течение матча пять фолов (в НБА – шесть), его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков.

Обоюдный фол объявляется в том случае, когда игроки обеих команд одновременно нарушают правила: оба баскетболиста получают персональные замечания, а мяч остается у команды, которая владела им на момент нарушения, или разыгрывается спорный мяч. Различают также: технический фол (за неспортивное поведение, такому наказанию могут подвергаться не только баскетболисты, находящиеся на площадке, но и тренер, и запасные игроки – за спор с судьей, попытку затеять потасовку и т.д.), умышленный фол (в частности, за грубую игру или преднамеренную ошибку в игровой ситуации, чреватой пропущенными очками) и др.

Самое тяжелое наказание в баскетболе – так называемый дисквалифицирующий фол. Он объявляется за серьезное нарушение и влечет за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (ему на замену выходит другой баскетболист).

**Теоретическая подготовка во время сдачи промежуточной аттестации
в мае проводится в форме устного опроса (1 час)**

6.2. Общая физическая подготовка (83 часа)

- **Строевые упражнения.**

1. Построение, расчет. Шеренга, колонна, дистанция.
2. Повороты на месте и в движении.
3. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

- **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.
3. Упражнения для мышц туловища: наклоны, повороты, вращения туловища.
4. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног; приседания; махи; выпады.

- **Общеразвивающие упражнения с предметами**

1. Упражнения с мячами.
2. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.
3. Упражнения с гантелями.
4. Упражнения со скакалкой.

- **Акробатические упражнения**

1. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине.
2. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.
4. Кувырки вперед в группировке из упора присев.
5. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
6. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

- **Легкоатлетические упражнения.**

1. Бег: гладкий/челночный.
2. Прыжки в длину.
3. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.)
4. Метание мяча в цель.

- **Спортивные игры**

Футбол, бадминтон, (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

- **Подвижные игры**

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

- **Эстафеты**

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов (маты, стойки), переноской, с расставлением и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов».

6.3. Специальная физическая подготовка (49 часов)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

- Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 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 на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.
- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 20 м)

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.
- Удары по летящему мячу (в прыжке, с места, на точность попадания в цель).
- Бросок мяча в прыжке 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 баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.
- 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.

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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

6.4. Техническая подготовка (62 часа)

- 1. Перемещения:** ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений
- 2. Стойки:** основная, низкая.
- 3. Ловля мяча:**
 - двумя руками на месте,
 - в движении
- 4. Передача мяча:**
 - двумя руками сверху,
 - двумя руками от плеча (с отскоком)
 - двумя руками от груди (с отскоком)
 - двумя руками снизу (с отскоком)
 - двумя руками с места
 - одной рукой с места
- 5. Ведение мяча:**
 - с высоким отскоком
 - с низким отскоком
 - со зрительным контролем
 - на месте
 - по прямой
 - по дугам
 - по кругам
- 6. Броски в корзину:**
 - одной рукой от плеча
 - одной рукой с отскоком от щита
 - одной рукой с места
 - одной рукой в движении
 - одной рукой прямо перед щитом
 - одной рукой под углом к щиту

6.5. **Тактическая подготовка (59 часов)**

Нападение. Основная задача состоит в том, чтобы с мячом или без мяча приблизиться к корзине ближе, чем соперник, или занять такие позиции на площадке, с которых можно было бы легко поддержать коллективные действия всей команды. Рекомендуется применение финтов. Мяч должен передаваться быстро, сильно, точно и уверенно. При ловле мяча спортсмен бежит ему навстречу. В связи с тем, что дриблинг замедляет ход игры, его следует применять как можно реже и лишь в тех случаях, когда с его помощью можно продвинуться ближе к корзине или если он является составной частью определенной тактической комбинации. Существует много видов броска мяча в корзину, который часто сопровождается обманными движениями.

Защита. Защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине. Поэтому защитники постоянно находятся между соперником и корзиной, ибо даже небольшие просчеты в действиях защитников дают сопернику существенные тактические преимущества.

Кроме того, защитник должен находиться на таком расстоянии от соперника, чтобы тот, во-первых, не мог его обойти и, во-вторых, чтобы защитник мог помешать сопернику произвести дальний бросок. Чем дальше нападающий соперника находится от корзины, тем дальше от него находится и защитник.

В связи с тем, что по правилам нельзя отнимать мяч у соперника во время атаки, многие попытки защитников перехватить мяч при передаче приводят к серьезным тактическим ошибкам. Лишь после броска по корзине можно перехватить мяч у соперника, поэтому спортсмены после неточного броска соперника, должны максимально быстро использовать технику борьбы за мяч.

Групповая тактика. Групповая тактика представляет из себя различные комбинации атаки и защиты. Она включает определенное согласованное действие между 2-3 игроками команды. Для атаки типичны передача мяча, выход на свободное место, пересечение, заслоны, а для защиты подстраховка или переключение.

Тактика команды. Коллективная тактика атаки имеет две основные формы: стремительную атаку и позиционную атаку. Обе формы атаки, в особенности позиционная атака, могут быть разыграны различными способами.

Стремительная атака. Стремительная атака применяется в большинстве случаев как контратака после того, как команда овладела мячом. Прежде чем соперник упорядочит свою защиту (1-3 человека), игроки нападающей команды быстро бегут вперед, чтобы создать перевес в силе, и завершают эту комбинацию после нескольких передач (5-6) с помощью остальных игроков успешным броском мяча в корзину.

Позиционная атака. Если соперник успел правильно построить защиту и стремительная атака не увенчалась успехом, то тогда применяется позиционная атака. В этом случае команда пытается с помощью подач, пересечения с мячом или без него, с

помощью заслонов создать коридор в обороне соперника для того, чтобы успешно завершить атаку. Заслоны сковывают на какое-то время защиту соперника, если нападающий оказывается между корзиной и защитником соперника и тот не имеет возможности помешать игроку продвинуться к корзине. Часто повторяется подготовительная фаза атаки, ибо защитники соперника мешают команде использовать благоприятные моменты для броска.

Тактика коллективной защиты.

Различаются личная защита и зонная защита.

Личная защита. Каждый игрок «опекает» определенного игрока из команды соперника. Этот вид защиты может осуществляться по всей площадке или только в области штрафного броска (комплексная опека). При комплексной опеке защитник обороняющейся команды покидает область штрафного броска, чтобы помешать сопернику произвести дальний бросок.

Зонная защита имеет общие черты с комплексной опекой. Все игроки команды коллективно обороняют область штрафного броска для того, чтобы предотвратить ближние броски. Каждому игроку отведен определенный участок на площадке. Расстановка следующая: по одному игроку справа и слева от области штрафного броска на уровне штрафной линии. В связи с тем, что пассивная зонная оборона имеет много отрицательных моментов, как тактических, так и методических, она крайне редко применяется в чистом виде.

7. Оценочные материалы

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольных нормативов определяется следующими оценками: начальный, средний, высокий уровень - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

- Оценка бега 30 м. с места. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.
- Оценка челночного бега. При проведении челночного бега от линии старта на расстоянии 10 м устанавливается стойка. Выполняется с высокого старта. Надо пробежать 3 отрезка по 10 м. Общая длина пробегаемой дистанции составляет 30 м. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.
- Прыжок в длину с места. Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Дается три попытки, засчитывается лучший результат.
- Оценка бега 600 м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам.
- Оценка выполнения передачи мяча в стену за 30 сек. Игрок с мячом в руках располагается на расстоянии 2 м от стены спортивного зала. Фиксируется количество передач мяча за 30 сек.
- Ведение мяча с броском в корзину из-под щита. Баскетболист с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны 3 секунд с лицевой линией. По сигналу (включается секундомер) игрок, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа-налево у первого "усика" входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой до попадания. После результативного броска ведет мяч в обратном направлении левой рукой с последующим броском левой рукой — до результата. Определяется время, затраченное на выполнение норматива. Секундомер останавливается сразу же, как только мяч пройдет кольцо корзины после второго попадания.
- Передвижение в защитной стойке. Игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а

затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах)

- Штрафные броски. Баскетболист выполняет 12 бросков подряд. Оценивается количество попаданий и техника выполнения броска.
- Прыжок вверх с места со взмахом руками. (см.) 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. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке (6-8лет)

Контрольные нормативы по общефизической подготовке							
№	Испытания	Девочки			Мальчики		
		Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл. л.
1	Челночный бег 3x10м (с)	9.5	10.4	10.6	9.2	10.0	10.6
2	Прыжок с места в длину	135	115	105	140	120	110
3	Бег 30 м	6.2	6.8	7.1	6.0	6.7	6.9
Контрольные нормативы по технической подготовке							
1	Передача мяча в стену за 30 сек. (кол-во раз)	12	10	9	15	13	11
2	Ведение мяча с броском в кольцо	15.0	15.1	15.3	14.9	15.0	15.1
3	Передвижение в защитной стойке	10.2	10.3	10.4	10.0	10.1	10.2

Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке (9-10лет)

Контрольные нормативы по общефизической подготовке							
№	Испытания	Девочки			Мальчики		
		Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл. л.
1	Челночный бег 3x10м (с)	8.7	9.5	9.9	8.5	9.3	9.6
2	Прыжок с места в длину	150	130	120	160	140	130
3	Бег 30 м	5.6	6.2	6.4	5.4	6.0	6.2
Контрольные нормативы по технической подготовке							
1	Передача мяча в стену за 30 сек. (кол-во раз)	20	18	16	24	22	20
2	Ведение мяча с броском в кольцо	14.9	15.0	15.1	14.6	14.7	14.8
3	Передвижение в защитной стойке	9.7	10	10.1	9.5	9.7	9.9

Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке (11-12 лет)

Контрольные нормативы по общефизической подготовке							
№	Испытания	Девочки			Мальчики		
		Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
1	Челночный бег 3x10м (с)	8.2	9.1	9.4	7.9	8.7	9.0
2	Прыжок с места в длину	165	145	135	180	160	150
3	Бег 30 м	5.3	5.8	6.0	5.1	5.5	5.7
4	Бег 600м	1.40	1.50	1.60	1.36	1.38	1.40
Контрольные нормативы по технической подготовке							
1	Передача мяча в стену за 30 сек. (кол-во раз)	25	23	20	27	25	22
2	Ведение мяча с броском в кольцо	14.5	14.8	15.1	14.0	14.3	14.6
3	Передвижение в защитной стойке	9.5	9.7	9.9	9.2	9.4	9.6
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками	26	25	24	33	31	29
5	Штрафные броски(12)	5	4	3	6	5	4

Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке (13-15 лет)

Контрольные нормативы по общефизической подготовке							
№	Испытания	Девочки			Мальчики		
		Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
1	Челночный бег 3x10м (с)	7.2	7.8	8.1	8.0	8.8	9.0
2	Прыжок с места в длину	215	190	170	180	160	150
3	Бег 30 м	4.7	5.1	5.3	5.0	5.4	5.6
4	Бег 600м	1.32	1.35	1.40	1.30	1.33	1.36
Контрольные нормативы по технической подготовке							
1	Передача мяча в стену за 30 сек. (кол-во раз)	30	27	25	32	29	27
2	Ведение мяча с броском в кольцо	14.2	14.5	14.7	13.7	13.9	14.0
3	Передвижение в защитной стойке	9.0	9.2	9.5	8.7	8.9	9.0
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками	34	32	30	37	36	35
5	Штрафные броски(12)	6	5	3	7	6	4

Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке (16-17 лет)

Контрольные нормативы по общефизической подготовке							
№	Испытания	Девочки			Мальчики		
		Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
1	Челночный бег 3x10м (с)	7.9	8.7	8.9	6.9	7.6	7.9
2	Прыжок с места в длину	185	170	160	230	210	195
3	Бег 30 м	5.0	5.5	5.7	4.4	4.7	4.9
4	Бег 600м	1.28	1.30	1.33	1.26	1.28	1.30

Контрольные нормативы по технической подготовке							
1	Передача мяча в стену за 30 сек. (кол-во раз)	30	28	25	33	30	27
2	Ведение мяча с броском в кольцо	13.9	14.0	14.2	13.3	13.5	13.7
3	Передвижение в защитной стойке	8.7	8.9	9.1	8.4	8.6	8.7
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками	36	35	34	39	38	37
5	Штрафные броски(12)	7	6	4	8	7	5

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке:

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставятся оценки: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, самостоятельно делать выводы. Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Примерные вопросы для проведения опроса по теоретической подготовке:

1. Для чего нужна физическая культура?
2. Первая помощь при ушибе?
3. Как часто проводятся Олимпийские игры?
4. Что такое баскетбол? Как появился?
5. В какой стране появился баскетбол?
6. В каких странах наиболее развит?
7. Что необходимо игроку для занятий баскетболом?
8. Необходимый размер игровой площадки для проведения соревнований по баскетболу?
9. Сколько человек может находиться на поле от 1 команды?
10. Сколько судей должно находиться на поле при проведении соревнований?
11. Для чего проводятся соревнования?
12. Сколько длится матч?
13. Сколько секунд отводится команде на атаку?
14. Какие линии необходимы на баскетбольной площадке?
15. Какие броски бывают? во сколько очков оцениваются?
16. Что такое фол? Какие фолы выделают?

8. Методический материал

1. Ю.Ф. Буйлин, Ю.И. Портных «Мини-баскетбол в школе». Пособие для учителей. М., «Просвещение» 1976 г.
2. А.Я. Гомельский «Управление командой в баскетболе». М., «Физическая культура и спорт» 1976 г.
3. А.Зинин «Детский баскетбол», М. «Физическая культура и спорт» 1969 г.
4. Е.М. Минский «Игры и развлечения в группе продленного дня». Москва «Просвещение» 1980 г.
5. Правила баскетбола 2018 — правила игры в баскетбол с последними изменениями https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html
6. Современные правила игры в баскетбол
Источник: <https://nasporte.guru/sport-na-otkrytom-vozduhe/sovremennye-pravila-igry-v-basketbol.html>