

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «21» 08 2022 г.
Протокол № 3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛЬ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: начальный
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель (разработчик):
Методист: Сейдаметов Р. Н.

г. Джанкой, 2022 г.

Раздел №1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «баскетбол» составлена в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 27Э-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», зарегистрированным в Минюсте России 39.11.2018 г. № 52831;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 01.03.2021 г. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Уставом МОУ ДОД ДЮСШ и другими локальными актами.

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный

размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 м — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Занятия баскетболом плодотворно влияют на физическое развитие ребенка. В первую очередь у ребят занятых в этом спорте развивается выносливость, и укрепляются все группы мышц. Тренировка по баскетболу – это прыжки, бег, махи руками, наклоны и приседания, которые позволяют развивать все группы мышц и укреплять сердце и сосуды.

Помимо общей пользы для здоровья, баскетбол также поможет предотвратить развитие некоторых болезней, которые возникают в результате пассивного образа жизни.

Более того баскетбол развивает:

1. Обзор зрения. Благодаря тому, что игрок должен постоянно следить за мячом и другими игроками, улучшается обзор зрения. Дети учатся управлять боковым зрением и тренируют глаза;
2. Скорость реакции. Нередко во время матча спортсмен должен принимать молниеносные решения, от которых зависит исход игры. Это помогает детям учиться быстро реагировать на внештатные ситуации;
3. Внимательность. Благодаря напряженной игре развивается внимательность и память, что благотворно сказывается не только на игровой площадке, но и в учебе и повседневной жизни.

Учитывая эти факты, на вопрос, что дает баскетбол ребенку можно ответить, что занятия позволят укрепить физическое, умственное и психическое здоровье. Именно поэтому баскетбол часто рекомендуют ребятам, страдающим сниженным вниманием и слабым иммунитетом.

Направленность программы по содержанию является физкультурно спортивной, по форме организации – кружковой, по времени организации двухлетней.

Новизна программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качеств (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

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

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат программы — обучающиеся от 8 до 18 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по избранному профилю.

Младший школьный возраст — это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, в настоящее время в нашей стране он охватывает период от 7 до 10 лет. Главной чертой этого возрастного периода является смена ведущей деятельности, переход от игры к систематическому, социально организованному учению. Смена ведущей деятельности — не одномоментный переход, а процесс, занимающий у разных детей различное время. Поэтому на протяжении всего младшего школьного возраста игровая деятельность во всех ее разновидностях продолжает оставаться важной для психического развития. Эмоционально младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен, чем дошкольник. Он уже может в достаточной степени управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать. В этом возрасте ребёнок приобретает опыт коллективной жизни, для него существенно возрастает значимость межличностных и деловых отношений. Особое место в жизни ученика начальной школы занимает педагог, тренер. В этом возрасте он для ребёнка — образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции обучающегося, и мотивация учебной деятельности, и самооценка ребёнка.

Средний школьный возраст — это возраст от 11 до 14 лет, не является еще окончательно сформировавшимся. Имеет место очевидный «зазор» между младшими школьниками, усердно постигающими основы знаний, и старшеклассниками, входящими в избранную профессию. Этому возрасту свойственно субъективное переживание, чувство взрослости: потребность равноправия, уважения и самостоятельности, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Очень важно, что в круг значимых людей для среднего школьного возраста входят преимущественно его сверстники, самоопределяющиеся и рискующие вместе с ним.

Старший школьный возраст — это возраст от 15 до 18 лет, включает более самостоятельных детей, наполнен активными людьми, входящими в избранную профессию. Этому возрасту свойственно творческое самоопределение и самостоятельность, серьезное отношение к делу, требуется уважение со стороны взрослых. В этом возрасте свойственно использовать преподавателя как наставника, чей опыт можно использовать в дальнейшей творческой деятельности.

Уровень программы - ознакомительный.

Общий объём программы составляет 216 часов

Срок реализации программы – 1 год.

Начало учебного года – 1 сентября

Конец учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Форма обучения – очная, очно-заочная (Закон №273-ФЗ, гл.2, ст. 17, п. 2), программа реализуется на русском языке.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

В некоторых случаях в группу могут быть зачислены как младшие школьники, так и дети более старшего возраста (при наличии интереса к данному курсу и после собеседования с преподавателем). Набор детей разного возраста не мешает усвоению материала программы, поскольку:

- большую часть материала данной программы обучающиеся осваивают на практике
- используется дифференцированный подход к школьникам разного возраста (например, даются задания разной сложности).

Таким образом, в группах могут быть учащиеся одного возраста (одновозрастные), так и разных возрастных категорий (разновозрастные).

Занятия в основном групповые, но при необходимости могут быть и индивидуальными.

Руководитель дополнительного образования может вносить изменения и дополнения в содержание программы, планируя работу с учетом интересов кружковцев, а также материально-технической базы. При необходимости проводить занятия индивидуальные и по звеньям. Распределение по темам — ориентировочное. Педагог сам может определить, сколько часов необходимо для изучения той или иной темы и вносить изменения в планы, опираясь на собственный опыт и имея в виду подготовленность обучающихся и условия работы данной группы.

Режим занятий — занятия в учебных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 час 30 минут).

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Ознакомительный уровень 1 год	36	3	1 час 30 мин	6	108	216

1.2.Цель и задачи программы

Основная цель программы:

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

Основные задачи:

Образовательные:

- обучать занимающихся игре с мячом - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников;

- способствовать социализации обучающихся.

Отличительные особенности. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и

перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

1.3. Воспитательный потенциал программы.

Воспитательная работа в рамках программы «Баскетбол» направлена на: воспитание чувства патриотизма и любви к спорту. Воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в спортивных мероприятиях города, учреждения, объединения (благотворительных акциях, мастер-классах, лекциях, беседах).

Мероприятия разного уровня (Международный, Всероссийский, Республиканский, Муниципальный, Учрежденческий) направлены на формирование характера и гармоничного физического развития, формирование целеустремленности, способности добиваться поставленной цели и быть успешным.

1.4. Содержание программы.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для занятий с детьми старшей возрастной категории (13-18 лет), желающими укрепить физическое, умственное и психическое здоровье, овладеть технико-тактическими знаниями и умениями игры в баскетбол.

Для организации работы формируются группы. Количество занимающихся в группе – 15 человек.

Срок реализации данной образовательной программы - 2 год обучения. Форма обучения очная.

Рекомендуемый режим занятий: 1 год обучения – ознакомительный: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Основные формы работы кружка:

Тренировочные занятия и сборы, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, участие в соревнованиях.

Методы, формы, технологии работы с детьми:

Методы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога дополнительного образования и обучающегося.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом

элементе. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

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

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

- Методы эмоционального стимулирования.
- Методы формирования ответственности и обязательности.
- Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств занимающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- командная, малыми группами, в парах, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочные, комбинированные, индивидуальные, соревновательные, командные.

Педагогические технологии:

- Информационно – коммуникационные технологии
- Технология индивидуального обучения;
- Технология коллективного взаимообучения;
- Технология разноуровневого обучения;
- Технологи проблемного обучения;
- Технология игровой деятельности
- Здоровьесберегающие технологии.

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Формы обучения: очная, очно-заочная.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроль
		Всего	Теория	Практика	
	1.Теория:				

1	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу	1	1		Опрос
2	Физическая культура и спорт	1	1		
3	История баскетбола	1	1		Опрос
4	Правила баскетбола	1	1		Тестирование
5	Личная гигиена	1	1		
	Итого:	5			
	2. Практика:				
1	Общая физическая подготовка	30		30	
2	Специальная физическая подготовка	40		40	
3	Техническая подготовка	55		55	
4	Тактическая подготовка	30		30	
5	Интегральная подготовка	30		30	
6	Психологическая подготовка	4		4	
7	Контрольные испытания	2		2	Тестирование
8	Участие в соревнованиях	20		20	
	Итого часов:	216	5	211	

Содержание программы

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все

виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

Раздел 1. Теоретический (5 ч.)

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем.

Таблица 5

№	Тема	Часы	Сентяб	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
	1.Теория:													
1	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу	1	1											
2	Физическая культура и спорт	1		1										
3	История баскетбола	1			1									
4	Правила баскетбола	1				1								
5	Личная гигиена	1					1							
	Итого:	5	1	1	1	1	1							

Примерный учебный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Общие требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

Тема 2. Физическая культура и спорт. Спорт в России. Массовый спорт.

Тема 3. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.

Тема 4. Правила баскетбола. Размер площадки. Линии. Мяч и оборудование. Жесты судей. Правила и обязанности игроков.

Тема 5. Личная и общественная гигиена. Утренняя гигиеническая гимнастика. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Раздел 2. Практический (211 ч.)

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления спортсмена.

Техническая подготовка(55ч.)

Приемы игры	Год обучения 1-й
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ноги	
Остановка прыжком	+
Остановка двумя шагами	
Повороты вперед	
Повороты назад	
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Ловля мяча двумя руками в движении	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	
Ловля мяча одной рукой на месте	
Ловля мяча одной рукой в движении	
Ловля мяча одной в прыжке	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	
Передача мяча двумя руками от груди(с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча двумя рукам в движении	
Передача мяча двумя руками в прыжке	
Передача мяча двумя руками (встречные)	
Передача мяча двумя руками (поступательные)	
Передача мяча двумя руками на одном уровне	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	
Передача мяча одной рукой сверху	
Передача мяча одной от головы	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	
Передача мяча одной рукой с места	
Передача мяча одной рукой в движении	
Передача мяча одной рукой в прыжке	
Передача мяча одной рукой (встречные)	
Передача мяча одной рукой (поступательные)	
Передача мяча одной рукой на одном уровне	
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча без зрительного контроля	
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	
Ведение мяча по кругам	
Ведение мяча зигзагом	
Обводка соперника с изменением высоты отскока	
Обводка соперника с изменением направления	+
Обводка соперника с изменением скорости	
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	
Обводка соперника с переводом под ногой	
Обводка соперника за спиной	
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	
Броски в корзину двумя руками сверху	+

Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками снизу	
Броски в корзину двумя руками сверху вниз	
Броски в корзину двумя руками (добивание)	
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	
Броски в корзину двумя руками с места	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке	
Броски в корзину двумя руками (дальние)	
Броски в корзину двумя руками (средние)	
Броски в корзину двумя руками (ближние)	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	
Броски в корзину одной рукой сверху	
Броски в корзину одной рукой от плеча	
Броски в корзину одной рукой снизу	
Броски в корзину одной рукой сверху вниз	
Броски в корзину одной рукой (добивание)	
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	
Броски в корзину одной рукой с места	
Броски в корзину одной рукой в движении	
Броски в корзину одной рукой в прыжке	
Броски в корзину одной рукой (дальние)	
Броски в корзину одной рукой (средние)	
Броски в корзину одной рукой (ближние)	
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	

Раздел 2.1 Тактическая подготовка (30 ч.)

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты (таблицы 7 и 8).

Тактика нападения

Приемы игры	Год обучения
	1-й
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	
Система эшелонированного прорыва	
Система нападения через центрального	
Система нападения без центрального	
Игра в численном большинстве	
Игра в меньшинстве	

Тактика защиты

Приемы игры	Год обучения
	1-й
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	
Противодействие атаке корзины	+
Подстраховка	
Переключение	
Проскальзывание	
Групповой отбор мяча	
Против тройки	
Против малой восьмерки	
Против скрестного выхода	
Против сдвоенного заслона	
Против наведения на двух	
Система личной защиты	
Система зонной защиты	
Система смешанной защиты	
Система личного прессинга	

Раздел 2.2 Физическая подготовка (70ч.)

Общеразвивающие упражнения(30ч.)

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, поднятие 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, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. 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). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. 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, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. 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). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек)

Специально-физические упражнения(40ч.)

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 голеньях, 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, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями, в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. 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 (батут) 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Психологическая подготовка (4 ч.)

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В группе СОГ 1-го года обучения акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением

целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Раздел 2.3. Интегральная подготовка (30 ч.)

Сопряженный метод, направленный на развитие специальных физических качеств и технической подготовки.

Упражнения, сочетающие приемы техники нападения и защиты, выполняемые в близких к игровым условиям, направленные на развитие в единстве навыков и специальных качеств.

Упражнения на чередование тактических действий в нападении и защите, выполняемые с повышенной интенсивностью и дозировкой, для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.

Учебные игры, максимально приближенные к игровым условиям, с включением заданий по технике и тактике, направленные на выбор действий в защите и нападении в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

Контрольные игры с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Участие в официальных соревнованиях. При этом решается задача повышения надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь задач в учебных играх и установок в официальных встречах.

Раздел 2.4. Участие в соревнованиях (20 ч.)

Этот раздел включает в себя не только непосредственное участие воспитанников МОУ ДОД ДЮСШ в Международных, Всероссийских, республиканских и муниципальных соревнованиях, а также непосредственное их планирование, организация и проведение. Ребята должны понимать и уметь работать с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Знать правила соревнований по футболу. Уметь оказывать помощь в судействе соревнований. Знать работу судейской бригады: главного судьи соревнований, судьи в поле, секретаря, хронометриста. Выполнять их роль в организации и проведении соревнований.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- составить конспект и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- руководить командой на соревнованиях.

Раздел 2.5. Контрольные нормативы (2 ч.) (Смотреть оценочные материалы 3.1)

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний -

умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Психологическая подготовка (4 ч.)

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В группе СОГ 1-го года обучения акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением

целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Раздел 2.3. Интегральная подготовка (20 ч.)

Сопряженный метод, направленный на развитие специальных физических качеств и технической подготовки.

Упражнения, сочетающие приемы техники нападения и защиты, выполняемые в близких к игровым условиям, направленные на развитие в единстве навыков и специальных качеств.

Упражнения на чередование тактических действий в нападении и защите, выполняемые с повышенной интенсивностью и дозировкой, для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.

Учебные игры, максимально приближенные к игровым условиям, с включением заданий по технике и тактике, направленные на выбор действий в защите и нападении в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

Контрольные игры с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Участие в официальных соревнованиях. При этом решается задача повышения надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь задач в учебных играх и установок в официальных встречах.

Раздел 2.4. Участие в соревнованиях (10 ч.)

Этот раздел включает в себя не только непосредственное участие воспитанников МОУ ДОД ДЮСШ в Международных, Всероссийских, республиканских и муниципальных соревнованиях, а также непосредственное их планирование, организация и проведение. Ребята должны понимать и уметь работать с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Знать правила соревнований по футболу. Уметь оказывать помощь в судействе соревнований. Знать работу судейской бригады: главного судьи соревнований, судьи в поле, секретаря, хронометриста. Выполнять их роль в организации и проведении соревнований.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- составить конспект и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- руководить командой на соревнованиях.

Раздел 2.5. Контрольные нормативы (2 ч.)

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

1.5. Планируемый результат

Ребенок к концу учебного года знает:

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

Овладеть и изучить (иметь навыки):

- основы тактики нападения и защиты;
- техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью;
- техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.

- защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга. 5. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

Ребенок к концу учебного года умеет :

- технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

- выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

Основные задачи обучения.

- Приобретение основ теоретических знаний.

- Укрепление здоровья и закаливание организма детей.

- Формирование стойкого интереса к занятиям.

- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

- Ознакомление с основными приёмами техники

- Ознакомление с основными тактическими действиями игры в баскетбол.

- Привитие навыков соревновательной деятельности.

- Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

По итогам обучения обучающиеся должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми;

2. Понятие физическая культура и ее значение для укрепления здоровья и физического развития, ее роль в воспитании;

3. Основные сведения о спортивной квалификации;

4. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе;

5. Достижения отечественных баскетболистов на международной арене, количество занимающихся по всему миру;

6. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).

7. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения;

8. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода;

9. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена;

10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение и нормы витаминов и минеральных солей, режим питания, регулирование веса;

11. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

12. Понятия спорный мяч и спорный бросок.

13. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;

14. Общее представление о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), их характеристиках, способы их развития;

15. Основы техники нападения и защиты.

16. Основы тактики нападения и защиты.

Должны уметь:

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

Должны иметь навыки:

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

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

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Смотреть приложение №2

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических скакалок, секундомер, свисток.

Информационное обеспечение – раздел по баскетболу на сайте «ФизкультУра»

<http://www.fizkult-ura.ru/basketball>

Информация сайта «Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от "А" до "Я"»

<https://basketball-training.org.ua/>

Кадровое обеспечение. Разработка и реализация дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» осуществляется тренерами-преподавателями.

Тренер, реализующий данную программу, должен иметь среднее или высшее профессиональное образование в области, соответствующее профилю спортивной подготовки, без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы обучения: очная, очно-заочная.

Методы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога дополнительного образования и обучающегося.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом элементе. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

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

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

- Методы эмоционального стимулирования.
- Методы формирования ответственности и обязательности.
- Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств занимающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- командная, малыми группами, в парах, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочные, комбинированные, индивидуальные, соревновательные, командные.

Тренировочные занятия и сборы, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, участие в соревнованиях.

Педагогические технологии:

- Информационно – коммуникационные технологии
- Технология индивидуального обучения;
- Технология коллективного взаимообучения;
- Технология разноуровневого обучения;
- Технологии проблемного обучения;
- Технология игровой деятельности
- Здоровьесберегающие технологии.

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Алгоритм учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть включает в себя проверку готовности учащихся к занятию, вводный инструктаж, технику безопасности.

В основной части занятия стоит задача овладения теоретическими, практическими, технико-тактическими умениями и навыками учебной программы баскетбол.

В заключительной части подводятся итоги занятия, даётся оценка выполненной работы.

Этапы учебного процесса:

Изучение элементов баскетбола и игре должно осуществляться в несколько этапов.

1. Ознакомление.

На первом этапе даются первоначальные знания по выполнению того или иного элемента игры. При объяснении техники выполнения элемента идет показ педагогом на практике.

После этого ученики приступают к выполнению приёма, опираясь на наглядное пособие.

2. Разучивание.

Задача второго этапа - овладеть техникой выполнения изучаемого элемента. Главным является многократное повторение, а также использование дополнительных методических приемов.

3. Совершенствование.

Третий этап - это закрепление изучаемого элемента и дальнейшее совершенствование в технике. На этом этапе продолжается повторное выполнение, разбор ошибок, если они есть.

4. Проверка знаний и умений.

Задача педагога – не только определить конечную цель, но и отслеживать промежуточные результаты, благодаря которым можно своевременно выявить и предупредить возможные отклонения от прогнозируемого результата.

Дидактические материалы:

Примерные темы для обсуждения с родителями. 1. Правила и условия приёма детей в секцию баскетбола. 2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание. 3. Особенности физического развития детей. 4. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

Основные средства:

- Подвижные спортивные игры;
- Общеразвивающие упражнения;
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Упражнения для развития силовой и скоростной подготовки;
- Упражнения для развития чувства мяча;

Специализированные игровые комплексы.

«Пятнашки». Учебная задача: развитие ловкости, быстроты. Игровая задача: избежать касаний водящего. Ход игры: выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и запятнать. Тот, кого запятнал водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Пятнашка меняется.

«Пустое место». Учебная задача: развитие ловкости, быстроты. Игровая задача: добежать до пустого места первым. Ход игры: играющие встают в круг, выбирают водящего.

Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего.

Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

«Мяч водящего». Учебная задача: закрепить умение метать и ловить мяч. Развивать ловкость, умение взаимодействовать с товарищами. Игровая задача: опередить соперников. Ход игры: Участвующие в игре дети делятся на две равные подгруппы (по 5-6 человек в каждой) и строятся в колонны. Расстояние между колоннами – 3-4 шага.

Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. Выбираются два водящих, которые становятся за второй линией против колонн. По условленному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится

в конец колонны. Водящий бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, - третьему и т.д. Выигрывает та колонна, в которой последний играющий раньше вернет мяч водящему.

«Гонка мячей». Учебная задача: закрепить умение метать и ловить мяч. Развивать ловкость, умение взаимодействовать с товарищами. Игровая задача: выполнить задание раньше соперника. Ход игры: Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

Специальная физическая подготовка

Теория. Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки баскетболиста. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Упражнения для развития чувства мяча.

Практика.

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад.

Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

Выбегание со старта по чужой команде из различных положений: сидя, стоя на четвереньках, из упора лёжа, лёжа лицом вниз/лицом вверх. После старта будет достаточно пробежать 10-15 метров – здесь важна именно скорость реагирования на сигнал.

Тактическая подготовка

Практика:

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера

Нравственная подготовка

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения упражнений).

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнёрами по выполнению упражнения, по тренировкам.

2.3.Форма аттестации/контроля

Подведение итогов реализации данной программы осуществляется при помощи итоговых открытых занятий, контрольно-переводных нормативов, тестирования, показательных выступлений и участия в соревнованиях. Мониторинг каждого обучающегося творческого объединения, проводится в три этапа:

Первичная аттестация осуществляется в начале года.

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения.

Итоги аттестации оформляются в соответствии с критериями оценивания знаний, умений и навыков (Приложение 1 – оценочные материалы)

Формы отслеживания и фиксации образовательных материалов.

Тестирование, грамоты, видеозапись соревнований, дипломы, протоколы соревнований, журнал посещаемости, фото, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Тестирование, двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола, товарищеские игры с командами соседних школ, итоговые контрольные игры, сдача нормативов.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», зарегистрированным в Минюсте России 30.11.2018 г. № 52831;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

6. Закон Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» от 17.06.2015 г.

2.4.Список литературы:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967,1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС,1967.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
8. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
9. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002 г.
10. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС,1981, 1985.

для обучающихся:

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

Интернет-ресурсы:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Basketball>

<https://www.sports.ru/basketball/russia/>

<https://basketball-training.org.ua/>

<http://www.fizkult-ura.ru/basketball>

<https://www.slamdunk.ru/>

<https://allbasketball.ru/>

Раздел №3 Приложения

3.1 Оценочные материалы

(Приложение№1)

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д

1	Ведение мяча с обводкой стоек(через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
		10-11	8,2	9,4	8,4	9,6	8,7	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
		10-11	7,8	8,4	8,0	8,6	8,4	9,0
3	Штрафной бросок(из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
		10-11	7	7	6	6	5	5
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
		10-11	9	9	8	8	7	7
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19
		10-11	24	22	23	21	20	20
6	Прыжок вверх с места с махом руками, см	5-6	35	30	32	28	26	24
		7	37	32	35	30	30	26
		8	40	35	37	32	32	27
		9	44	39	40	35	35	30
		10-11	47	40	44	35	40	30

3.2 Методические материалы

Разделы учебной программы

Условные сокращения	Полное наименование
ОФП	Общая физическая подготовка
СФП	Специальная физическая подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Преимущественно они являются средствами общей подготовки баскетболистов и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения.

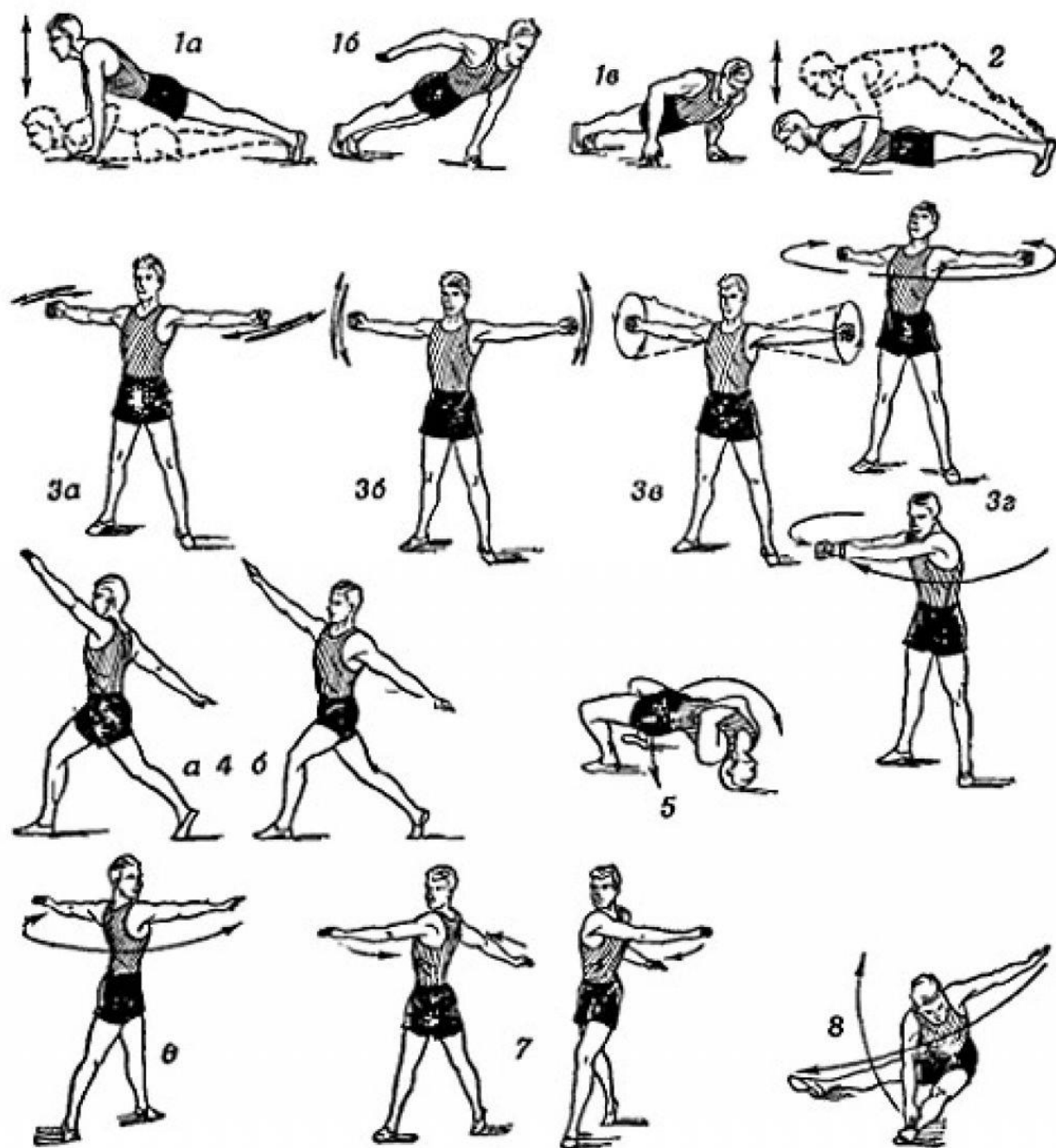
Упражнения общей физической подготовки в баскетболе применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

— обеспечение гармоничного физического развития занимающихся баскетболом (этап предварительной подготовки и начальной специализации);

— содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования). Воздействие упражнений общей физической подготовки на баскетболистов зависит от их содержания: а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и развивают координацию движений;



б) упражнения, повышающие силовую, координационную подготовленность, (упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц.);



Упражнения для рук и плечевого пояса

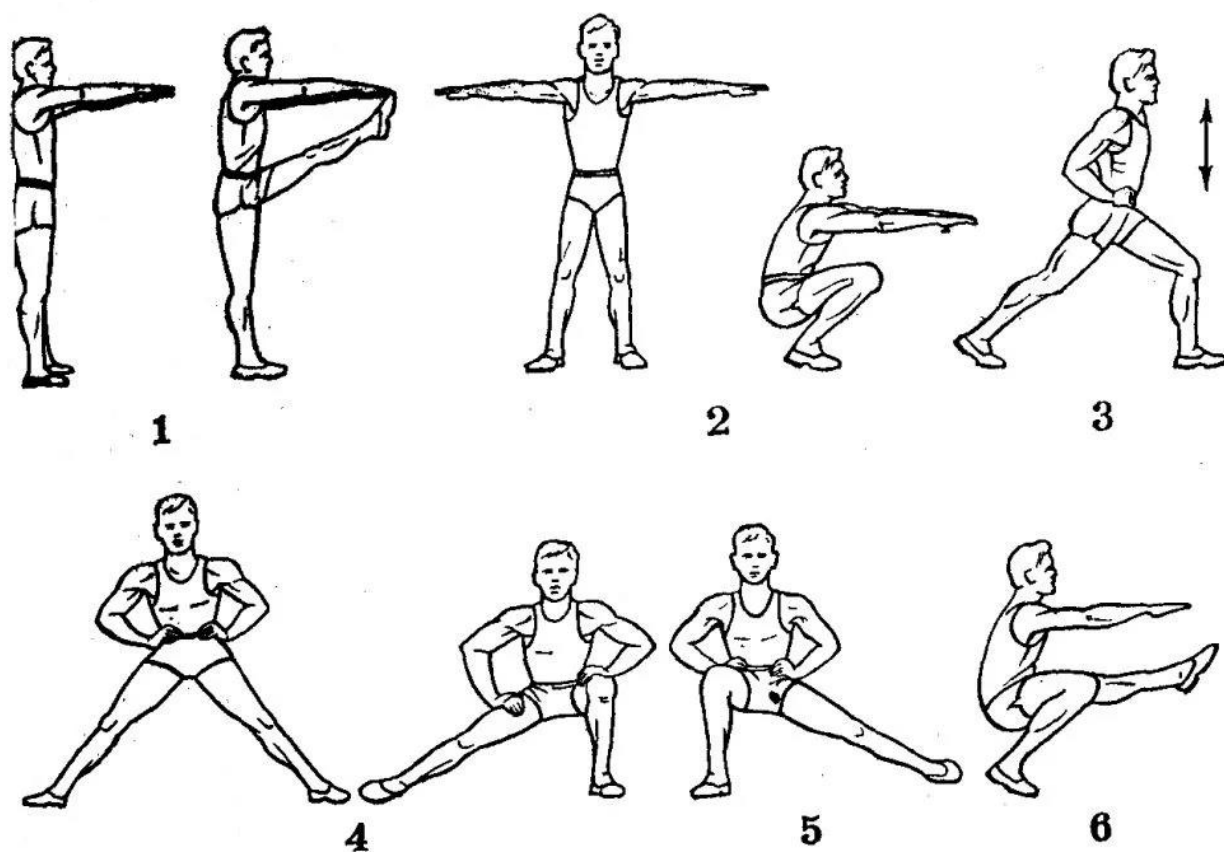
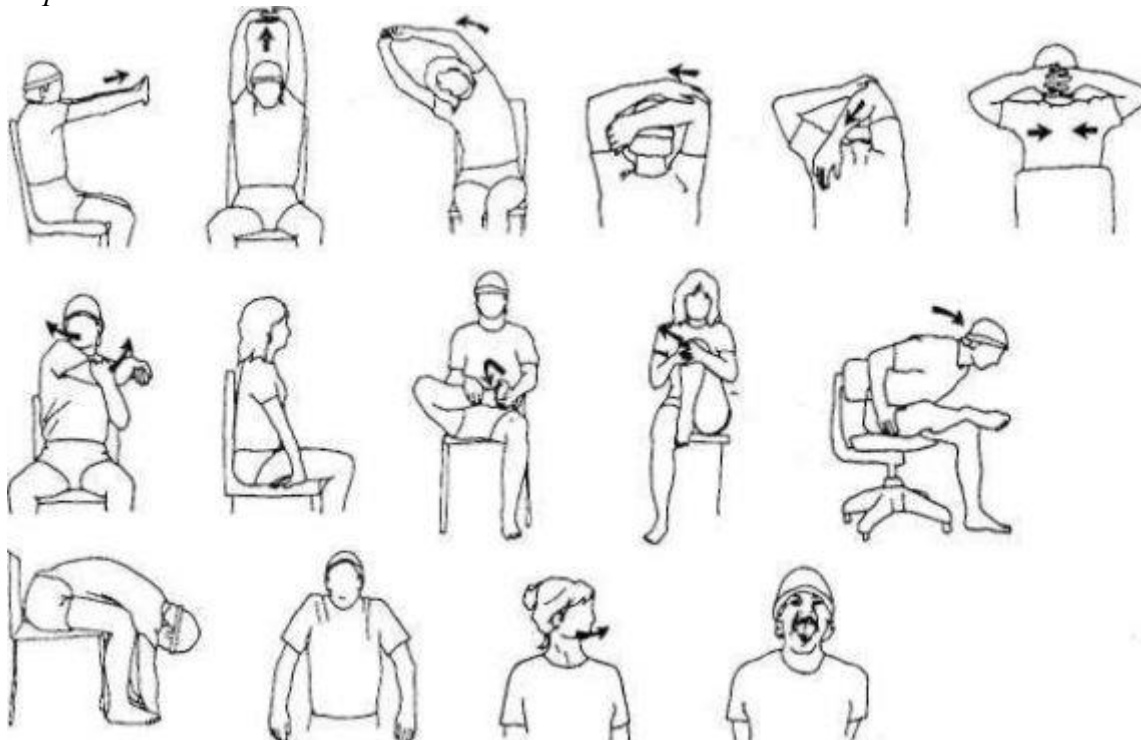


Рис. 5. Упражнения для развития мышц нижних конечностей

Упражнения для ног



Упражнения для шеи и туловища

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, которые также повышают физическую подготовленность.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

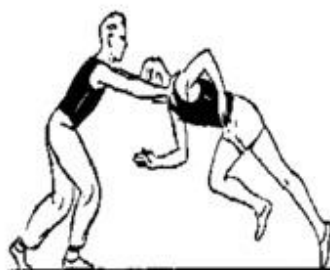
Данная подготовка основывается на методике тренировки баскетболистов. Специально-подготовительные упражнения в баскетболе имеют 2 разновидности:

а) развивающие упражнения — повышают специальную физическую подготовленность баскетболистов. В учебно-тренировочной деятельности баскетболистов применяются упражнения для развития быстроты, специальной прыгучести и развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам;

Упражнения для развития скорости реакции

Выбегание со старта по чужой команде

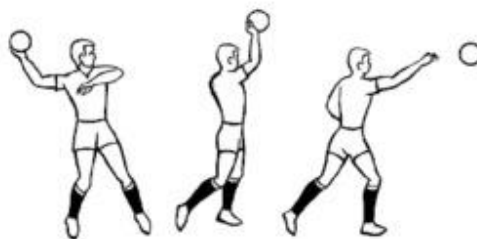
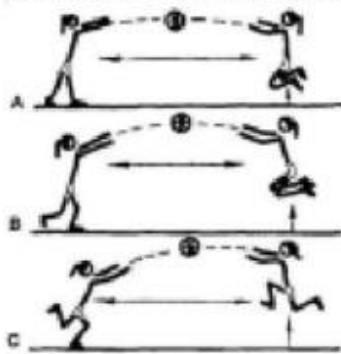
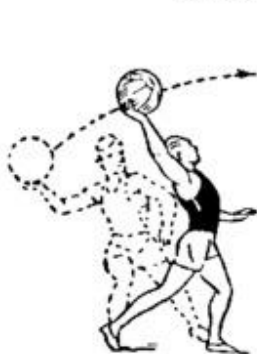
- Делайте это из различных положений: сидя, стоя на четвереньках, из упора лёжа, лёжа лицом вниз/лицом вверх (если позволяет поверхность). После старта будет достаточно пробежать 10-15 метров — здесь важна именно скорость реагирования на сигнал. Желательно выполнять это упражнение в группе либо с контролем времени выполнения упражнения.



Упражнения для развития скорости реакции

Уклоны от брошенного партнёром мяча

- Постепенно можно сокращать дистанцию и увеличивать силу броска. Выбрать следует такой размер и материал мяча, чтобы при неудачной попытке увернуться, Вы не получили травму, особенно головы. Например, теннисный мяч лучше не использовать в таких тренировках.



б) упражнения для развития чувства мяча — способствуют технико-тактическому совершенствованию. К ним относят: жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Включает в себя: а) обучение передвижению в стойке баскетболиста.

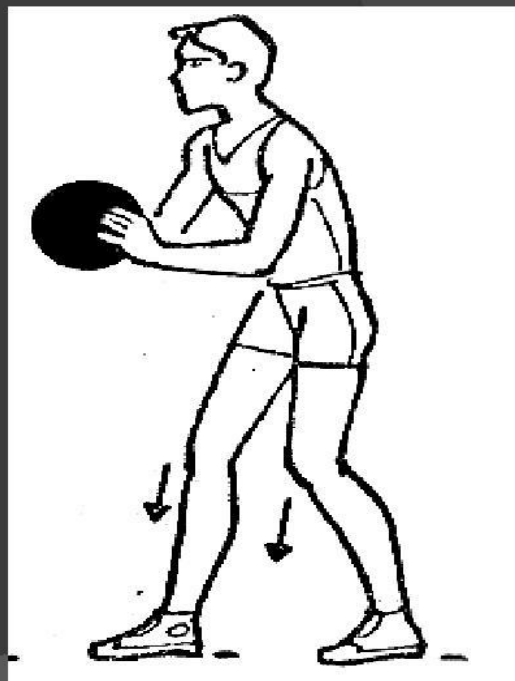
Стойка баскетболиста—

исходное положение, из которого игрок наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом.

Техника выполнения:

Одна нога немного впереди другой, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед.

Мяч удерживается на уровне живота в согнутых руках.

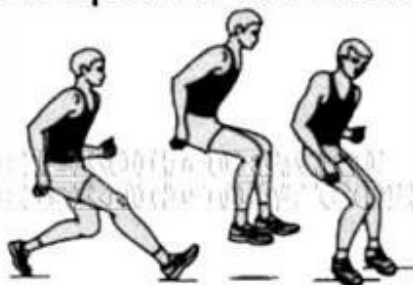


б) обучение технике остановок прыжком и двумя шагами;

Остановки в баскетболе

В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги.



Остановка прыжком

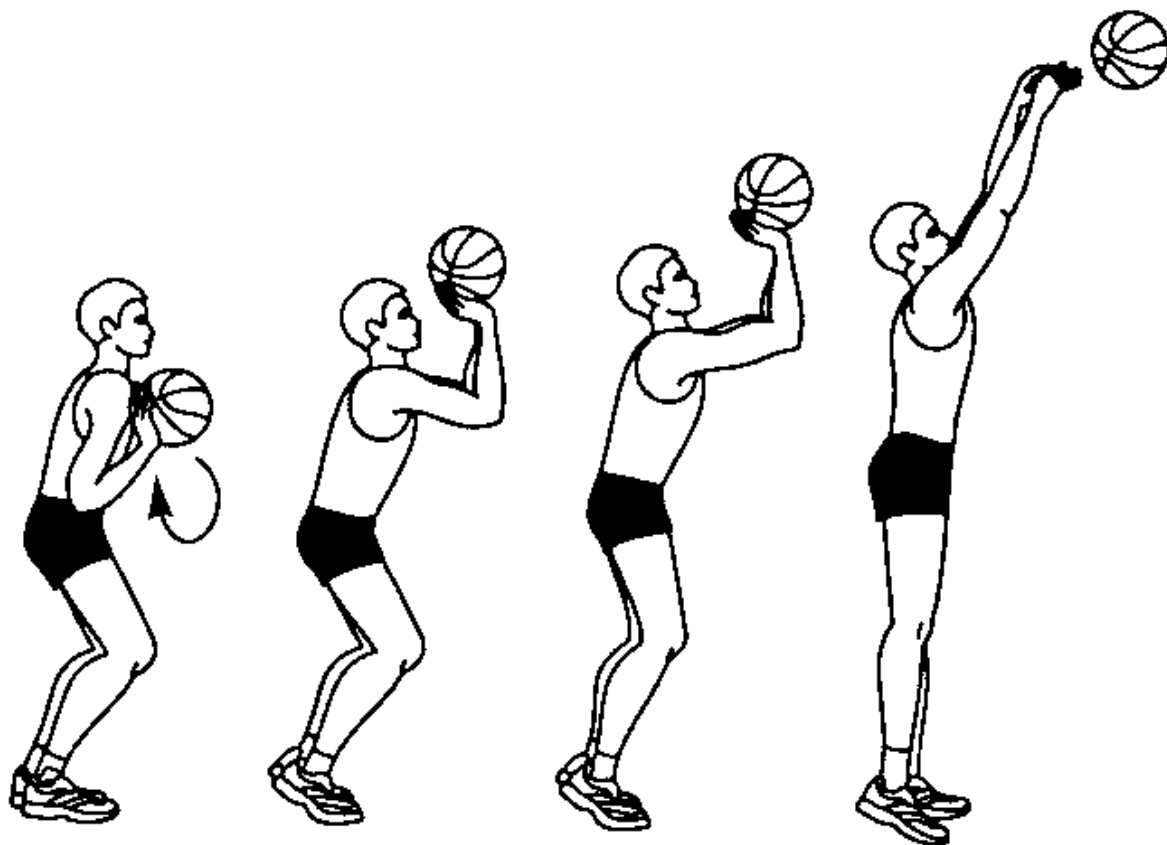
в) обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

г) повороты вперед и назад.

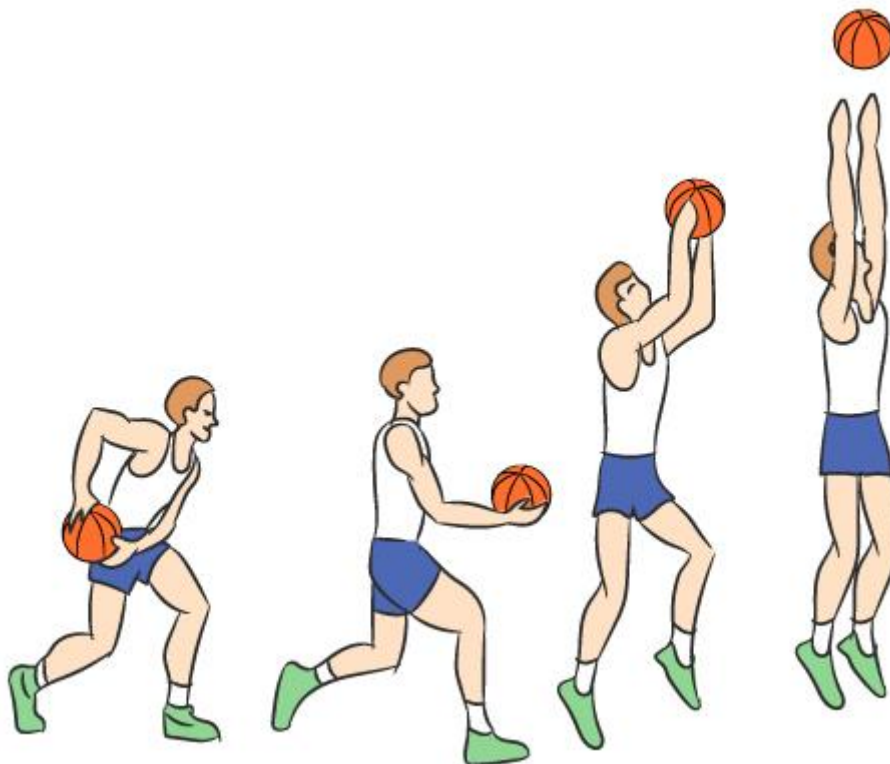
В работе с мячом используются следующие упражнения:

а) Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

б) Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.



Бросок в кольцо двумя руками от груди с места



Техника выполнения броска после двойного шага

ФОРМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЗАНЯТИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Учебно-тренировочное занятие – специально-организованный педагогический прогресс, направленный на достижение определенных спортивных результатов в баскетбольной деятельности. Этапы обучения техническим приемам и тактическим действиям и их характеристика. Содержание технико-тактической подготовленности в рамках массового детско-юношеского баскетбола. Последовательность обучения технико-тактической подготовленности. Общие принципы обучения элементам техники и тактики.

ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

Правила игры мини-баскетбола. Мини-баскетбол: площадка. Размеры площадки для игры в мини-баскетбол составляют 12 x 18 м. В центре и на обеих штрафных линиях площадки находятся круги с радиусом 1,50 м. Ширина штрафной площадки на уровне лицевой линии – 5 м.

Участники: команда - 12 игроков (6+6). Играют пятерками + 1 запасной. Может быть допущено 10 игроков, команда в меньшем составе до соревнований не допускается. Если игрок получил травму или 5 фолов, играет запасной. Если запасного нет, тренер команды противника выбирает любого игрока, сидящего на скамейке запасных. Команды играют мячом №5. Продолжительность игры: 4 периода по 8 минут. Каждый период делится на 2 отрезка по 4 минуты. Каждая пятерка + 1 запасной играет по 4 минуты в 1-м, 2-м, 3-м периодах, в 4-м периоде играют все игроки без ограничений. Смена пятерок производится после заброшенного мяча или во время любой остановки игры.

В каждом периоде тренер может взять 2 тридцатисекундных перерыва: 1-й – в первые 4 минуты, 2-й – во вторые 4 минуты. В 4-м периоде тренер может использовать 2 полных минутных перерыва. Перерыв между 1-м и 2-м, 3-м и 4-м периодами – 1 минута; между половинами игры – 5 минут. При замене пятерок перерыв не предусмотрен (замена производится как можно быстрее).

Игра начинается подбрасыванием мяча в центральном круге, далее, согласно правилам, используется «стрелка». При исполнении штрафного броска допускается заступ за линию после броска. Трехочковые попадания засчитываются. Действуют правила 3-х секунд и

правило «зоны». Действуют правила 5-ти и 24-х секунд. Не действует правило 8-ми секунд.

За победу команде начисляется 2 очка, за поражение – 1 очко. Техническое поражение – 0 очков. В случае ничейного результата играется дополнительное время 4 минуты. В случае ничейного результата после дополнительного времени, пробиваются штрафные броски: 3 человека из 5, окончивших игру, выполняют по 2 броска. Сначала броски выполняет игрок одной команды, затем другой, и так по очереди. В случае ничейного результата – добавляется по 1 игроку из этой же пятерки, далее броски выполняются до промаха с соблюдением той же очередности.

Штрафные броски выполняют только игроки пятерки, заканчивавшей игру. Итоговая разница в счете записывается +1 очко победителю серии штрафных бросков. Применяется только личная защита, все виды зонной защиты запрещены, в т.ч. зонный прессинг и групповой отбор. Личная защита по всей площадке разрешена с первого периода. В случае использования запрещенной системы защиты, судьи предупреждают тренера. В случае повторения нарушения, тренер наказывается техническим фолом. Понятие зонной защиты трактуется по регламенту РФБ (Российской Федерации Баскетбола).

Если две или более команд набирают одинаковое количество очков, то рейтинг определяется сначала по личным встречам. В случае равенства этого показателя, по соотношению забитых и пропущенных мячей в играх между этими командами, далее – по общему соотношению забитых и пропущенных мячей на турнире. В остальных случаях применяются официальные правила ФИБА (Международная Федерация Баскетбола).

Судейская жестикуляция.

Жесты судей



Примерный учебный план занятий по баскетболу.(Приложение№2)

Мес яц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май							
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
Кол-во часов в неделю (групп)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6					
Кол-во часов в месяц (групп)	24				24				24				24				24				24				24				24				24				24			
Аттестация/ формы контроля	Сдача нормативов (первоначальная)																																Сдача нормативов							

Объём в 2022-2023 учебном году – 216 учебных часов

3.3 Лист корректировки.

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с ответственным лицом (подпись)