



## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

*Нормативная база:* настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года (с изменениями на 21 июля 2020 года)» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р) (с изменениями на 15 мая 2023 года); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных техно-логий»).

*Направленность (профиль) программы* - физкультурно-спортивная, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Актуальность* программа в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

*Отличительной особенностью программы* является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. Отличительная особенность программы состоит в том, что в ней представлена система тренировочных заданий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях учебных групп.

*Уровень сложности программы* – «базовый».

*Адресаты программы:* данная программа предназначена для обучающихся в возрасте 16-19 лет профессиональных образовательных организаций.

*Форма обучения* – очная.

*Язык(и), на котором(ых) осуществляется образование (обучение)* – русский.

*Срок освоения программы и объем программы:* 2 года:

1 год обучения: 216 часов.

2 год обучения: 216 часов.

*Режим занятий:*

3 раза в неделю по 2 акад. часа (акад. час – 45 мин.).

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение<sup>1</sup> академический час – 30 минут.

Общий объем часов образовательной программы при переходе на дистанционное обучение остаётся прежним с учетом того, что разница в выданных часах отводится на самостоятельную работу обучающихся (самостоятельное освоение теории и практики) и на работу педагога по организации дистанционного обучения.

## **1.2 Цель и задачи программы**

*Цель* - создать условия для полноценного физического развития и укрепления здоровья студентов посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своего города, своей страны.

*Задачи:*

*Образовательные:*

*знать:*

- технику безопасности;
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности;
- приёмы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях
- правила игры в баскетбол.

*уметь:*

- выполнять технические приемы;
- выполнять тактические действия.

*владеть:*

- навыками регулирования психического состояния;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

*Развивающие:*

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;
- формировать навыки владения техническими средствами обучения и программами;
- формировать навыки самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;
- развивать умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно.

*Воспитательные:*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни

---

<sup>1</sup> Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что позволяет осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

*Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):*

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

### 1.3 Учебный (тематический) план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	-
1.1	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	Беседа
1.2	Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол	2	1	1	Беседа.
1.3	Режим и питание спортсмена.	2	2	-	Беседа.
1.4	Личная гигиена и закаливание организма.	2	2	-	Беседа
1.5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	2	2	-	Беседа.
1.6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	4	4	-	Фронтальный опрос. Беседа
2.	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	-
2.1	Развитие силы	8	-	8	Выполнение упражнений.
2.2	Развитие быстроты	8	2	6	Выполнение упражнений.
2.3	Развитие выносливости	8	2	6	Выполнение упражнений.
2.4	Развитие ловкости	8	-	8	Выполнение упражнений.
2.5	Развитие гибкости	8	-	8	Выполнение упражнений.
3.	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	-
3.1	Развитие быстроты движений баскетболиста.	8	-	8	Выполнение упражнений.

3.2	Развитие специальной выносливости баскетболиста.	8	-	8	Выполнение упражнений.
3.3	Развитие скоростно-силовых качеств баскетболиста.	10	2	8	Выполнение упражнений.
3.4	Развитие ловкости баскетболиста.	10	-	10	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		4	-	4	Выполнение контрольных упражнений.
4.	<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>	<b>62</b>	-	<b>62</b>	-
4.1	Стойки баскетболиста	6	-	6	Выполнение упражнений.
4.2	Перемещения по площадке	6	-	6	Выполнение упражнений.
4.3	Ведение мяча	10	-	10	Выполнение упражнений.
4.4	Передачи мяча	10	-	10	Выполнение упражнений.
4.5	Броски по кольцу в прыжке	14	-	14	Выполнение упражнений.
4.6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	16	-	16	Выполнение упражнений.
5.	<b>Раздел 5. Тактическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	-
5.1	Групповые действия в нападении	14	2	12	Выполнение упражнений.
5.2	Командные действия в нападении	16	2	14	Выполнение упражнений.
5.3	Групповые действия в защите	12	-	12	Выполнение упражнений.
5.4	Командные действия в защите	14	2	12	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		4	-	4	Выполнение контрольных упражнений
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	-

**2 год обучения**

N	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
---	------------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	-
1.1	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	Беседа
1.2	Развитие баскетбола в Море. Правила игры в баскетбол	2	1	1	Беседа.
1.3	Режим и питание спортсмена.	2	2	-	Беседа.
1.4	Личная гигиена и закаливание организма.	1	1	-	Беседа
1.5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1	1	-	Беседа.
1.6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	4	4	-	Фронтальный опрос.
2.	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	-
2.1	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	Выполнение упражнений.
2.2	Гимнастические упражнения	6	1	5	Выполнение упражнений.
2.3	Легкоатлетические упражнения	6	1	5	Выполнение упражнений.
2.4	Специальные беговые упражнения	8	1	7	Выполнение упражнений.
2.5	Подвижные игры и эстафеты	8	1	7	Выполнение упражнений.
2.6	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	6	1	5	Выполнение упражнений.
3.	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	-	<b>44</b>	-
3.1	Развитие быстроты движений и прыгучести баскетболиста.	10	-	10	Выполнение упражнений.
3.2	Развитие специальной выносливости баскетболиста.	10	-	10	Выполнение упражнений.
3.3	Развитие скоростно-силовых качеств баскетболиста.	12	-	12	Выполнение упражнений.
3.4	Развитие ловкости баскетболиста.	12	-	12	Выполнение

					упражнений.
Промежуточная аттестация		<b>4</b>	-	<b>4</b>	Выполнение контрольных упражнений.
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Техника игры</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	-
4.1	Техника игры в нападении	16	1	15	Выполнение упражнений.
4.2	Техника владения мячом в баскетболе	16	1	15	Выполнение упражнений.
4.3	Техника игры в защите	16	1	15	Выполнение упражнений.
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Тактика игры</b>	<b>58</b>	-	<b>58</b>	-
5.1	Тактика защиты	14	-	12	Выполнение упражнений.
5.2	Тактика нападения	14	-	14	Выполнение упражнений.
5.3	Интегральная подготовка	30	-	30	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		<b>6</b>	-	<b>6</b>	Выполнение контрольных упражнений
Итоговая аттестация		<b>4</b>	-	<b>4</b>	Соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

#### **1.4 Содержание программы 1 год обучения**

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

Тема 1. Техника безопасности на занятиях.

Теория: Ознакомление и инструктаж занимающихся по основным положениям охраны труда и технике безопасности по физической культуре на занятиях спортивными играми по баскетболу. Опасность возникновения травм: при падении на твердом покрытии; при ударе мячом; при столкновениях; при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Введение в программу. Способы самоконтроля состояния здоровья в образовательном учреждении и дома.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол.

Теория: История возникновения и развития баскетбола в России. Расстановка игроков. Начало игры и подача. Замена игроков. Перемена подачи. Англо-русский словарь баскетбольных терминов.

Практика: Игровая тренировка с разбором игровых моментов.

Тема 3. Режим и питание спортсмена.

Теория: Изучение режима дня и питания спортсмена.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 4. Личная гигиена и закаливание организма.

Теория: Основы закаливания и личной гигиены организма человека. Особенности влияния физических упражнений на организм человека.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 5. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Теория: Основы спортивной тренировки-методы обучения. Изучение морально – волевой, психологической и тактической подготовки спортсмена.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 6. Правила соревнований. Судейство соревнований.

Теория: Изучение правил игры в баскетбол, жестов судей (приложение 1), виды расстановок игроков на площадке. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

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

Тема 1. Развитие силы.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Подвижные игры. Упражнения для развития силы (подтягивания, отжимания и т.д.)

Тема 2. Развитие быстроты.

Теория: Техника старта и бега. Работа ног и рук при беге и прыжках. Техника метания.

Практика: Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения для развития силы (прыжки через скакалку, бег и т.д.)

Тема 3. Развитие выносливости.

Теория: Общее понятие выносливости и факторы, влияющие на выносливость.

Практика: Упражнения для развития выносливости (длительный бег и т.д.)

Тема 4. Развитие ловкости.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Общие упражнения для развития ловкости. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку. Падение назад и быстрое вставание. Падение вперед и быстрое вставание. Гимнастическое «колесо» влево и вправо. Стойка на голове, вначале с опорой у стены. Челночный бег.

Тема 5. Развитие гибкости.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Упражнения для развития гибкости (акробатические упражнения и т.д.).

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Тема 1. Развитие быстроты движений баскетболиста.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Тема 2. Развитие специальной выносливости баскетболиста.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и

обратно; до центра и обратно; до противоположной штрафной и обратно; до противоположной лицевой и обратно.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Теория: Характеристика скоростно-силовой подготовки.

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т.д. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т.д.).

Тема 4. Развитие ловкости баскетболиста.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги. Командная эстафета в беге на руках с качением мяча перед собой. Длина этапа -до 30м. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча. Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, доскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

Тема 1. Стойки баскетболиста.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Основная стойка, защитная стойка.

Тема 2. Перемещения по площадке.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Перемещение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях; правым – левым боком, в стойке баскетболиста, остановки, повороты на месте, в движении.

Тема 3. Ведение мяча.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Ведение мяча: на месте, в движении шагом, бегом, с изменением направления и скорости, высоты отскока мяча, правой и левой рукой поочередно на месте, в движении.

Тема 4. Передачи мяча.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Двумя руками от груди, стоя на месте, с шагом вперед, в движении, одной рукой от плеча, с шагом вперед, после ведения мяча, с отскоком от пола и т.д.

Тема 5. Броски по кольцу в прыжке.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Одной рукой с места, двумя руками от груди с места, после ведения и остановки, после двух шагов, бросок в прыжке, штрафной бросок. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тема 6. Броски по кольцу с дальних и средних дистанций.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.

Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

Тема 1. Групповые действия в нападении.

Теория: Групповые взаимодействия. Групповое блокирование. Подстраховка.

Переключения.

Практика: Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Быстрый прорыв.

Тема 2. Командные действия в нападении.

Теория: Обучение командным тактическим действиям. Расположение игроков при приеме и передачи мяча.

Практика: Система игры в нападении.

Тема 3. Групповые действия в защите.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Система игры в защите. Перехват мяча.

Тема 4. Командные действия в защите.

Теория: Виды тактических схем игры в защите.

Практика: Тактика защиты. Отработка командных действий в защите.

## **2 год обучения**

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

Тема 1. Техника безопасности на занятиях.

Теория: Ознакомление и инструктаж занимающихся по основным положениям охраны труда и технике безопасности по физической культуре на занятиях спортивными играми по волейболу. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Введение в программу. Способы самоконтроля состояния здоровья в образовательном учреждении и дома. Профориентационные беседы (о профессиональной реализации спортсмена, о карьерном росте).

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Развитие баскетбола в Мире. Правила игры в баскетбол.

Теория: История возникновения и развития баскетбола в Мире. Расстановка игроков. Начало игры и подача. Замена игроков. Перемена подачи. Судейская терминология.

Практика: Игровая тренировка с разбором игровых моментов.

Тема 3. Режим и питание спортсмена.

Теория: Изучение режима дня и питания спортсмена.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 4. Личная гигиена и закаливание организма.

Теория: Основы закаливания и личной гигиены организма человека. Особенности влияния физических упражнений на организм человека.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 5. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Теория: Основы спортивной тренировки-методы обучения. Изучение морально – волевой, психологической и тактической подготовки спортсмена.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 6. Правила соревнований. Судейство соревнований.

Теория: Изучение правил игры в баскетбол, жестов судей, виды расстановок игроков на площадке. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

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

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Правила и техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: 1. Упражнения для рук и плечевого пояса: руки к плечам — круговые вращения руками; круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду; круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед; сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед; стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища; сцепить кисти «в замок» — разминание; правая рука вверх, левая вниз — рывки руками назад;

2. Упражнения для мышц туловища: ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол; ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями; ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног; ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом; то же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой — вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг; ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону;

3. Упражнения для мышц ног: приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать; руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания, то же, выпад левой ногой; то же, но смена ног прыжком; то же, но выпад ногой в сторону; руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки; чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени - круговые вращения в коленных суставах; руки на поясе, нога на носке - круговые вращения в голеностопном суставе; отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее - поднимание на носках;

4. Прыжковые упражнения: руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

Тема 2. Гимнастические упражнения.

Теория: Правила и техника выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту вверх.

Тема 3. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Правила и техника выполнения легкоатлетических упражнений.

Практика: Выполнение специально-беговых упражнений. Бег 20 м. Челночный бег 3x10 м, 4 x 9 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи). 6-минутный бег. Прыжки в высоту, в длину с места.

Тема 4. Специальные беговые упражнения.

Теория: Правила и техника выполнения специальных беговых упражнений.

Практика: Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3-5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правыми левым боком (через два шага, через один шаг); ходьба на носках, на пятках, обычная.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Правила и техника подвижных игр и эстафет.

Практика: «Командная перестрелка», «Пятнашки мячом», «Не давай мяч водящему», «Пробей вратаря», «Дриблеры в круге», «Выбивалки в бросках мяча». Приложение 2.

Тема 6. Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне».

Теория: Правила и техника выполнения комплекса упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне».

Практика: челночный бег 3x10м; прыжки в длину с места; наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; подтягивание из виса на высокой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Тема 1. Развитие быстроты движения и прыгучести баскетболиста.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг). Ускорения, рывки на отрезках от 3 м 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 количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м 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 голени, набивные мячи, гантели).

Тема 2. Развитие специальной выносливости баскетболиста.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно; до центра и обратно; до противоположной штрафной и обратно; до противоположной лицевой и обратно. Круговая тренировка; игровая тренировка; разносторонняя или общеразвивающая тренировка; метод сопряженных воздействий; соревновательные упражнения.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Теория: Характеристика скоростно-силовой подготовки.

Практика: Различные прыжки; ускорения: с резким изменением направления, с прыжком через препятствия; спрыгивания в глубину с запрыгиванием на предмет; метание набивного мяча с различных исходных положений; бег с низкого старта с преодолением сопротивления; многоскоки на обеих ногах на отрезках 15-20 метров; старт с пробеганием 10м из различных положений: из упора лежа, из приседа, из положения спиной, лежа на спине, челночный бег 4x10; догнать партнера стартующего на 2 м впереди; ускорения с ведением одного или двух баскетбольных мячей.

Тема 4. Развитие ловкости баскетболиста.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены 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 правильной 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 с набивным мячом.* Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков). Эстафеты с набивными мячами.

*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, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). 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 (теннисного, баскетбольного набивного мяча весом 1-4 кг.) на точность, дальность, быстроту. Метание палок («Игра в городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке и 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 на развитие гибкости, стретчинг:* наклоны в сторону из положения стоя и сидя; вращение тазом; сгибание корпуса; уголок из положения сидя; «лягушка» из положения сидя; пружинистые наклоны широко расставив ноги, соединив ноги вместе; наклоны из положения стоя назад, с последующим касанием пальцами пяток; из положения стоя, держась руками за гимнастическую стенку, выполнять постепенное разведение ног до положения «шпагат»; в положении лежа попеременно подтягивать ног к груди; из положения стоя, рук прямые в замке за спиной, отводить руки назад, прогибаясь в грудном отделе.

## **Раздел 4. Техника игры.**

Тема 1. Техника игры в нападении.

Теория: Объяснение правильного выполнения различных техник игры в нападении.

Практика: Техника передвижений в нападении. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Прыжок. Повороты. Остановки. Игра без мяча.

Тема 2. Техника владения мячом в баскетболе.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Ловля мяча. Передача мяча: прямая передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола, передача из рук в руки, передача мяча двумя руками сверху, передача одной рукой от головы или сверху, передача мяча от плеча одной рукой, передача мяча двумя руками снизу, передача одной рукой снизу, передача от бедра двумя руками из замаха, минуя соперника с правой или левой стороны, передача одной рукой «крюком», скрытая передача мяча (скрытая передача мяча за спиной и скрытая передача мяча из-за плеча). Дриблинг или ведение мяча: низкое ведение с укрыванием мяча, высокое скоростное ведение, комбинированное ведение. Бросок мяча в баскетболе: бросок мяча со штрафной линии, бросок одной рукой сверху, бросок двумя руками сверху вниз, бросок мяча в проходе, бросок в прыжке, бросок в прыжке с отклонением туловища назад, бросок одной рукой «крюком», бросок одной рукой снизу. «Добивание» мяча.

Тема 3. Техника игры в защите.

Теория: Техника передвижений в защите. Техника противодействия и овладения мячом.

Практика: Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов: упражнения для отработки стойки баскетболиста, упражнения для тренировки стойки баскетболиста, упражнения для тренировки остановки, упражнения для тренировки ловли и передач мяча, упражнения для тренировки ведения мяча, упражнения для отработки передвижений приставными шагами, упражнения для отработки вырывания мяча, упражнения для отработки выбивания мяча из рук соперника, упражнения для отработки перехвата мяча при его передаче, упражнения для отработки перехвата мяча при его ведении, упражнения для отработки накрывания мяча при броске, упражнения для совершенствования навыка подбора мяча после отскока от щита.

## **Раздел 5. Тактика игры.**

Тема 1. Тактика защиты.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Персональная защита, «прессинг».

Тема 2. Тактика нападения.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: индивидуальные действия в нападении: действия нападающего без мяча, атакующие действия на своей позиции, атакующие действия 1x1; командные действия в нападении: позиционное нападение, быстрый отрыв; индивидуальные действия в защите: действия против нападающего без мяча, при опеке нападающего, владеющим мячом, противодействие дриблингу; командные действия в защите: взаимодействие двух игроков защиты, взаимодействие трех игроков защиты, при защите в численном меньшинстве; тактические комбинации: с использованием заслонов, перемещение против «зонной» защиты; системы нападения: нападение «восьмеркой», нападение центровым, нападение «восьмеркой» и центровым; системы защиты: личная защита, «зонная» защита, защита прессингом по всей и половины площадки.

Тема 3. Интегральная подготовка.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Выполнение соревновательных упражнений. Игра на одно кольцо, на два кольца 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 с разными заданиями. Моделирование различных игровых ситуаций в двухсторонней игре путем уменьшения времени владения мячом, увеличения соревновательной деятельности. Игра на 2 кольца 5х5

### **1.5 Планируемые результаты**

К окончанию 1 года обучения обучающиеся должны:

*Образовательные:*

*знать:*

- технику безопасности
- историю развития баскетбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности;

*уметь:*

- ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;

*владеть:*

- общей физической подготовкой;
- системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок;
- навыками и приемами игры в баскетбол;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

*Развивающие:*

- развит навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно.

К окончанию 2 года обучения обучающиеся должны:

*Образовательные:*

*знать:*

- различные навыки и приемы игры в баскетбол;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- основы атакующих и защитных действий;
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности;

*уметь:*

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- применять основные приемы игры в баскетбол (перемещение, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);
- выполнять групповые комбинации в стандартных ситуациях;
- ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- выполнять броски по кольцу различными способами;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

*владеть:*

- двигательными действиями, применяющимися в баскетболе, применять их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- индивидуальными навыками владения мячом;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.
- основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности.
- *Развивающие:*
  - развит навык владения техническими средствами обучения и программами;
  - сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;
  - развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно.



## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал, имеющий разметку баскетбольного поля.
2. Баскетбольные стойки - 2 штуки.
3. Баскетбольные щиты - 6 штук.
4. Мяч баскетбольный № 5 - 15 штук.
5. Эспандер - 2 штуки.
6. Мяч футбольный - 2 штуки.
7. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
8. Мячи набивные - 15 штук.
9. Рулетка.
10. Секундомер.
11. Гимнастические скамейки - 4 штуки.
12. Гимнастические маты - 10 штук.
13. Скакалки - 15 штук.
14. Мяч баскетбольный № 7 - 15 штук.
15. Стойки конусы - 2 штуки.
16. Аптечка.
17. Наличие компьютера, планшета, гаджета.
18. Наличие выхода в информационно-коммуникационную сеть Интернет.
19. Программное обеспечения для дистанционного обучения (Интернет-браузер, программы для просмотра изображений и видео-файлов, пакет MS Office, Skipe, Zoom, и др.).
20. Цифровая платформа реализации образовательной программы (Сеть в Вконтакте <https://vk.com/club193821215>).

### *Информационное обеспечение:*

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная библиотечная система ВООК.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

Литература и интернет-ресурсы для обучающихся программы Секции «Баскетбол»:

1. Вэб-сайт ФИБА. Баскетбол. – Режим доступа: <https://www.fiba.basketball/>
2. Вэб-сайт ФИБА Европа. – Режим доступа: <http://www.fibaeurope.com/>
3. Ассоциация студенческого баскетбола. – Режим доступа: <https://asbasket.ru/>
5. Московская Баскетбольная Лига. – Режим доступа: <http://mblbasketball.com/>
6. ПБК "ЦСКА" Москва. – Режим доступа: <https://cskabasket.com/>
7. Единая Лига ВТВ. - Режим доступа: <https://www.vtb-league.com/>
8. Евролига. - Режим доступа: <https://www.euroleague.net/>
9. Регистрация и анализ соревновательной деятельности в баскетболе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, специализации «Баскетбол» / Ю. П. Девяткин, А. А. Гераськин, В. Ф. Кириченко, В. А. Цимбалюк. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. — 51 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65012.html>
10. Англо-русский словарь баскетбольных терминов. - Режим доступа: [sport-chg.ru/wp-content/uploads/2016/02/Anglo-russkiy-slovar-basketbolnyih-terminov1.pdf](http://sport-chg.ru/wp-content/uploads/2016/02/Anglo-russkiy-slovar-basketbolnyih-terminov1.pdf)
11. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры : учеб.-метод. пособие для студ. и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В. А. Петько;

Воронежский ГАСУ. –Воронеж, 2016. –98с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>

12. Золотухин, А. Н. Защита в современном баскетболе : учебно-методическое пособие / А. Н. Золотухин, И. И. Мартыненко. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 122 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58658.html>

13. Сайт Ребенок в спорте! - Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru/>

14.

Информационное обеспечение по темам учебного плана для дистанционного обучения:

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

Тема 1. Техника безопасности на занятиях.

1. Как не спровоцировать опасную ситуацию? Принципы техники безопасности на уроке баскетбола / Баскетбол // Спорт, фитнес, физическая культура. – Режим доступа: <https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/tehnika-bezopasnosti/>

2. Техника безопасности и требования к инвентарю и оборудованию при занятиях баскетболом / Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол // Портал vossta.ru - Режим доступа: [https://vossta.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol.html?page=3#3.7.Техника\\_безопасности\\_и\\_требования\\_к\\_инвентарю\\_и\\_оборудованию\\_при\\_занятиях\\_баскетболом.\\_Для\\_предотвращения\\_травм](https://vossta.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol.html?page=3#3.7.Техника_безопасности_и_требования_к_инвентарю_и_оборудованию_при_занятиях_баскетболом._Для_предотвращения_травм)

3. Спецификация материалов и инвентарь спортсмена / Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол // Портал vossta.ru - Режим доступа: [https://vossta.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol.html?page=3#3.8.Спецификация\\_материалов\\_и\\_инвентарь\\_спортсмена.\\_Баскетбольная\\_площадка.](https://vossta.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol.html?page=3#3.8.Спецификация_материалов_и_инвентарь_спортсмена._Баскетбольная_площадка.)

4. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры : учеб.-метод. пособие для студ. и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В. А. Петько; Воронежский ГАСУ. –Воронеж, 2016. –98с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» / Виды спорта / Игровые виды спорта / Баскетбол // Ребенок в спорте! - Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru/federalnyj-standart-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol/>

6. Баскетбол: кто и когда изобрел, история развития в мире и России / Виды спорта / Игровые виды спорта / Баскетбол // Ребенок в спорте! - Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru/basketbol-kto-i-kogda-izobrel-istoriya-razvitiya-v-mire-i-rossii/>

7. История возникновения и развития баскетбола в России // Сайт go-sport. - Режим доступа: <https://go-sport.ru/article/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-basketbola-v-rossii/>

8. Баскетбол в России // Википедия — свободная энциклопедия. - Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол\\_в\\_России](https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол_в_России)

9. Правила игры в баскетбол: кратко и по пунктам / Правила игр / Статьи // Сайт Букмекеры.Ру - Режим доступа: <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-basketbol/>

10. Питание баскетболистов: общие принципы, рацион, организация / Виды спорта / Игровые виды спорта / Баскетбол // Ребенок в спорте! - Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru/pitanie-basketbolistov-obshchie-principy-ratsion-organizatsiya/>

11.О питании баскетболиста. - Режим доступа: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=103&v=\\_mfds1rV5hM&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=103&v=_mfds1rV5hM&feature=emb_logo)

10. Техника безопасности. Закаливание. Гигиена. Зарядка. - Режим доступа: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=310&v=c9alVGj6zRw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=310&v=c9alVGj6zRw&feature=emb_logo)

12. Гигиена, режим дня и основы спортивного питания при занятиях баскетболом / Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол // Портал vossta.ru - Режим доступа: <https://vossta.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol.html?page=3>

13. Воспитательная работа и психологическая подготовка / Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол // Портал vossta.ru - Режим доступа: [https://vossta.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol.html?page=3#3.11.Воспитательная\\_работа\\_и\\_психологическая\\_подготовка.](https://vossta.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol.html?page=3#3.11.Воспитательная_работа_и_психологическая_подготовка.)

14. Психологическая подготовка / Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол // Портал vossta.ru - Режим доступа: [https://vossta.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol.html?page=2#Психологическая\\_подготовка](https://vossta.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol.html?page=2#Психологическая_подготовка)
15. Психологическая подготовка спортсмена. - Режим доступа: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=vOTnnGCQ-2o&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=vOTnnGCQ-2o&feature=emb_logo)
16. Мотивация спортсмена: виды и ее составляющие / Виды спорта / Игровые виды спорта / Баскетбол // Ребенок в спорте! - Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru/motivaciya-sportsmena-vidy-i-ee-sostavlyayushie/>
17. Как спортсмену победить волнение перед соревнованиями / Виды спорта / Игровые виды спорта / Баскетбол // Ребенок в спорте! - Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru/kak-sportsmenu-pobedit-volnenie-pered-sorevnovaniami/>
18. Зданович, О. С. Организация судейства в баскетболе : учебно-методическое пособие / О. С. Зданович. — Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт, 2013. — 68 с. — <http://www.iprbookshop.ru/47883.html>
19. Баскетбол : учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 37 с. — <http://www.iprbookshop.ru/65708.html>

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

1. Как научиться высоко прыгать: упражнения для развития прыгучести / Виды спорта / Игровые виды спорта / Волейбол // Ребенок в спорте! - Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru/kak-nauchitsya-vysoko-pryogat-uprazhneniya-dlya-razvitiya-pryuguchesti/>
2. Бурин Е. Общая физическая подготовка баскетболистов-1. - Режимы доступа: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=7Z2Zzs5zgg4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=7Z2Zzs5zgg4&feature=emb_logo)
3. Бурин Е. Общая физическая подготовка баскетболистов-2. - Режимы доступа: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=448&v=qBq25LqcjWE&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=448&v=qBq25LqcjWE&feature=emb_logo)
4. Семинар по физической подготовке для баскетболистов. - Режимы доступа: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=536&v=WqHHApc8p6I&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=536&v=WqHHApc8p6I&feature=emb_logo)

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

1. Почему специальная физическая подготовка (СФП) важна для любого баскетболиста (Часть 1. Сила). - Режимы доступа: [https://www.youtube.com/watch?v=OR-HzeNcptg&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=OR-HzeNcptg&feature=emb_logo)
2. Шалыгин А. Особенности физической подготовки юных баскетболистов. Семинар РФБ. - Режимы доступа: [https://www.youtube.com/watch?v=gG3B0yLiYJk&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=gG3B0yLiYJk&feature=emb_logo)

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

1. Безопасный урок. Баскетбол. Обучение элементам баскетбола: передачам мяча, ведению мяча, броскам в кольцо. - Режим доступа: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=144&v=Gxg3DxJ\\_rjI&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=144&v=Gxg3DxJ_rjI&feature=emb_logo)
2. Баскетбол : учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 37 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65708.html>
3. Ковалева, М. В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей : учебное пособие / М. В. Ковалева. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 197 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/366.html>
4. Обучение основным техническим приёмам игры в баскетбол в группах начальной подготовки. - Режим доступа: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1563&v=F\\_zowTpfqm0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1563&v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo)
5. Техническая подготовка юного баскетболиста. - Режим доступа: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3119&v=w01Z4ax\\_1p4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3119&v=w01Z4ax_1p4&feature=emb_logo)
6. Методика обучения основным приемам в баскетболе в группах начальной подготовки. - Режим доступа: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=436284217052329235&from=tabbar&text=Техническая+подготовка+баскетболиста>

7. Техническая подготовка юного баскетболиста. - Режим доступа: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13451113363385088222&from=tabbar&text=Техническая+подготовка+баскетболиста>
8. Техника броска в баскетболе (руководство для начинающих). – Режим доступа: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12790108946791170303&from=tabbar&p=1&text=Техническая+подготовка+баскетболиста>

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

1. Баскетбол : учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 37 с. — - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65708.html>
2. Ковалева, М. В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей : учебное пособие / М. В. Ковалева. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 197 с. — - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/366.html>
3. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов : основы / Ли Роуз. — Москва : Человек, 2014. — 272 с. — - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27545.html>
4. Чубрин В. Тактическая подготовка в баскетболе. - Режим доступа: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6709727268873326017&from=tabbar&text=Тактическая+подготовка++баскетболиста>
5. Индивидуальная подготовка баскетболиста. Игра в защите (1989) Союзспортфильм. - Режим доступа: [https://vk.com/video-25202791\\_171703904](https://vk.com/video-25202791_171703904)
6. Защита. – Режим доступа: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13368109918387239794&from=tabbar&p=1&text=Тактическая+подготовка+баскетболиста>
7. Тренировка броска. Техника. – Режим доступа: [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5840445867039435803&from=tabbar&text=Тактическая+подготовка++баскетболиста&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fv\\_s8\\_Uatnlk](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5840445867039435803&from=tabbar&text=Тактическая+подготовка++баскетболиста&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fv_s8_Uatnlk)

## **2 год обучения**

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

1. Бурин Е. Программа профилактики травматизма в баскетболе. – Режим доступа: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15088093570612123055&from=tabbar&text=Тактическая+подготовка++баскетболиста&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F4184256552478453670>
2. Техника безопасности и требования к инвентарю и оборудованию при занятиях баскетболом / Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол // Портал vossta.ru - Режим доступа: [https://vossta.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol.html?page=3#3.7.Техника\\_безопасности\\_и\\_требования\\_к\\_инвентарю\\_и\\_оборудованию\\_при\\_занятиях\\_баскетболом.\\_Для\\_предотвращения\\_травм](https://vossta.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol.html?page=3#3.7.Техника_безопасности_и_требования_к_инвентарю_и_оборудованию_при_занятиях_баскетболом._Для_предотвращения_травм)
3. Спецификация материалов и инвентарь спортсмена / Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол // Портал vossta.ru - Режим доступа: [https://vossta.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol.html?page=3#3.8.Спецификация\\_материалов\\_и\\_инвентарь\\_спортсмена.\\_Баскетбольная\\_площадка](https://vossta.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol.html?page=3#3.8.Спецификация_материалов_и_инвентарь_спортсмена._Баскетбольная_площадка).
4. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры : учеб.-метод. пособие для студ. и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В. А. Петько; Воронежский ГАСУ. –Воронеж, 2016. –98с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 28 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65585.html>
6. Портал «ПроеКТОрия». – Режим доступа: <https://proektoria.online/catalog/industries/sport>
7. Баскетбол // Википедия — Свободная энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол>
8. 50 величайших игроков в истории НБА // Википедия — Свободная энциклопедия. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/50\\_величайших\\_игроков\\_в\\_истории\\_НБА](https://ru.wikipedia.org/wiki/50_величайших_игроков_в_истории_НБА)

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

1. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>
2. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры : учеб.-метод. пособие для студ. и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В. А. Петько; Воронежский ГАСУ. —Воронеж, 2016. —98с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>
3. Ковалева, М. В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей : учебное пособие / М. В. Ковалева. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 197 с. — — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/366.html>
4. Подковырова, Н. Н. Подвижные игры в системе обучения баскетболу : методические рекомендации / Н. Н. Подковырова, Е. Г. Иванова. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 52 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59860.html>

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

1. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры : учеб.-метод. пособие для студ. и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В. А. Петько; Воронежский ГАСУ. —Воронеж, 2016. —98с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>
2. Система СФП баскетболистов средствами "crossfit".- Режим доступа: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4719583993456318457&from=tabbar&parent-reqid=1603431631419718-1213001949728925298900107-production-app-host-man-web-yp-6&text=специальная+физическая+подготовка+баскетболиста&url=http%3A%2F%2Fvimeo.com%2F69804221>

## **Раздел 4. Техника игры.**

1. Адейеми, Д. П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 40 с. — <http://www.iprbookshop.ru/65915.html>
2. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры : учеб.-метод. пособие для студ. и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В. А. Петько; Воронежский ГАСУ. —Воронеж, 2016. —98с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>
3. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>
4. Замчевская, Е. С. Использование элементов баскетбола в круговой тренировке во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе : учебное пособие / Е. С. Замчевская. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 65 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80418.html>
5. Обучение дриблингу в баскетболе. - Режим доступа: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10040401602919060411&from=tabbar&text=Тактическая+подготовка++баскетболиста&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvBZ0uqDj83D8>
6. Тренировка броска. - Режим доступа: [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5840445867039435803&from=tabbar&parent-reqid=1603431631419718-1213001949728925298900107-production-app-host-man-web-yp-6&text=специальная+физическая+подготовка+баскетболиста&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fv\\_zs8\\_Uatnlk](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5840445867039435803&from=tabbar&parent-reqid=1603431631419718-1213001949728925298900107-production-app-host-man-web-yp-6&text=специальная+физическая+подготовка+баскетболиста&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2Fv_zs8_Uatnlk)

## Раздел 5. Тактика игры.

1. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры : учеб.-метод. пособие для студ. и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В. А. Петько; Воронежский ГАСУ. –Воронеж, 2016. –98с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>
2. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>
3. Замчевская, Е. С. Использование элементов баскетбола в круговой тренировке во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе : учебное пособие / Е. С. Замчевская. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 65 с. — <http://www.iprbookshop.ru/80418.html>

### *Кадровое обеспечение:*

Педагог дополнительного образования Корсун Алексей Михайлович, высшей квалификационной категории (Приказ МОиН ЧО № 4/339 от 08.02.2024 (действует бессрочно)).

Высшее образование: ГОУ ВПО «Уральская государственная академия физической культуры», 2003г. по специальности «Физическая культура и спорт», квалификация «Специалист по физической культуре и спорту».

### *Курсы повышения квалификации:*

- ЧГУ с 17.05.2021 по 31.05.2021 «Организационно-педагогические основы обучения лиц с инвалидностью и ОВЗ по программам СПО», 16 часов;
- ФГБОУ "Всероссийский детский центр "Смена" с 20.05.2024 по 06.06.2024 "Организация воспитательного процесса в системе среднего профессионального образования", 72 часа.

## 2.3 Формы аттестации учащихся

Беседа. Фронтальный опрос. Выполнение упражнений. Устный опрос. Тестирование.

### *Формы промежуточного контроля:*

- устный опрос – при очном обучении, письменный ответ – при дистанционном обучении;
- выполнение контрольных упражнений.

### *Формы итогового контроля:*

- соревнования;
- открытый урок;
- тестирование.

## 2.4 Оценочные материалы

Целью промежуточной аттестации является: проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

### *Промежуточная аттестация 1-го полугодия:*

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке по окончании 1-го полугодия проводится в форме **устного опроса**. Опрос происходит в форме беседы с группой по основным темам, изучаемым в 1-м полугодии. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий поясняющий ответ.

### **Примерные вопросы для устного опроса:**

1. Техника безопасности во время игры в баскетбол и правила поведения в зале.
2. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.
3. Спортивная форма баскетболиста.
4. Гигиенические требования при занятиях спортом.

5. Правила игры и соревнований по баскетболу (основные понятия).
6. Судейская терминология в баскетболе.
7. Основы закаливания организма человека.
8. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча».
9. В каких случаях в баскетболе применяют термины «живой мяч» и «мертвый мяч»?
10. Где зародился баскетбол?
11. Кто придумал игру в баскетбол?
12. Когда баскетбол появился в России?
13. Игра в баскетбол начинается с ..... (продолжите предложение).
14. Правило 3-х секунд?
15. Правило 24-х секунд?
16. Размеры игровой площадки?
17. Ширина линий на площадке?
18. Сколько по времени длится каждый период?
19. Сколько периодов в игре?
20. Количество игроков на площадке?

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию	«Незачёт»

Контроль практической подготовленности по окончании 1-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Оценивание происходит по четырёхбалльной шкале.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольный норматив	Критерий	Оценка
1.	Челночный бег 10x10	28 секунд	«5» (отлично)
		29 секунд	«4» (хорошо)
		30 секунд	«3» (удовлетворительно)
		31 и более секунд	«2» (неудовлетворительно)
2.	Прыжок в длину	201-210 см	«5» (отлично)
		191-200 см	«4» (хорошо)
		181-190 см	«3» (удовлетворительно)
		180 см и менее	«2» (неудовлетворительно)
3.	Прыжки через скакалку в течение 1 минуты <sup>2</sup>	101-110 прыжков	«5» (отлично)
		91-100 прыжков	«4» (хорошо)
		81-90 прыжков	«3» (удовлетворительно)
		80 и менее прыжков	«2» (неудовлетворительно)
4.	Бег 100 метров <sup>3</sup>	14,5-14,0 секунд	«5» (отлично)
		15,3-14,6 секунд	«4» (хорошо)
		16,3-15,4 секунд	«3» (удовлетворительно)
		16,4 и более секунд	«2» (неудовлетворительно)

Результирующая оценка по практическому заданию формируется как среднее арифметическое оценок за все задания. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

<sup>2</sup> Исходное положение – скакалка сзади. Критерием служит максимальное количество прыжков.

<sup>3</sup> Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Общая итоговая оценка промежуточной аттестации за полугодие формируется как среднее арифметическое оценок за выполнение теоретического и практического заданий. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Результат теоретического задания (устного проса)	Результат практического задания (выполнения контрольных нормативов)	Итоговая оценка за выполнение теоретического и практического заданий
«Зачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Зачёт»
«Незачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Незачёт»

*Промежуточная аттестация 2-го полугодия:*

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке по окончании 2-го полугодия проводится в форме **тестирования**.

В каждом вопросе из предложенных вариантов ответов выбрать **один или несколько вариантов**, которые, по вашему мнению, является полными и верными.

**Вопросы теста:**

1. В каком году был изобретён баскетбол:

- а) **1891**
- б) 1900
- в) 1918

2. Кто изобрёл баскетбол:

- а) Чемберлен
- б) **Нейсмит**
- в) Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:

- а) 21 июня 1940 года
- б) 5 декабря 1955 года
- в) **18 июня 1932 года**

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:

- а) **III О.И. в Сент-Луисе**
- б) I О.И. в Афинах
- в) VIII О.И. в Париже

5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:

- а) 1924 год
- б) 1896 год
- в) **1904 год**

6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:

- а) 1908 год, IV О.И., Лондон
- б) **1936 год, XI- О.И. в Берлине**
- в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки

7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
- б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
- в) **XXI О.И. – Монреаль, 1976 год**

8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:

- а) **XX О.И.- Мюнхен, 1972 год**

- б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

9. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- а) остановки
- б) пасы
- в) ловлю**
- г) передачи
- д) повороты
- е) перебежки
- ж) ведение мяча**
- з) броски в корзину**
- и) развороты

10. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) ходьба, бег**
- б) ловлю
- в) бросок мяча
- г) броски в корзину
- д) прыжки**
- е) остановки
- ж) передачи мяча
- з) повороты**

11. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:

- а) 6
- б) 10
- в) 5**

12. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 12м X 24м
- б) 9м X 18м
- в) 14м X 26м**

13. На какой высоте находится баскетбольная корзина:

- а) 300 см
- б) 305 см**
- в) 260 см.

14. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:

- а) 24 сек.**
- б) 30 сек.
- в) 20 сек.

15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

- а) 3
- б) 2**
- в) 4

16. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:

- а) 10 сек.
- б) 18 сек.
- в) 8 сек.**

17. Продолжительность игры в баскетбол:

- а) 4 тайма по 15 минут

**б) 4 тайма по 10 минут**

в) 2 тайма по 20 минут

18. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

а) 3 очка

б) 2 очка

**в) 1 очко**

19. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

а) 5

**б) 4**

в) 3

20. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

**а) 5 сек.**

б) 3 сек.

в) 7 сек.

21. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

а) броском в корзину

б) передачей мяча

**в) ловлей мяча**

22. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

**а) при активнейшей защите и прессинге**

б) на половине площадки соперника

в) при явном проигрыше команды

23. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

а) состояния покрытия спортивной площадки

**б) характера противодействия соперника**

в) игровой сыгранности партнеров

24. Какое из данных утверждений верно?

**а) при ведении мяча в баскетболе нельзя касаться его двумя руками одновременно**

б) мяч в баскетболе можно вести только левой рукой

в) игрок с мячом в руках может делать четыре шага

г) мяч в баскетболе можно вести только правой рукой

25. Какая нога является опорной и её нельзя отрывать от пола?

**Ответ: которая первой коснулась пола при остановке.**

Критерии оценки:

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл, максимальное количество баллов за тест составляет 30 баллов. Критерии оценивания теста согласно методическим указаниям МОиН: менее 50% - «2», 50%-65% - «3», 65%-85% - «4», 85%-100% - «5».

22-25 баллов – отметка 5 (отлично),

17-21 баллов – отметка 4 (хорошо),

13-16 баллов – отметка 3 (удовлетворительно),

менее 12 – неудовлетворительно.

Контроль практической подготовленности по окончании 2-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по проверке технической и тактической подготовки:

№ п/п	Контрольный норматив	Критерий	Балл
1.	Передачи мяча в парах (за 1 минуту)	65 передач	«5» (отлично)
		60 передач	«4» (хорошо)
		50 передач	«3» (удовлетворительно)
		40 передач	«2» (неудовлетворительно)
2.	Выполнение комбинации: ведение мяча правой –левой рукой, бросок после 2-х шагов (До попадания мяча в корзину). (сек.)	15 сек.	«5» (отлично)
		17 сек.	«4» (хорошо)
		20 сек.	«3» (удовлетворительно)
		25 сек.	«2» (неудовлетворительно)
3.	Выполнение комбинации: ведение мяча правой –левой рукой, остановка прыжком, бросок мяча в прыжке (До попадания мяча в корзину). (сек.)	15 сек.	«5» (отлично)
		17 сек.	«4» (хорошо)
		20 сек.	«3» (удовлетворительно)
		25 сек.	«2» (неудовлетворительно)

Результирующая оценка по практическому заданию формируется как среднее арифметическое оценок за все задания. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Общая итоговая оценка промежуточной аттестации за полугодие формируется как среднее арифметическое оценок за выполнение теоретического и практического заданий. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Результат теоретического задания (устного проса)	Результат практического задания (выполнения контрольных нормативов)	Итоговая оценка за выполнение теоретического и практического заданий
«Зачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Зачёт»
«Незачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Незачёт»

#### *Промежуточная аттестация 3-го полугодия:*

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке по окончании 3-го полугодия проводится в форме **устного опроса**. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий поясняющий ответ.

Примерные вопросы для устного опроса:

1. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты, забросив победный мяч, обыграли команду США всего за три секунды до окончания финального матча?
2. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?
3. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?
4. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?
5. Что такое фол в баскетболе?
6. Что такое грубое поведение члена команды?
7. Что такое неспортивный фол?
8. Что такое «дисквалифицирующий фол»? Когда он используется?
9. Характеристика игры «баскетбол»?
10. Системы начисления очков?
11. Состав судейской коллегии?
12. Правило 5 секунд?
13. На какой высоте от пола находится верхний край баскетбольной корзины?
14. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?
15. Назови основные способы забрасывания мяча в корзину. Какие ещё способы ты знаешь?

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию.	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию.	«Незачёт»

Контроль практической подготовленности по окончании 3-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов *по общей и специальной физической подготовке*. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Оценивание происходит по четырёхбалльной шкале.

Критерии оценки:

№ п/п	Контрольный норматив	Критерий	Балл*
1.	Челночный бег 10x10	28 секунд	«5» (отлично)
		29 секунд	«4» (хорошо)
		30 секунд	«3» (удовлетворительно)
		31 и более секунд	«2» (неудовлетворительно)
2.	Прыжок в длину	201-210 см	«5» (отлично)
		191-200 см	«4» (хорошо)
		181-190 см	«3» (удовлетворительно)
		180 см и менее	«2» (неудовлетворительно)
3.	Прыжки через скакалку в течение 1 минуты <sup>4</sup>	101-110 прыжков	«5» (отлично)
		91-100 прыжков	«4» (хорошо)
		81-90 прыжков	«3» (удовлетворительно)
		80 и менее прыжков	«2» (неудовлетворительно)
4.	Бег 100 метров <sup>5</sup>	14,5-14,0 секунд	«5» (отлично)
		15,3-14,6 секунд	«4» (хорошо)
		16,3-15,4 секунд	«3» (удовлетворительно)
		16,4 и более секунд	«2» (неудовлетворительно)

\* Оценка по практическому заданию промежуточной аттестации 3-го полугодия производится с учётом сравнения результатов с 1-м годом обучения. Так,

- оценка повышается на балл для тех, кто улучшил свой предыдущий результат;

- оценка остается без изменений для тех, кто не показал положительной динамики результата.

Итоговая оценка за практическое задание формируется как среднее арифметическое оценок за все задания. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Общая итоговая оценка промежуточной аттестации за 3-е полугодие формируется как среднее арифметическое оценок за выполнение теоретического и практического заданий. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Результат теоретического задания (устного проса)	Результат практического задания (выполнения контрольных нормативов)	Итоговая оценка за выполнение теоретического и практического заданий
«Зачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Зачёт»

<sup>4</sup> Исходное положение – скакалка сзади. Критерием служит максимальное количество прыжков.

<sup>5</sup> Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

«Незачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Незачёт»

*Промежуточная аттестация 4-го полугодия:*

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке по окончании 4-го полугодия проводится в форме **устного опроса**. Опрос происходит в форме беседы с группой по основным темам, изучаемым в 4-м полугодии. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий поясняющий ответ.

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Когда и где впервые начали играть в баскетбол? (Зимой 1891-1892 года в США).
2. Когда и где начали играть в баскетбол в России? (В1908году в Петербурге).
3. Чем отличается мини-баскетбол от баскетбола? (Высотой баскетбольной корзины, игровым временем, размером и весом баскетбольного мяча).
4. Какая нога является опорной и её нельзя отрывать от пола? (Та, которая первой коснулась пола при остановке).
5. Сколько раз можно вести мяч? (Один).
6. Сколько минутных перерывов может брать тренер за одну игру? (В каждом тайме из 3 первых - по одному, в 4 тайме - 2раза по минуте и один перерыв в каждом дополнительном периоде).
7. Что означает правило 24 секунд? (Команда, завладевшая мячом, имеет право 24 секунды на атаку).
8. Когда мяч вводится в игру из-за лицевой линии и сколько времени на это отводится? (когда противник забросит мяч в корзину, ввести мяч в игру можно в течение 5 секунд).
9. Какой номер ты можешь нашить на своей спортивной майке? (с 4 по 20).
10. Сколько игроков в команде по мини - баскетболу? (12 игроков, 10 основных, 2 запасных).
11. Сколько судей участвуют в соревнованиях по мини - баскетболу? (5: 2 судей на поле, судья-секретарь, судья-секундометрист, судья- оператор).
12. Назови основные способы передачи мяча. Какие ещё способы ты знаешь? (Основные способы передачи: двумя руками от груди, одной рукой от груди. Другие способы: двумя руками то плеча, одной рукой от плеча, двумя и одной рукой снизу, одной рукой из-за спины)
13. Как правильно поймать передаваемый товарищем мяч? (Сделать шаг навстречу мячу).
14. Когда нужно вести мяч так, чтобы он высоко отскакивал от пола? (Если вблизи нет противника, веди мяч так, чтобы он высоко отскакивал от пола, этим ты выиграешь в скорости, если противник близко, веди мяч как можно ближе к полу).
15. Назови основные способы забрасывания мяча в корзину. Какие ещё способы ты знаешь? (Основной способ- одной рукой от плеча. Другие способы: двумя руками над головой, одной или обеими руками снизу в движении).
16. Ты - защитник. Где ты должен стоять, если держишь нападающего с мячом? (Между нападающим и кольцом).
17. Ты-защитник. У твоего нападающего нет мяча. Где ты должен стоять? (Между нападающим и кольцом, но на некотором расстоянии от нападающего, чтобы одновременно иметь в поле зрения и его и мяч).
18. Как ловить мяч одной рукой? (Навстречу летящему мячу вытягивается одна рука. Кисть с расставленными пальцами обращена ладонью внутрь-вперёд. Как только мяч касается кончиков пальцев, рука сгибается, обеспечивая амортизацию удара мяча, а кисть слегка поворачивается ладонью вверх для того, чтобы удерживать мяч).
19. Как выполнять прыжок толчком двумя ногами? (Прыжок выполняется из стойки. Игрок слегка приседает, а руки незначительно отводит назад для замаха. Резко отталкиваясь от площадки ногами, он делает активный мах руками вперёд- вверх с одновременным энергичным разгибанием туловища).

20. Как перехватывать мяч у противника при ведении? (Догоняя нападающего, уходящего вперёд, лучше со стороны ведущей руки и, определив ритм толчков по мячу, быстрым рывком вперёд надо обогнать ведущего мяч и наложить руку на мяч раньше его. Переняв таким образом ведение, нужно быстро удалиться от противника).

21. Как производится добивание мяча? (Для добивания мяча игрок должен высоко выпрыгнуть и вытянутыми руками встретить мяч в наиболее высокой точке, мягким движением кистей выполнить толчок, направляющий мяч в корзину).

22. Когда баскетболисты нашей страны впервые стали Олимпийскими чемпионами? (В 1972 году на Олимпиаде в Мюнхене).

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию	«Незачёт»

Контроль практической подготовленности по окончании 4-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по проверке технической и тактической подготовки:

№ п/п	Контрольный норматив	Критерий	Балл
1.	Штрафной бросок (из 10 попыток).	6 успешных бросков	«5» (отлично)
		5 успешных бросков	«4» (хорошо)
		4 успешных броска	«3» (удовлетворительно)
		0-3 успешных броска	«2» (неудовлетворительно)
2.	3-х очковый бросок (10 попыток).	5 успешных бросков	«5» (отлично)
		4 успешных броска	«4» (хорошо)
		3 успешных броска	«3» (удовлетворительно)
		0-2 успешных броска	«2» (неудовлетворительно)
3.	Бросок из-под кольца (5 слева, 5 справа)	10 успешных бросков	«5» (отлично)
		8 успешных бросков	«4» (хорошо)
		6 успешных броска	«3» (удовлетворительно)
		0-5 успешных броска	«2» (неудовлетворительно)

Итоговая оценка за практическое задание формируется как среднее арифметическое оценок за все задания. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Общая итоговая оценка промежуточной аттестации за 4-е полугодие формируется как среднее арифметическое оценок за выполнение теоретического и практического заданий. Результат «округляется» в пользу обучающегося.

Результат теоретического задания (устного проса)	Результат практического задания (выполнения контрольных нормативов)	Итоговая оценка за выполнение теоретического и практического заданий
«Зачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Зачёт»
«Незачёт»	«5» (отлично)	«Зачёт»
	«4» (хорошо)	«Зачёт»
	«3» (удовлетворительно)	«Зачёт»
	«2» (неудовлетворительно)	«Незачёт»

*Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):*

Итоговая аттестация проходит для очной формы обучения в форме соревнования.

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение проходит в форме тестирования.

В каждом вопросе из предложенных вариантов ответов выбрать один или несколько вариантов, которые, по вашему мнению, является полными и верными.

Вопросы теста:

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

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

**2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?**

- 1) Динамо (Москва)
- 2) Строитель (Самара)
- 3) ЦСКА (Москва)
- 4) Жальгирис (Вильнюс)

**3. Размеры баскетбольного щита?**

- 1) 1м x 2м
- 2) 1м 20см x 1м 80см
- 3) 1м x 1м 50см
- 4) 1м 27см x 1м 85см

**4. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?**

- 1) 45 см
- 2) 62,5см
- 3) 38 см
- 4) 75 см

**5. Чему равен радиус линии трехочкового броска?**

- 1) 6м
- 2) 8м 52см
- 3) 4м 75см
- 4) 7м

**6. Что такое "блокировка"?**

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

**7. Что такое "дриблинг"?**

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

**8. Что такое "пробежка"?**

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

**9. Можно ли касаться мяча ногой?**

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

**10. Что такое правило пяти секунд?**

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

**11. Что такое зонная защита?**

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
  - 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
  - 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
  - 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне
- 12. Что такое «технический фол»?**
- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
  - 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
  - 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
  - 4) неправильное применение атаки игрока
- 13. Что такое «персональный фол»?**
- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
  - 2) бросок мяча со штрафной линии
  - 3) неправильная замена игроков
  - 4) касание мяча соперником
- 14. Что такое «умышленный фол»?**
- 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
  - 2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно
  - 3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
  - 4) бросок мяча из-за спины защитника
- 15. Что такое «обоюдный фол»?**
- 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
  - 2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд
  - 3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты
- 16. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?**
- 1) начало игры
  - 2) окончание игры
  - 3) минутный перерыв
  - 4) удаление игрока с поля
- 17. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?**
- 1) начало игры
  - 2) окончание игры
  - 3) персональное замечание игроку или тренеру
  - 4) минутный перерыв
- 18. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?**
- 1) персональное замещение
  - 2) предупреждение игрока
  - 3) неправильное ведение мяча
  - 4) замена игрока
- 19. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?**
- 1) толчок игрока
  - 2) удар игрока
  - 3) блокировка
  - 4) задержка игрока
- 20. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?**
- 1) толчок игрока
  - 2) столкновение
  - 3) удар по рукам
  - 4) пробежка
- 21. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?**
- 1) неправильное ведение мяча
  - 2) пробежка
  - 3) замена игрока
  - 4) штрафной бросок
- 22. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?**

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

**23. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?**

- 1) замена игроков
- 2) штрафной бросок
- 3) пробежка
- 4) обоюдный фол

**24. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?**

- 1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
- 2) спорным броском
- 3) штрафным броском
- 4) по усмотрению судьи

**25. Что такое “пивот”?**

- 1) штрафной бросок
- 2) остановка после ведения
- 3) шаги на месте без отрыва опорной ноги
- 4) бросок после ведения мяча

**Ключ к тесту:**

1-1	4-1	7-2	10-1	13-1	16-2	19-2	2-1	25-3
2-3	5-1	8-3	11-2	14-2	17-3	20-2	23-4	
3-2	6-2	9-3	12-2	15-1	18-4	21-2	24-2	

Критерии оценки:

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл, максимальное количество баллов за тест составляет 30 баллов. Критерии оценивания теста согласно методическим указаниям МОиН: менее 50% - «2», 50%-65% - «3», 65%-85% - «4», 85%-100% - «5».

22-25 баллов – отметка 5 (отлично),

17-21 баллов – отметка 4 (хорошо),

13-16 баллов – отметка 3 (удовлетворительно),

менее 12 – неудовлетворительно.

## 2.5 Методические материалы

*Методы обучения:*

**Словесные методы** - устное изложение; беседа, дискуссия; анализ спортивных соревнований и др.

**Наглядные методы** - показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный показ, исполнения педагогом; наблюдение; работа по образцу (репродуктивный).

**Метод упражнений** – этот метод предусматривает многократные повторения движений и является главным из методов в обучении волейболу.

**Соревновательно-игровой метод** – этот метод направлен на приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью отличающей от других методов физической подготовки является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

**Метод круговой тренировки** – метод, получивший свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются как бы по кругу. Круговой метод, используемый на этапах начального обучения игре в волейбол, и представляет структуру, при которой выполнение упражнений происходит в условиях, адекватных игровым, и одновременно способствует комплексному воспитанию специальных физических качеств и формированию навыков.

*Формы организации образовательного процесса:*

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

Индивидуальная – как наиболее распространенную в дистанционном обучении.

*Формы организации учебного занятия:*

Практические занятия, соревнования различного уровня, игры, беседы, учебно-тренировочные занятия, товарищеские встречи, тренинги профессионального, образовательного, цифровое тестирование, олимпиадные состязания, просветительские программы, беседа в сетевой группе, видео-, аудио-урок, урок-лекция, вебинар, видео-конференция, чат, виртуальная экскурсия, виртуальный мастер-класс.

*Образовательные (педагогические) технологии:*

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.

- **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.

- **Информационно-коммуникативные технологии**, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power, Point, Microsoft Excel и др.

- **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.

- **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

- **Технология электронного обучения** - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

- **Дистанционные образовательные технологии** - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

*Алгоритм учебного занятия:*

1. Постановка целей и задач урока.
2. Инструктаж по технике безопасности.
3. Разминка - все вместе, делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки, тренировка, выступления на соревнованиях.
4. Тренировка. Работа в соответствии с программой, составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.
5. Заминка – растяжка, расслабляющие упражнения на все группы мышц.
6. Подведение итогов занятия.

*Алгоритм учебного занятия при дистанционном обучении (онлайн):*

1. Постановка целей и задач урока.
2. Инструктаж по технике безопасности.
3. Разминка - делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем

упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки, тренировка, выступления на соревнованиях.

4. Тренировка. Работа в соответствии с программой, составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого обучающегося на определенную группу мышц. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

5. Заминка – растяжка, расслабляющие упражнения на все группы мышц.

6. Подведение итогов занятия.

*Дидактические материалы:*

- наглядные пособия по баскетболу;

- презентации к занятиям;

- дидактические материалы для дистанционного обучения (презентации, электронные книги, аудио записи, видео- и аудио-уроки и т.п.).

## 2.6 Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. -М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Баррел,Пэйе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных/Баррел,Пэйе, Патрик Пайе. -М.: Дивизион, 2008.-352 с.
3. Воронков, В.В. Школьная секция баскетбола / В.В. Воронков, Б.И.Туркунов // Физическая культура в школе, 2007. -№ 1. -с. 73-77.
4. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой.-М.: АСТ: Астрель, 2007. -303 с.
5. Грошев, А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе Текст.: Автореф. дис. на соиск. учен. степ.канд. пед.наук: 13.00.04 / А.М. Грошев; Малаховка, 2005. -23 с.
6. Готовцев, Е. В. Баскетбол : вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е. В. Готовцев, Д. И. Войтович, В. А. Петько. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 99 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>
7. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. -М. : Издательский центр «Академия», 2005. –384 с.
8. Козина,Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография / Ж.Л. Козина -Харьков: «Точка», 2009. –396 с.
9. Костикова,Л. В. Азбука баскетбола. -М.: Физическаякультура и спорт, 2002.-176 с.
10. Краузе, Джери В. Баскетбол навыки и упражнения: пер. с англ. Е.Р.Яхонтова / Джери В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер.-М.: АСТ: Астрель, 2006 -211с.
11. Лихачев, О. Е. Современные тенденции развития спортивных игр. / О.Е. Лихачев, С.Г Фомин, А.С. Фомин // Здоровье для всех: матер. III Междунар. науч.-практ. конф. Ч. III. / Полесский гос. ун-т (Республика Беларусь). -Пинск, 2011. -с. 108-110.
12. Методические рекомендации по системе подготовки баскетболистов-юношей (16-17 лет) и баскетболистов-юниоров (18-19 лет) / Авт.-сост.: А.Б. Мацак,А. Платонов, А. А. Пилюян, С. В. Чернов, В. Я. Блехер. -2-е изд., испр. и доп. -Сургут: редакционно-издательский отдел МОУ дополнительного образования «Центр развития образования», 2002. -40 с.
13. Марищук,Л.В. О повышении результативности бросков в баскетболе / Л. В. Марищук // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы IV Международной научно-практ. конф., 31 марта 2008 г. / С.-Петерб. гуманит. ун-т профсоюзов. -СПб., 2008. -С. 69-71.
14. Морозова Н.С. Повышение точности баскетбольных бросков с отражением мяча от щита. // Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat –[Электронный ресурс] –Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/povyshenie-tochnosti-basketbolnykh-broskov-s-otrazheniem-myacha-ot-shchita>
15. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –М.: Издательскийцентр «Академия», 2008.

16. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу/ А.И.Сидякин, Е.Я.Гомельский. -М., 2010.
17. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В.П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. -2-е изд., -М.: Академия, 2004. -520 с.
18. Стейн, Э. 1. Упражнения на скорость, быстроту и время реакции. 2. Упражнения на силу, мощность и взрывную силу / Описание упражнений Е.Р. Яхонтов. Редкол.: С. Н. Елевич и др. -СПб.: Олимп, 2010. -44 с.
19. Усольцев, В. А. Программа дополнительного образования, секция «Баскетбол» [Электронный ресурс] / В. А Усольцев. Методическая разработка (девушки 14-17 лет). - Режим доступа:<http://www.openclass.ru/node/273326>.-Загл. с экрана.
20. Халангот Е.В. Инновации в тренировочном процессе у юношеских команд по баскетболу. -[Электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2013/192/4378>;
21. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. -3-е изд., испр. -М. : Издательский центр «Академия», 2005. -144 с.
22. Чистополов, С.В. Строевые упражнения с мячом на уроках баскетбола / С. В. Чистополов// Физическая культура в школе. -2008. -№ 4. -С. 23-26.
23. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. -2-е изд., перераб. и доп.; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. -СПб., Олимп, 2006. - 134 с.
24. Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол // Портал vossta.ru - Режим доступа: <https://vossta.ru/programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-basketbol.html>

Жесты судей

1. Жесты судей, связанные с броском по кольцу



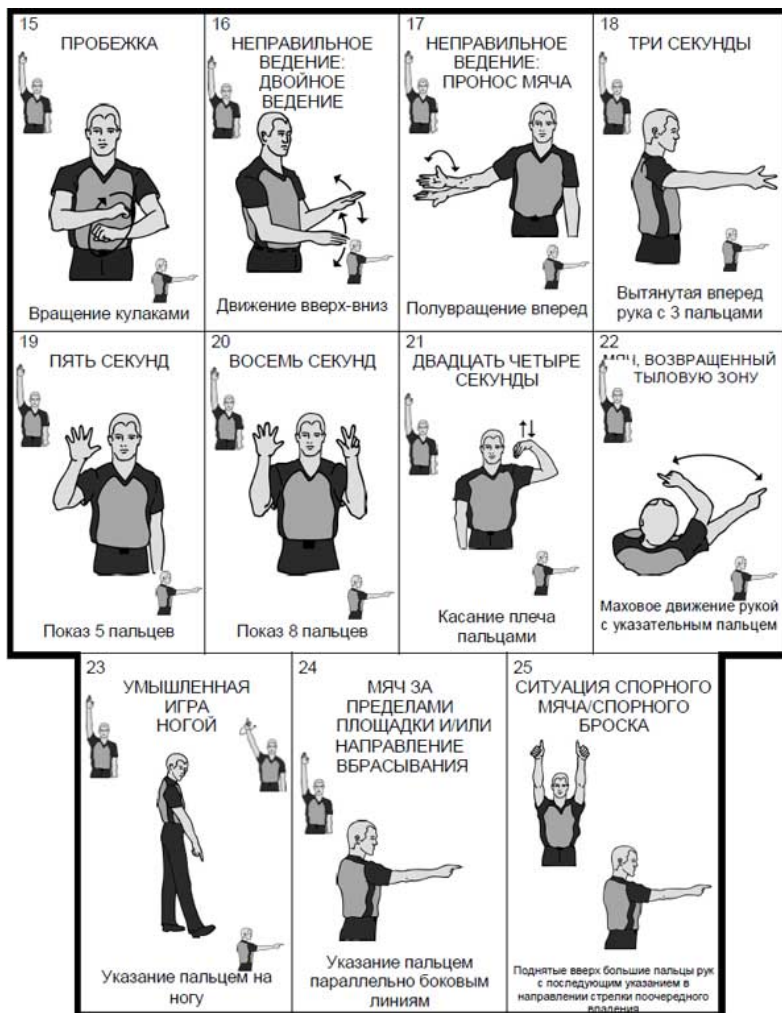
2. Жесты судей, связанные с игровым временем



3. Жесты судей связаны с проведением замены одного игрока на другого, приглашением игрока на площадку, объявлением тайм-аута, а также визуальной демонстрацией отсчета времени (пяти секунд и восьми секунд). Кроме того, есть жест, который применяется для связи между судьями и судьям-секретарями.

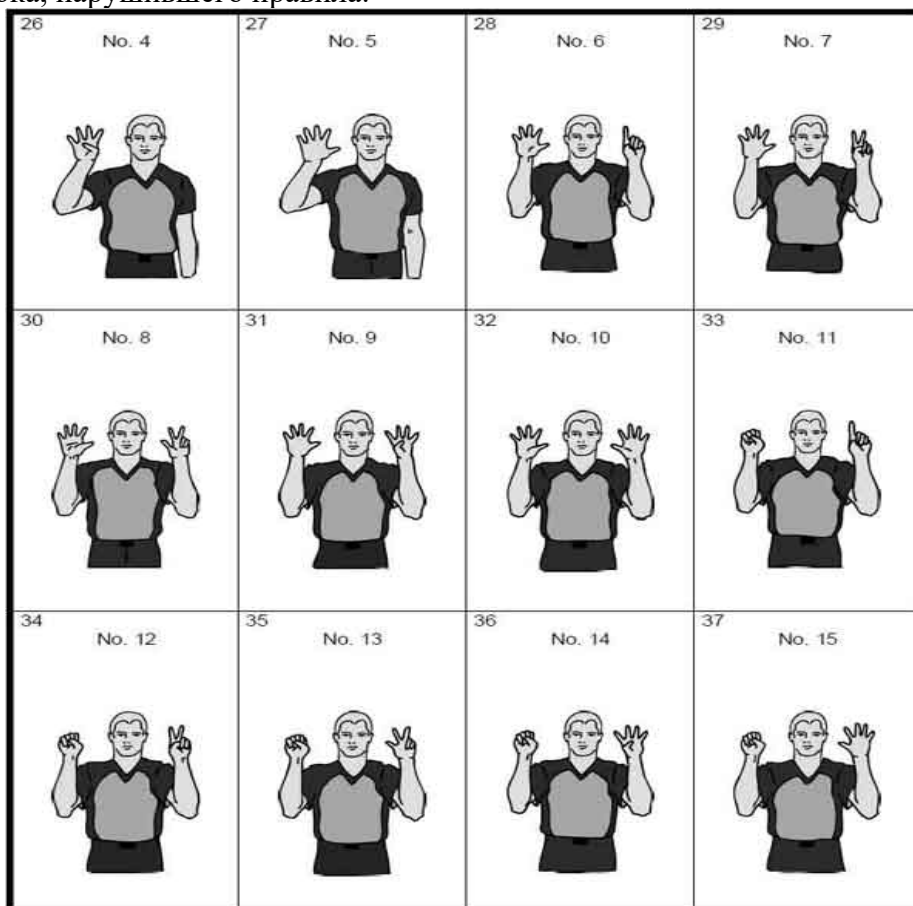


4. Жесты судей, которые включают в себя одиннадцать видов жестов, призванных демонстрировать зрителям и судьям-секретарям - какие именно правила баскетбола были нарушены в данном конкретном эпизоде. Жест судьи расскажет нам, была ли у игрока пробежка или он использовал неправильно ведение (двойное ведение, пронос мяча), был ли игрок слишком долго в трехсекундной зоне или не успел ввести мяч в игру, была ли умышленная игра ногой или игрок нарушил правило зоны.



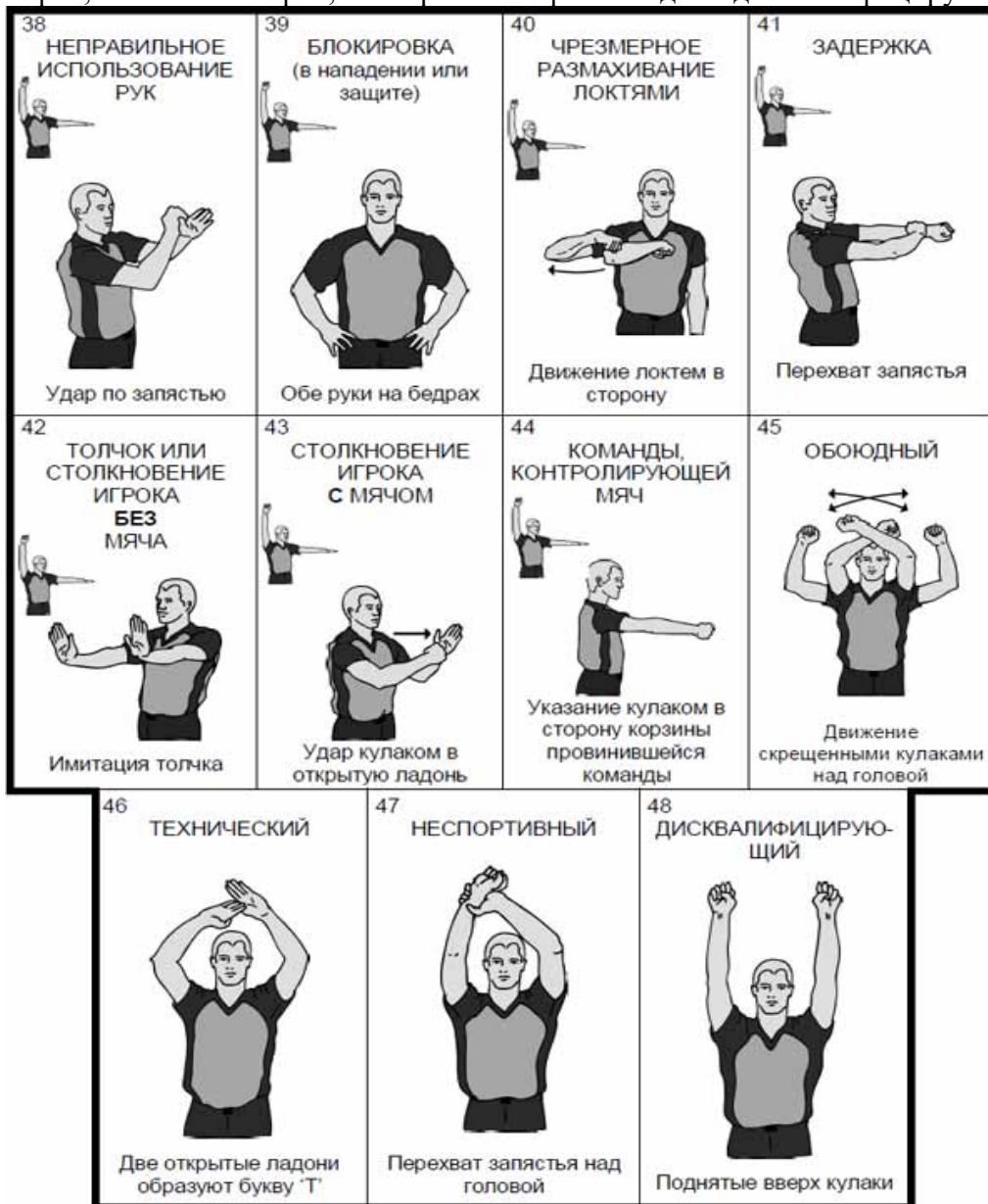
### 5. Жесты судей, связанные с нарушением правил

Игрок нарушил правила баскетбола (совершил фол) и судья это заметил. Теперь он должен в полном объеме проинформировать об этом судейский стол. Вся процедура состоит из трех шагов. Первым шагом является уведомление судей-секретарей о том, какой номер у игрока, нарушившего правила.



## 6. Жесты информирования судей

Второй шаг заключается в том, чтобы продемонстрировать, какой именно тип фола имел место: неправильное использование рук, столкновение с игроком, владеющим мячом, или с игроком без мяча. Также, в определенных ситуациях судья может назначить обоюдный фол, технический фол, неспортивный фол или даже дисквалифицирующий фол.



## 7. Жесты о типе фола

Наконец, третий шаг судьи - уведомить о количестве предоставленных штрафных бросков (один, два или три броска). Если нарушение правил не предусматривает выполнения штрафных бросков, то судья должен указать направление для продолжения игры.





### 8. Наказание за нарушение правил

Итак, судья уже показал вид и тип нарушения правил и определил меру наказания для него. Последняя группа жестов баскетбольных судей относится непосредственно к выполнению штрафных бросков (свободных бросков). Причем, вид жеста отличается в зависимости от того, находится ли судья внутри ограниченной зоны, либо за её пределами.



### 9. Свободные броски



### Подвижные игры и эстафеты

#### «Командная перестрелка».

Направленность - комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Правила игры. Играют две команды по 10-12 человек. Для игры можно использовать волейбольную площадку. В каждой команде назначается несколько «стрелков» (4-5 игроков), которые занимают исходные позиции в трехметровом коридоре у лицевой линии. Остальные участники выполняют роль полевых игроков и располагаются в соответствующей зоне - на противоположной стороне площадки между средней линией и зоной «стрелков» соперников. Перед началом игры «стрелкам» каждой команды вешают по 2 баскетбольных мяча.

Цель - поразить как можно больше полевых игроков соперников, используя изученные способы передач: выбивать можно прямым попаданием только в ноги либо с отскоком от пола в любую часть тела. Полевые игроки стараются увернуться отлетающих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или двух ногах и т.п.). Им разрешается ловить мяч и передавать своим «стрелкам». «Подстреленный» игрок выбывает из игры, но при любой удачной попытке ловли мяча своими партнерами один из выбывших участников возвращается в стан своей команды.

Определение победителей. Побеждает команда, первой поразившая всех полевых игроков противника.

#### «Пятнашки мячом».

Направленность - комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

Правила игры. Из числа играющих выбирают одну или несколько пар водящих. Каждая пара водящих владеет баскетбольным мячом. Остальные играющие располагаются произвольно по всей площадке или на половине площадки.

Цель водящих — передавая мяч в движении в своей паре, приблизиться к любому убегающему игроку и касанием мяча запятнать его. Такой игрок меняется ролями с водящим, выполнившим результативное действие. Играющие также владеют одним или несколькими мячами-выручалками, которые могут передавать друг другу, стоя на месте или в движении. Игрока, владеющего мячом, пятнать не разрешается. Продолжительность игры –10-12 мин.

Определение победителей. По итогам игры отмечают наиболее результативных водящих или наиболее ловких игроков.

#### «Не давай мяч водящему».

Направленность - комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

Правила игры. Пятерка игроков (нападающих), стоя на месте по периметру круга диаметром 4 -5 м, передают между собой баскетбольный мяч, используя все виды изученных передач. Передача ближнему игроку запрещена. Водящий (защитник), располагаясь внутри круга, стремится перехватить мяч. Передающие игроки в течение 24 с вслух подсчитывают общее количество выполненных передач. В случае перехвата водящий может удерживать мяч в течение 5 с. По истечении времени, отведенного нападающим на владение мячом, производится смена водящего.

Определение победителей. Побеждает водящий, чьи действия были наиболее эффективными, т. е. позволивший нападающим выполнить наименьшее количество передач.

#### «Пробей вратаря».

Направленность - комплексное совершенствование ведения мяча, защитных передвижений и развитие быстроты, координационных способностей.

Правила игры. На ограничительных линиях баскетбольной площадки устанавливается несколько «ворот» шириной 4-5 м, штангами которых служат набивные мячи. В каждые «ворота» становится по «вратарю». Они выбраны из числа играющих. Остальные игроки - «пенальтисты» равномерно распределяются на каждые «ворота» и располагаются на расстоянии 7-10 м от них. каждый «пенальтист» поочередно пробивает

«буллит» каждому «вратарю», используя скоростное ведение мяча и обманные движения с переводами мяча с руки на руку, прорывается к одной из «штанг» и стремится коснуться ее свободной рукой -забить гол. Каждый «вратарь», передвигаясь с ведением мяча в створе «ворот» (строго по линии), пытается сохранить их неприкосновенность, для чего необходимо осалить спину нападающего до касания им «штанги». Добивать мяч, т.е. повторно атаковать «ворота», не разрешается.

Определение победителей. После выполнения «буллитов» каждым игроком в каждые ворота подсчитывается суммарное количество результативных действий «вратарей» и «пенальтистов». Таким образом выявляют лучших в каждом амплуа.

#### **«Дриблеры в круге».**

Направленность - комплексное совершенствование ведения мяча, выбивания мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

Правила игры. В центральном круге баскетбольной разметки или в специально нарисованных на площадке кругах того же диаметра располагаются по 5-6 игроков с мячами. По сигналу педагога они выполняют ведение мяча, не выходя из круга.

Цель - выбить мяч у других дриблеров, сохранив свой. Дриблер, потерявший мяч, выбывает из игры.

Определение победителей. Побеждают оставшиеся в каждом круге игроки.

#### **«Выбивалки в бросках мяча».**

Направленность — комплексное совершенствование дистанционных бросков и развитие быстроты.

Правила игры. На каждой корзине играют 5 -6 участников. Проводится состязание в точности средних или дальних бросков мяча в прыжке. Игроки с мячами выстраиваются в колонну по одному и выполняют броски поочередно друг за другом с одной и той же позиции. Направляющий выполняет бросок мяча первым и идет на подбор. Если бросок результативный, он с мячом сразу выходит на новую точку. Если бросок неудачный, то выход на новую точку осуществляется после добивания мяча. Причем его необходимо осуществить как можно быстрее, пока следующий снайпер не поразил корзину. В противном случае сзади стоящий игрок своим попаданием «выбивает» из игры бросающего перед ним и промахнувшегося соперника. Осуществлять очередной дистанционный бросок мяча можно, только когда предыдущий игрок освободит позицию, с которой бросал. Добивать мяч следует с места подбора и без нарушения правила пробежки.

Определение победителей. Соревнование в точности и скорострельности продолжается до выявления единоличного победителя. При многотуровой системе состязаний подсчитывают общее количество набранных каждым участником очков из расчета: первое место -6 очков, второе -5, третье -4 и т.д.