


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г. ПЕТУШКИ
ИМЕНИ АНАНИЯ ГЕРАСИМОВИЧА МАНЬКО

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «27» мая 2024 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 2 г. Петушки
Лещенкова Л.В.
«24» мая 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно- спортивной направленности

«Юный баскетболист»

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Автор составитель: Эшдавлятова Алина Эркиновна,
Педагог дополнительного образования,
Без категории

г. Петушки, 2024

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
9. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ СОШ № 2 г. Петушки.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка

1. 1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.1.2. Актуальность программы заключается в потребности современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Привлечь детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

1.1.3. Значимость программы

Программа дополнительного образования по физкультуре дает возможность обучающимся освоить техники, позволяющие формировать физическую культуру личности, подготовиться к социально-профессиональной деятельности, сохранить и укрепить здоровье. Эти занятия связаны с желанием, потребностью и умением школьника сохранять и совершенствовать свое телесное «Я».

1.1.4. Отличительные особенности программы.

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения общего командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Следовательно, ребёнку приходится действовать в зависимости от игрового момента, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделено внимание психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

1.1.5. Новизна программы

Новизна данной программы заключается в разработке и использовании на занятиях педагогом различных методов обучения (подвижные игры, просмотр учебных видеоматериалов, обсуждение и просмотр игровых матчей), активизирующего у учащихся понятия о данном виде спорта, привитие интереса к систематическим занятиям спортом.

1.1.6. Адресат программы:

Программа предназначена для учащихся 11-13 лет. В секцию принимаются все желающие учащиеся, увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предварительных испытаний.

1.1.7. Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 год. Программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 11-13 лет – по 3 часа 1 раз в неделю (44 недели) по утвержденному расписанию, всего 132 часа.

1.1.8. Уровень программы.

Уровень представленной программы – базовый

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:

С учетом выбранных форм – традиционная

1.1.10. Форма обучения и режим занятий - очная.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 3 часа с перерывами на отдых.

1.1.11 Педагогическая целесообразность программы

Основана на характеристике данного возраста (11-13 лет) как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в баскетбол является хорошей основой для физической культуры, и проводится с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры баскетбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование моральных и волевых качеств учащихся, укрепление их здоровья через спортивную игру в баскетбол.

Задачи программы:

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные (воспитательные)	Метапредметные (развивающие)	Предметные (обучающие)
11-13 лет	-Прививать жизненно важные гигиенические навыки. -Способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы - Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника -Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями	-Развить и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность - Укреплять здоровье, способствовать гармоничному физическому развитию обучающихся -Популяризовать спортивной игры как вида спорта и активного отдыха.	-Ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома - Изучать комплексы упражнений с оздоровительной направленностью в процессе тренировок по баскетболу - Формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Теоретические сведения	10	10	0	
1.1.	Техника безопасности при игре в баскетбол Что такое современный баскетбол?	2	2	0	Обсуждение Беседа.
1.2.	Баскетбол в нашей стране	2	2	0	Обсуждение Беседа.
1.3	Изучение основных правил игры в баскетбол	2	2	0	Обсуждение Беседа.
1.4	Изучение судейских жестов	2	2	0	Обсуждение Беседа.
1.5	Изучение правильного заполнения протоколов для игры	2	2	0	Обсуждение Беседа.
2.	Общая физическая подготовка	42	2	40	
2.1	Что такое общая физическая подготовка для баскетболиста?	2	2	0	Обсуждение Беседа.
2.2	Развитие общей выносливости	8	0	8	Самостоятельное выполнение упражнений
2.3	Развитие координационных способностей	8	0	8	Самостоятельное выполнение упражнений Практическая работа

					Сдача нормативов
2.4	Развитие скоростной выносливости	8	0	8	Самостоятельное выполнение упражнений Сдача нормативов Игра
2.5	Развитие силовых способностей	8	0	8	Самостоятельное выполнение упражнений
2.6	Развитие гибкости	8	0	8	Самостоятельное выполнение упражнений Игра
3.	Ведение мяча	13	1	12	
3.1	Что такое ведение? Какие виды есть?	1	1	0	Обсуждение Беседа.
3.2	Низкое, среднее и высокое ведение мяча	3	0	3	Самостоятельное выполнение упражнений
3.3	Ведение мяча с изменением направления и скорости	3	0	3	Самостоятельное выполнение упражнений
3.4	Ведение мяча с переводом из-за спины	3	0	3	Самостоятельное выполнение упражнений
3.5	Ведение мяча после приёма в движении	3	0	3	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	Передача мяча	13	1	12	
4.1	Виды передач в баскетболе. Для чего они нужны?	1	1	0	Обсуждение Беседа.
4.2	Передача мяча от груди без отскока об пол	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений
4.3	Передача мяча от груди без отскока об пол в движении	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений

4.4	Передача мяча от груди с отскоком об пол	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений
4.5	Передача мяча от груди с отскоком об пол в движении	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений
4.6	Навесная (кистевая) передача	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений
4.7	Передача одной рукой из-за спины	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений
5.	Броски мяча	13	1	12	
5.1	Виды бросков в кольцо	1	1	0	Обсуждение Беседа.
5.2	Броски с ближней дистанции	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений Сдача нормативов
5.3	Броски со средней дистанции	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений Сдача броска Зачёт
5.4	Броски из-под кольца	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений
5.5	Броски с проходом под кольцо	3	0	3	Самостоятельное выполнение упражнений
5.6	Броски с дальней дистанции	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений Сдача броска - зачёт
6.	Технико-тактические действия в защите и нападении	38	2	36	
6.1	Как не бояться плотной защиты? Что можно применить против неё	2	2	0	Обсуждение Беседа.

6.2	Действия при личной опеке	6	0	6	Самостоятельное выполнение упражнений зачёт
6.3	Действия при зонной защите	6	0	6	Самостоятельное выполнение упражнений
6.4	Действия при зонном прессинге в нападении	6	0	6	Самостоятельное выполнение упражнений
6.5	Использование «личных» навыков в «обыгрыше» 1 на 1	6	0	6	Самостоятельное выполнение упражнений
6.6	Разучивание тактических схем командного нападения	6	0	6	Самостоятельное выполнение упражнений Игра
6.7	Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки	6	0	6	Игра
7.	Контрольные испытания и соревнования	3	0	3	Выполнение контрольных испытаний и нормативов Турнир Игра
	Итого	132	17	115	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические сведения.

Тема 1.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Что такое современный баскетбол?

Теория (2 часа): Техника безопасности. Краткая история баскетбола. Основные задачи баскетбола. Значение баскетбола в современном мире.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 1.2 Баскетбол в нашей стране.

Теория (2 часа): Баскетбол в России. Легендарные игроки из России. Краткий рассказ о различных баскетбольных движениях.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 1.3. Изучение основных правил игры в баскетбол.

Теория (2 часа): Изучение базовых баскетбольных правил. Просмотр учебного видео.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 1.4. Изучение судейских жестов.

Теория (2 часа): Изучение базовых судейских жестов. Просмотр учебных видео.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 1.5. Изучение правильного заполнения протоколов для игры.

Теория (2 часа): Работа с баскетбольным протоколом. Краткий рассказ о правильном заполнении.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Что такое общая физическая подготовка для баскетболиста?

Теория (2 часа): Понятие об общей физической подготовке. Объяснение, почему она так важна.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 2.2. Развитие общей выносливости.

Практика (8 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие общей выносливости. (Бег, прыжки, бёрпи, планка, приседания, выпады, скрутки)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 2.3. Развитие координационных способностей.

Практика (8 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие координационных способностей. (Пистолетик, прыжки в четыре точки, маятник)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, сдача нормативов, практическая работа.

Тема 2.4. Развитие скоростной выносливости

Практика (8 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие скоростной выносливости. (Челночный бег, ускорение, бег с метболом)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, сдача нормативов, игра.

Тема 2.5. Развитие силовых способностей.

Практика (8 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей. (Приседания с метболом, бег с метболом, поднятие метбола над головой)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 2.6. Развитие гибкости.

Практика (8 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости. (Махи ногами, выпады, наклоны)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, игра.

Раздел 3. Ведение мяча.

Тема 3.1. Что такое ведение? Какие виды есть?

Теория (1 час): Показ различных видов введений. Краткая характеристика каждого из них.

Форма контроля: Обсуждение, беседа.

Тема 3.2. Низкое, среднее и высокое ведение мяча.

Практика (3 часа): Изучение упражнений для улучшения ведения мяча. (Ведение мяча по прямой, змейкой, спиной вперёд)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 3.3. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Практика (3 часа): Изучение упражнений направленных на улучшение контроля над мячом. (По свистку меняем скорость, по свистку меняем руки, по свистку меняем направление)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 3.4. Ведение мяча с переводом из-за спины.

Практика (3 часа): Изучение упражнений направленных на улучшение контроля над мячом. Работа над контролем тела в движении. (стоя на месте делаем перевод перед собой, затем за спиной.)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 3.5. Ведение мяча после приёма в движении.

Практика (3 часа): Изучение упражнений направленных на улучшение контроля над мячом. Работа над контролем тела в движении. Работа над быстрой реакцией. (Упражнения в парах)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Раздел 4. Передача мяча.

Тема 4.1. Виды передач в баскетболе. Для чего они нужны?

Теория (1 час): Показ различных видов передач. Краткая характеристика каждого вида.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 4.2. Передача мяча от груди без отскока об пол.

Практика (2 часа): Работа в парах. Изучение передачи от груди без отскока об пол. Правильная постановка рук и ног.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 4.3. Передача мяча от груди без отскока об пол в движении.

Практика (2 часа): Работа в парах. Изучение передачи от груди без отскока об пол в движении. Правильное перемещение и точность передачи.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 4.4. Передача мяча от груди с отскоком об пол.

Практика (2 часа): Работа в парах. Изучение передачи от груди с отскоком об пол. Точность передачи.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 4.5. Передача мяча от груди с отскоком об пол в движении.

Практика (2 часа): Работа в парах. Изучение передачи от груди с отскоком об пол в движении. Правильное перемещение и точность передачи.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 4.6. Навесная (кистевая) передача.

Практика (2 часа): Работа в парах. Изучение навесной передачи. Правильная техника и точность передачи.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 4.7. Передача одной рукой из-за спины.

Практика (2 часа): Работа в парах. Изучение передачи одной рукой из-за спины. Правильная техника и точность передачи. Развитие быстрой реакции.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Раздел 5. Броски мяча.

Тема 5.1. Виды бросков в кольцо.

Теория (1 час): Показ различных видов бросков в баскетболе. Их краткая характеристика и применение. (Броски по точкам)

Форма контроля: Обсуждение, беседа.

Тема 5.2. Броски с ближней дистанции.

Практика (2 часа): Изучение бросков с ближней дистанции. Объяснение, где и когда их можно применить. Правильная постановка техники броска. Работа в парах. (Броски по точкам)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, сдача нормативов.

Тема 5.3. Броски со средней дистанции.

Практика (2 часа): Изучение бросков со средней дистанции. Объяснение, где и когда их можно применить. Правильная постановка техники броска. Работа в парах. (Броски по точкам)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, сдача броска, зачёт.

Тема 5.4. Броски из-под кольца.

Практика (2 часа): Изучение бросков из-под кольца. Объяснение, где и когда их можно применить. Правильная постановка техники броска. Работа в парах. (отработка прохода под кольцо, отработка подбора)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 5.5. Броски с проходом под кольцо.

Практика (3 часа): Изучение бросков с проходом под кольцо. Объяснение, где и когда их можно применить. Правильная постановка техники броска. Работа в парах. Работа над контролем тела в прыжке. (Отработка прохода и отработка защиты)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 5.6. Броски с дальней дистанции.

Практика (2 часа): Изучение бросков с дальней дистанции. Объяснение, где и когда их можно применить. Правильная постановка техники броска. (Броски по точкам)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, сдача броска зачёт

Раздел 6. Техничко-тактические действия в защите и нападении.

Тема 6.1. Как не бояться «плотной защиты»? Что можно применить против неё.

Теория (2 часа): Показ «Плотной защиты». Изучение вариантов ухода из-под неё.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 6.2. Действия при личной опеке.

Практика (6 часов): Работа в парах. Изучение личной опеки в баскетболе. Упражнения, направленные на её улучшение. (упражнение зеркало, игра городки)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, зачёт.

Тема 6.3 Действия при зонной защите.

Практика (6 часов): Работа в группах. Изучение упражнений направленных на улучшение видение площадки. (Вариации перемещений)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 6.4. Действия при зонном прессинге в нападении

Практика (6 часов): Работа в группах. Изучение упражнений направленных на улучшение передвижения по площадке. (Вариации перемещений)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 6.5. Использование «личных» навыков в «обыгрыше» 1 на 1

Практика (6 часов): Работа в парах. Отработка лучших приёмов в «обыгрыше» 1 на 1.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 6.6 Разучивание тактических схем командного нападения.

Практика (6 часов): Разбор и разучивание тактических упражнений направленных на улучшение взаимодействий с командой. (Изучение схем двоечки, упражнение угол)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, игра.

Тема 6.7. Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки. Выявление ошибок.

Практика (6 часов): Командные игры. Анализ игры

Форма контроля: Игра.

Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования.

Практика (3 часа): Обобщение результатов работы за год, подведение итогов, самоанализ деятельности.

Форма контроля: Выполнение контрольных испытаний и нормативов Турнир, игра.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты		
Личностные	Метапредметные	Предметные
-Привиты жизненно важные гигиенические навыки. -Развиты познавательные интересы, творческая активность и инициативность - Развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности воспитанника -Сформированы умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями	-Развиты и усовершенствованы физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность - Укреплено здоровье, развито гармоничное физическое развитие обучающихся -Популяризована спортивная игра как вид спорта и активного отдыха.	-Ознакомлены с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома - Изучены комплексы упражнений с оздоровительной направленностью в процессе тренировок по баскетболу - Сформированы у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Лекция	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Что такое современный баскетбол.	Спортивный зал МБОУ	Обсуждение Беседа

							СОШ № 2 г. Петушки	
2				Лекция	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Что такое современный баскетбол.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
3				Лекция	1	Баскетбол в нашей стране.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
4				Лекция	1	Баскетбол в нашей стране.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
5				Лекция	1	Изучение основных правил игры в баскетбол.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
6				Лекция	1	Изучение основных правил игры в баскетбол	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
7				Лекция	1	Изучение судейских жестов	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
8				Лекция	1	Изучение судейских жестов	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
9				Лекция	1	Изучение правильного заполнения протокола для игр	Спортивный зал МБОУ	Обсуждение Беседа

							СОШ № 2 г. Петушки	
10				Лекция	1	Изучение правильного заполнения протокола для игр.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
11				Лекция	1	Что такое общая физическая подготовка для баскетболиста?	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
12				Лекция	1	Что такое общая физическая подготовка для баскетболиста?	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
13				Практическое занятие	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
14				Практическое занятие	1	Развитие общей выносливости Выполнение упражнений на выносливость	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
15				Практическое занятие	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

16				Практическое занятие	1	Выполнение упражнений на выносливость	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
17				Практическое занятие	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
18				Практическое занятие	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
19				Практическое занятие	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
20				Практическое занятие	1	Выполнение круговой тренировки на выносливость	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
21				Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал МБОУ	Самостоятельное выполнение

							СОШ № 2 г. Петушки	ние упражнений
22				Практическое занятие	1	Подвижные игры для развития координации	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
23				Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
24				Практическое занятие	1	Подвижные игры для развития координации	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
25				Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
26				Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

27				Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
28				Практическое занятие	1	Подвижные игры для развития координации	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Практическая работа Сдача нормативов
29				Практическое занятие	1	Развитие выносливости скоростной	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
30				Практическое занятие	1	Развитие выносливости скоростной	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
31				Практическое занятие	1	Развитие выносливости Круговая тренировка	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
32				Практическое занятие	1	Развитие выносливости скоростной	Спортивный зал МБОУ	Самостоятельное выполнение

							СОШ № 2 г. Петушки	ние упражнений
33				Практическое занятие	1	Развитие выносливости скоростной	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
34				Практическое занятие	1	Развитие выносливости скоростной Круговая тренировка	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
35				Практическое занятие	1	Развитие выносливости скоростной	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
36				Практическое занятие	1	Развитие выносливости скоростной	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Сдача нормативов Игры
37				Практическое занятие	1	Развитие силовых способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
38				Практическое занятие	1	Упражнения в парах с медболами, скакалками	Спортивный зал МБОУ	Самостоятельное

							СОШ № 2 г. Петушки	выполнение упражнений
39				Практическое занятие	1	Развитие силовых способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
40				Практическое занятие	1	Развитие силовых способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
41				Практическое занятие	1	Развитие силовых способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
42				Практическое занятие	1	Упражнения в парах с медболами, скакалками	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
43				Практическое занятие	1	Развитие силовых способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение

								упражнений
44				Практическое занятие	1	Упражнения в парах с медболами, скакалками	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
45				Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
46				Практическое занятие	1	Развитие гибкости Работа с фитнес-резинками	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Сдача нормативов
47				Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
48				Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
49				Практическое занятие	1	Развитие гибкости Работа с фитнес-резинками	Спортивный зал МБОУ	Самостоятельное выполнение

							СОШ № 2 г. Петушки	ние упражнений
50				Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Сдача нормативов
51				Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
52				Практическое занятие	1	Развитие гибкости Работа с фитнес-резинками	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Игра
53				Лекция	1	Что такое ведение? какие виды есть?	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
54				Практическое занятие	1	Низкое, среднее и высокое ведение мяча Эстафеты	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
55				Практическое занятие	1	Низкое, среднее и высокое ведение мяча Эстафеты	Спортивный зал МБОУ	Самостоятельное выполнение

							СОШ № 2 г. Петушки	ние упражнений
56				Практическое занятие	1	Низкое, среднее и высокое ведение мяча	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
57				Практическое занятие	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
58				Практическое занятие	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости Эстафеты	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
59				Практическое занятие	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости Эстафеты	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
60				Практическое занятие	1	Ведение мяча с переводом из-за спины	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

61				Практическое занятие	1	Ведение мяча с переводом из-за спины	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
62				Практическое занятие	1	Ведение мяча с переводом из-за спины Работа в парах	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
63				Практическое занятие	1	Ведение мяча после приёма в движении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
64				Практическое занятие	1	Ведение мяча после приёма в движении Работа в парах	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
65				Практическое занятие	1	Ведение мяча после приёма в движении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Игра
66				Практическое занятие	1	Ведение мяча после приёма в движении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение

								упражнений
67				Лекция	1	Виды передач в баскетболе. Для чего они нужны?	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
68				Практическое занятие	1	Передача мяча от груди без отскока об пол Выполнение упражнений на скорость	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
69				Практическое занятие	1	Передача мяча от груди без отскока об пол	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
70				Практическое занятие	1	Передача мяча от груди без отскока об пол в движении Выполнение упражнений на скорость	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
71				Практическое занятие	1	Передача мяча от груди без отскока об пол в движении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
72				Практическое занятие	1	Передача мяча от груди с отскоком об пол	Спортивный зал МБОУ	Самостоятельное выполнение

						Выполнение упражнений на скорость	СОШ № 2 г. Петушки	ние упражнений
73				Практическое занятие	1	Передача мяча от груди с отскоком об пол	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
74				Практическое занятие	1	Передача мяча от груди с отскоком об пол в движении Выполнение упражнений на скорость	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Сдача нормативов
75				Практическое занятие	1	Передача мяча от груди с отскоком об пол в движении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
76				Практическое занятие	1	Навесная(кистевая) передача	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
77				Практическое занятие	1	Навесная(кистевая) передача	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
78				Практическое занятие	1	Передача одной рукой из-за спины	Спортивный зал МБОУ	Самостоятельное

							СОШ № 2 г. Петушки	выполнение упражнений
79				Практическое занятие	1	Передача одной рукой из-за спины	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
80				Лекция	1	Виды бросков в кольцо	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
81				Практическое занятие	1	Броски с ближней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
82				Практическое занятие	1	Броски с ближней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Сдача нормативов
83				Практическое занятие	1	Броски со средней дистанции по точкам	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение

								упражне ний
84				Практическ ое занятие	1	Броски со средней дистанции с разворотом	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоя тельное выполне ние упражне ний Сдача броска Зачёт
85				Практическ ое занятие	1	Броски из-под кольца	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоя тельное выполне ние упражне ний
86				Практическ ое занятие	1	Броски из-под кольца	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Практич нская работа
87				Практическ ое занятие	1	Броски с проходом под кольцо	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоя тельное выполне ние упражне ний
88				Практическ ое занятие	1	Броски с проходом под кольцо Работа в парах.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоя тельное выполне ние упражне ний

89				Практическое занятие	1	Броски с проходом под кольцо	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
90				Практическое занятие	1	Броски с дальней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
91				Практическое занятие	1	Броски с дальней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Зачёт
92				Лекция	1	Как не бояться плотной защиты? Что можно применить против неё	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
93				Лекция	1	Как не бояться плотной защиты? Что можно применить против неё	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
94				Практическое занятие	1	Действие при личной опеке Просмотр учебного видеоматериала	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

95				Практическое занятие	1	Действие при личной опеке	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
96				Практическое занятие	1	Действие при личной опеке	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
97				Практическое занятие	1	Действие при личной опеке Отработка в парах.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
98				Практическое занятие	1	Действие при личной опеке	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
99				Практическое занятие	1	Действие при личной опеке	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений Зачёт
100				Практическое занятие	1	Действия при зонной защите Просмотр видеоматериала	Спортивный зал МБОУ	Самостоятельное

							СОШ № 2 г. Петушки	выполнение упражнений
101				Практическое занятие	1	Действия при зонной защите	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
102				Практическое занятие	1	Действия при зонной защите	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
103				Практическое занятие	1	Действия при зонной защите	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Практические задания
104				Практическое занятие	1	Действия при зонной защите	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
105				Практическое занятие	1	Действия при зонной защите Отработка в парах	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Игра
106				Практическое занятие	1	Действия при зонном прессинге в нападении Разучивание схем.	Спортивный зал МБОУ	Самостоятельное выполнение

							СОШ № 2 г. Петушки	ние упражнений
107				Практическое занятие	1	Действия при зонном прессинге в нападении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
108				Практическое занятие	1	Действия при зонном прессинге в нападении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
109				Практическое занятие	1	Действия при зонном прессинге в нападении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
110				Практическое занятие	1	Действия при зонном прессинге в нападении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
111				Практическое занятие	1	Действия при зонном прессинге в нападении Отработка в парах	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

112				Практическое занятие	1	Использование «личных» навыков в «обыгрыше» 1 на 1 Отработка в поточном выполнении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
113				Практическое занятие	1	Использование «личных» навыков в «обыгрыше» 1 на 1	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
114				Практическое занятие	1	Использование «личных» навыков в «обыгрыше» 1 на 1	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
115				Практическое занятие	1	Использование «личных» навыков в «обыгрыше» 1 на 1	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
116				Практическое занятие	1	Использование «личных» навыков в «обыгрыше» 1 на 1	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
117				Практическое занятие	1	Использование «личных» навыков в «обыгрыше» 1 на 1 Круговая тренировка	Спортивный зал МБОУ	Самостоятельное выполнение

							СОШ № 2 г. Петушки	ние упражнений
118				Лекция	1	Разучивание тактических схем командного нападения	Спортивный зал	Обсуждение Беседа
119				Практическое занятие	1	Разучивание тактических схем командного нападения	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
120				Практическое занятие	1	Разучивание тактических схем командного нападения Отработка в парах	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
121				Практическое занятие	1	Разучивание тактических схем командного нападения	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
122				Практическое занятие	1	Разучивание тактических схем командного нападения	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
123				Практическое занятие	1	Разучивание тактических схем командного нападения Круговая тренировка	Спортивный зал МБОУ	Самостоятельное выполнение

							СОШ № 2 г. Петушки	ние упражне ний Игра
124				Практическ ое занятие	1	Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Игра
125				Практическ ое занятие	1	Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Игра
126				Практическ ое занятие	1	Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Игра
127				Практическ ое занятие	1	Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Игра
128				Практическ ое занятие	1	Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Игра
129				Практическ ое занятие	1	Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Игра
130				Практическ ое занятие	1	Контрольные испытания и соревнования	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Выполне ние контроль ных

								испытаний и нормативов игра	
131				Практическое занятие	1	Контрольные соревнования	испытания и	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Выполнение контрольных испытаний и нормативов
132				Практическое занятие	1	Контрольные соревнования	испытания и	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Выполнение контрольных испытаний и нормативов Турнир

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

- 1) температурный режим в спортзале – 17–20 °С;
- 2) занятия спортивных секций проводятся в хорошо аэрируемых спортивных залах. Во время занятий в зале открыты одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5 °С и скорости движения ветра не более 2 м/с.
- 3) уровень освещенности в спортивном зале - 200 лк.
- 4) площадь спортивного зала: 9,0 x 18,0 м, высота спортивного зала составляет не менее 6,0 м.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

Спортивный зал \ Спортивная площадка -1 шт

Медболы - 3 шт

Фитнес-резинки - 15 шт

Скакалки - 15 шт

Баскетбольные мячи - 10 шт

Баскетбольное кольцо - 2 шт

Конусы - 5 шт

2.2.2. Информационное обеспечение

Расписание занятий

Методическая литература

Конспекты тренировок

Видеоматериал

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное педагогическое образование, прошедший курсы, соответствующие специфике программы.

2.3. Формы аттестации

- Текущий: тестирование, беседа, обсуждение, самостоятельное выполнение упражнений.

- Итоговый: учебная игра, соревнования, турнир, сдача нормативов.

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы общей физической подготовки (ОФП) и Специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем два раза в год.

2.5. Методические материалы

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический)

1. Наглядный:

а) непосредственно показ педагогом движений; просмотр видеоматериала о баскетболе, обучение на основе видеоматериала различных упражнений для баскетбола.

б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;

2. Словесный - обращение к сознанию обучающегося, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

3. Практический - в его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний)
- эвристический метод (нахождения оптимальных вариантов исполнения)
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса обучающегося)
- аналитический (развитие логического мышления: сравнение и обобщение, классификация, анализ и синтез; развитие умений самоанализа деятельности).
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов).

2.6. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы (если есть)

2.7. Список литературы

2.7.1. Материалы для обучающихся:

-Костикова Л.В.: Баскетбол: Азбука спорта-2002.176с.

- А. Гомельский.: Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений-2016.256с

2.7.2. Материалы для педагогов:

- Анискина, С.Н. Методика обучения техники игры в баскетбол- 2013.68с

-Железняк, Ю.Д. Особенности обучения и тренировки баскетболистов.2011.108с

2.7.3. Библиографический список:

- Кудрявцев, М.Д. Подготовка баскетболистов и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе. 2014.24с.
- Озолин, Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. 2012.96с.

Приложение 1

План лекции к занятию № 7

В баскетбол играют две команды, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков.

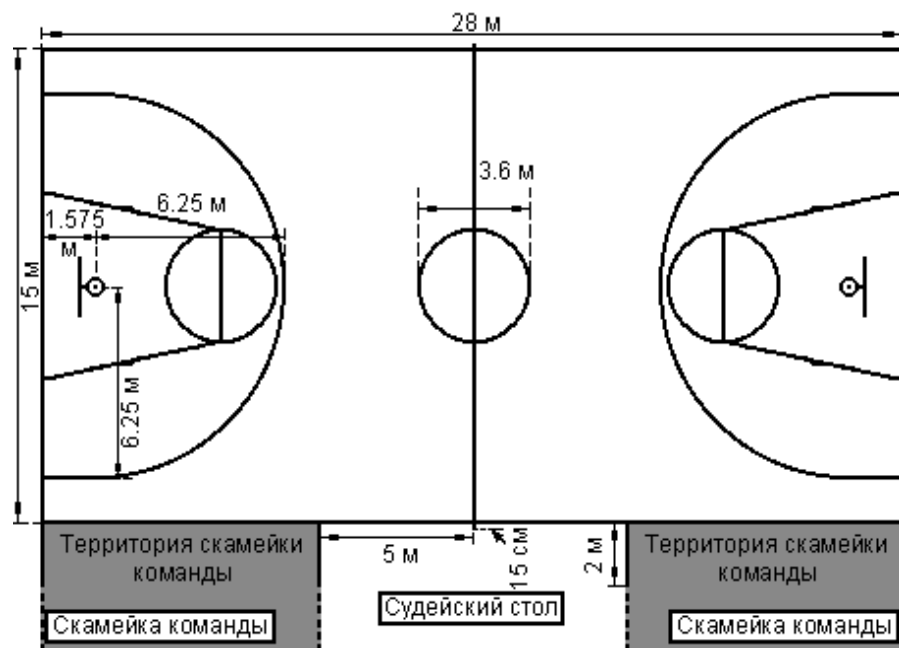
Цель каждой команды в баскетболе

забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде, овладеть мячом и забросить его в корзину.



Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

По правилам баскетбола **игра состоит из** четырех периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – пятнадцать минут. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.



РАЗМЕТКА БАСКЕТБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ

Мяч, заброшенный с площадки, засчитывается команде, атакующей корзину, в которую он заброшен, следующим образом:

- За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается одно очко.
- За мяч, заброшенный с игры, из 2-х очковой зоны засчитывается два очка.
- За мяч, заброшенный из 3-х очковой зоны, засчитывается три очка.

Если игрок случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются капитану соперников.

Если игрок умышленно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, это является нарушением и очки не засчитываются.

Если игрок заставляет мяч войти в корзину снизу, это является нарушением.

НАРУШЕНИЯ

Нарушение — это несоблюдение правил. Наказанием является вбрасывание, выполняемое командой, не нарушившей правила.

Виды нарушений:

- мяч уходит за пределы игровой площадки;
- пробегка - игрок, контролирующий «живой» мяч совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- три секунды — игрок нападения находится в зоне штрафного броска. Более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- восемь секунд — команда, владеющая мячом, не вывела его из зоны защиты в зону нападения за восемь секунд;
- 24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу
- плотноопекаемый игрок — игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;
- нарушения возвращения мяча в зону защиты — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

ФОЛ

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным

контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

персональный;

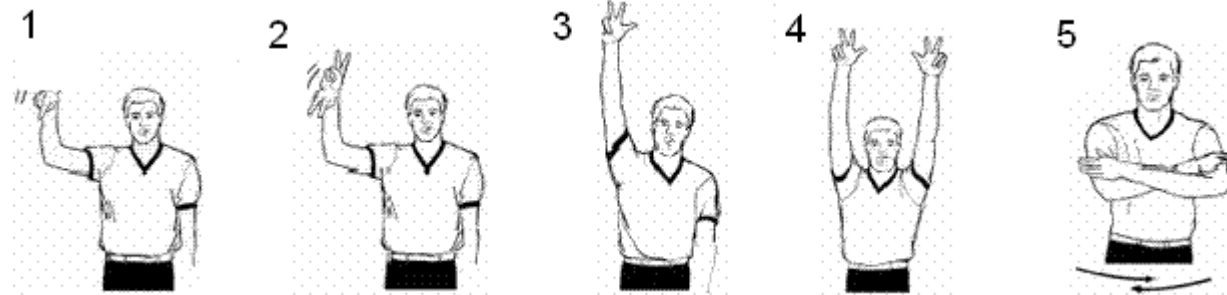
технический;

неспортивный;

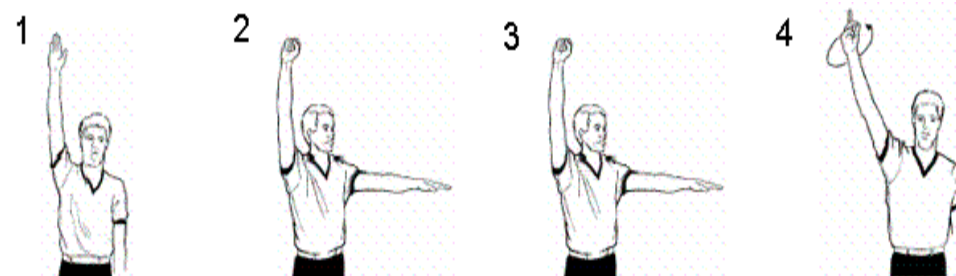
дисквалифицирующий.

Официальные жесты судей в баскетболе

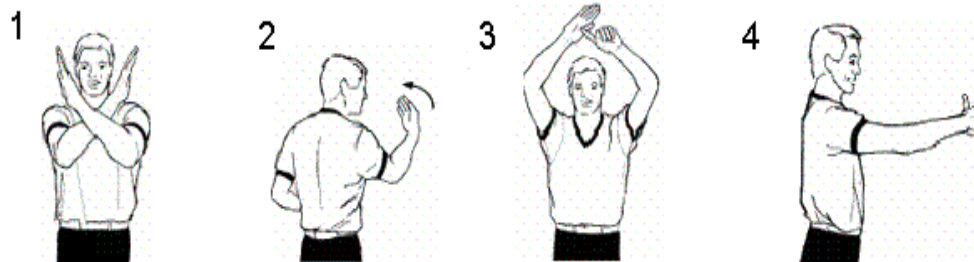
I. Засчитывание мяча



II. Относящиеся ко времени



III. Административные нарушения



Официальные жесты судей в баскетболе

Жесты судей в баскетболе являются единственными во всем мире официальными судейскими баскетбольными жестами. Они используются всеми Судьями мира во всех играх.

Жесты судей в баскетболе при засчитывании мяча

1. Одно очко - опустить кисть
2. Два очка - опустить кисть
3. Попытка трехочкового броска - резкое движение
4. Успешный трехочковый бросок - резкое движение
5. Очки не считать, игровое действие отменяется - быстрое разведение рук

Жесты судей в баскетболе относящиеся ко времени

1. Остановка часов (вместе со свистком) или часы не включать - открытая ладонь
2. Остановка часов для фола (вместе со свистком) - ладонь направлена, на нарушителя
3. Включение игрового времени - отмахка рукой
4. Новый отчет 24-х секунд - вращение пальцем

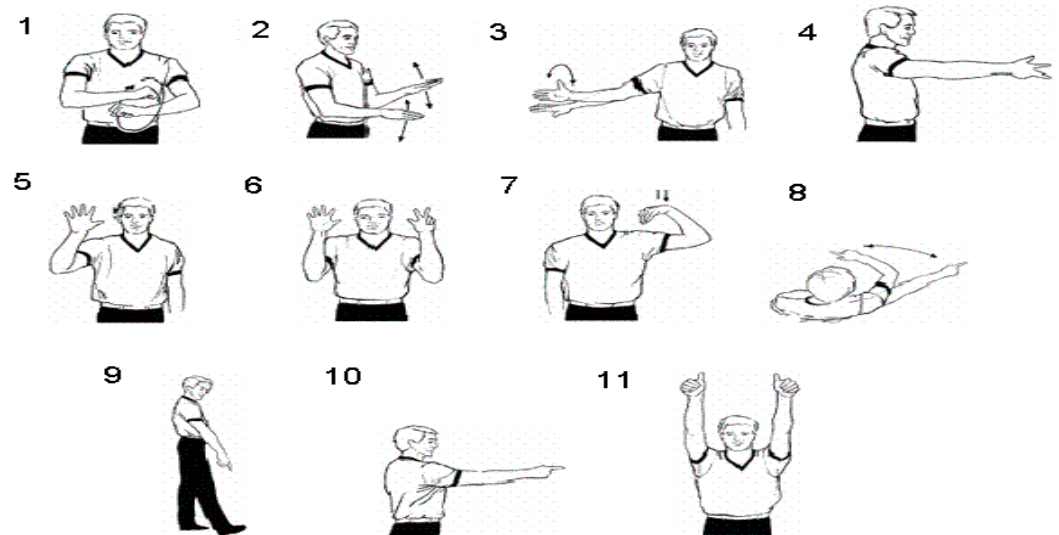
Административные жесты судей в баскетболе

1. Замена - скрещенные руки перед грудью
2. Приглашение на площадку - взмах открытой ладонью
3. Затребованный перерыв - ладонь и палец, образуют букву 'Т'
4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом - большой палец вверх

IV. Нарушения

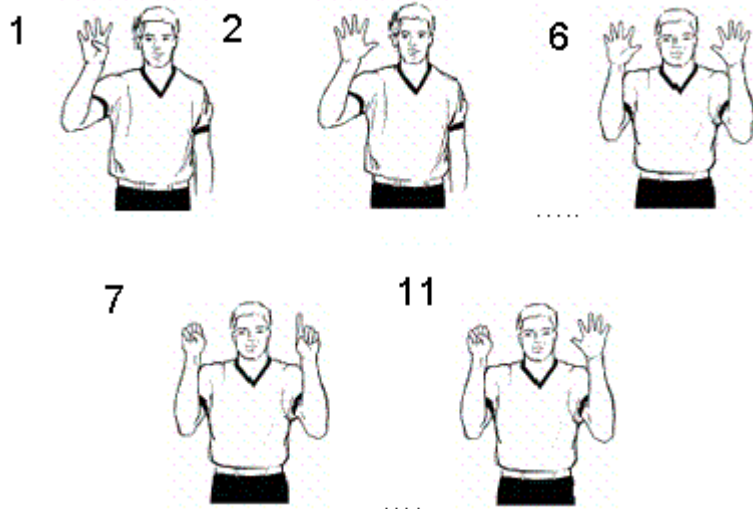
Жесты судей в баскетболе при нарушениях

1. Пробежка - вращение кулаками
2. Неправильное ведение или двойное ведение - движение вверх-вниз
3. Задержка мяча - пополуращение, вперед
4. Нарушение правила 3-х секунд - вытянутая вперед рука с тремя пальцами
5. Нарушение правила 5-ти секунд - показ 5-ти пальцев
6. Нарушение правила 8-ми секунд - показ 8-ми пальцев
7. Нарушение правила 24-х секунд - касание пальцами плеча
8. Возвращение мяча в тыловую зону - указание пальцем
9. Умышленная игра ногой - указание пальцем на ногу
10. Мяч за пределами площадки и/или направление атаки - поднятие пальца параллельно боковой линии
11. Спорный бросок - поднятые большие пальцы рук



V. Показ фолла секретарскому столику (3 позиции)

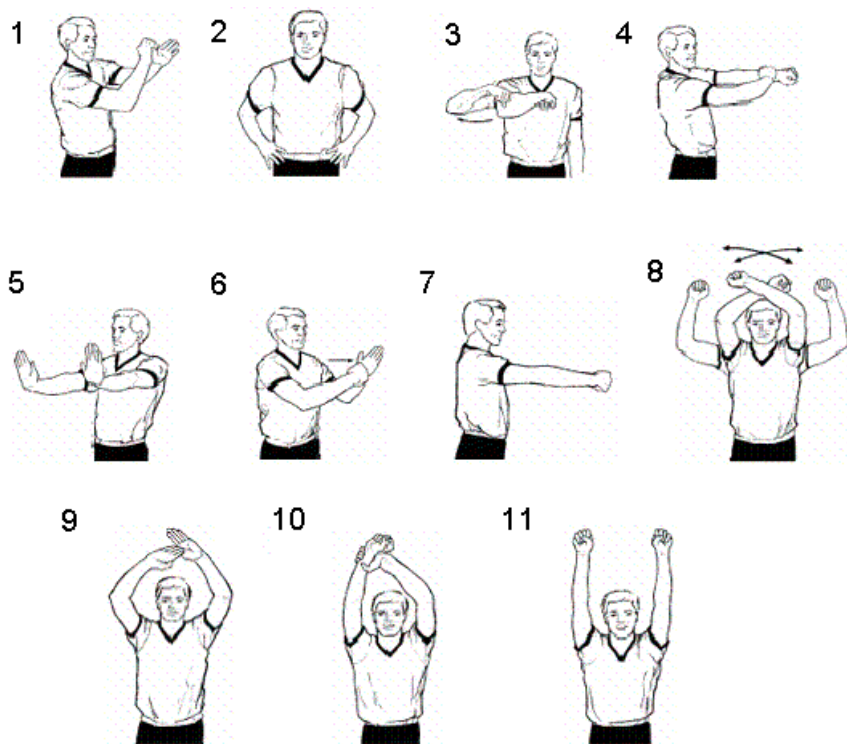
Позиция 1 - Номер игрока



Жесты судьи в баскетболе обозначающие номер игрока

1. No. 4
2. No. 5
6. No. 10
7. No. 11
11. No. 15

Позиция 2 - Тип фола



Жесты судей в баскетболе обозначающие тип фола

1. Неправильная игра руками - удар по запястью
2. Блокировка (в нападении или в защите) - обе руки на бедрах
3. Широко расставленные локти - движение локтем в сторону
4. Задержка - перехват запястья
5. Толчок или столкновение игрока без мяча - имитация толчка
6. Столкновение игрока с мячом - удар кулаком в открытую ладонь

7. Фол команды, контролирующей мяч - сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды
8. Обоюдный фол - скрещенные кулаки над головой
9. Технический фол - две открытые ладони, образующие букву 'Т'
10. Неспортивный фол - перехватывание запястья
11. Дисквалифицирующий фол - поднятые вверх кулаки

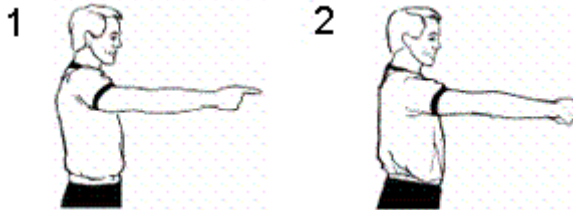
Позиция 3 - Число назначенных штрафных бросков



Жесты судей в баскетболе - Число назначенных штрафных бросков

1. Один штрафной бросок - показать один палец
2. Два штрафных броска - показать два пальца
3. Три штрафных броска - показать три пальца

или направление игры

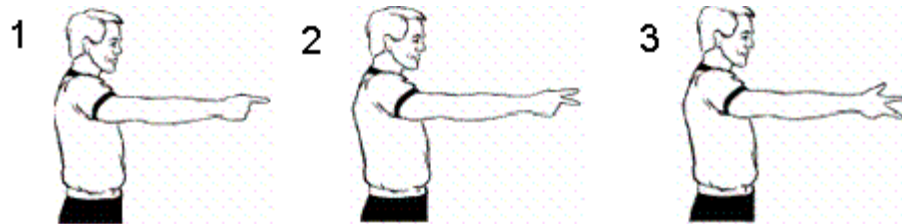


Жесты судей в баскетболе - Указание направления игры

1. Палец параллельно боковой линии
2. После фола команды, контролирующей мяч - кулак параллельно боковой линии

VI. Выполнение штрафного броска (2 позиции)

Позиция 1 - В ограниченной зоне



Жесты судей в баскетболе - Выполнение штрафного броска в ограниченной зоне

1. Один штрафной бросок - один палец горизонтально
2. Два штрафных броска - два пальца горизонтально
3. Три штрафных броска - три пальца горизонтально

Позиция 2 - Вне ограниченной зоне



Жесты судей в баскетболе - Выполнение штрафного броска вне ограниченной зоне

1. Один штрафной бросок - указательный палец
2. Два штрафных броска - пальцы вместе
3. Три штрафных броска - три пальца (большой, средний, указательный)

Контрольные испытания к занятию № 130

Комплекс № 1. Упрощённая версия для младших групп.

По сигналу тренера спортсмен начинает движение из пункта № 1 (см. схему на рисунке) и выполняет бросок по корзине. Участник может приступать к выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трёх промахов. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же самое - либо один результативный бросок, либо три промаха. На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой расставленных в определённом порядке конусов до точки, от которой он должен будет выполнить передачу мяча тренеру, находящемуся недалеко от линии штрафного броска.

Во время выполнения передачи мяча спортсмен обязан хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответный пас от тренера спортсмен должен ждать, стоя на месте, без движения. Получив от тренера мяч, спортсмен выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной скорости. Пройдя последний конус, спортсмен должен выполнить бросок по корзине. Секундомер останавливается после результативного броска либо после третьего промаха.

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

Пробежка

Пронос мяча

Переход к следующему этапу до того как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха)

Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска

Пропуск одного из конусов во время дриблинга

Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения спортсменом будет потерян контакт с линией обозначающей место этих действий.

