

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа» города Волхов

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «28» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
ДЮСШ г. Волхов



Е.С. /Есенин К.С.

Пр. № 189 «01» сентября 2025 г.

**Дополнительна общеразвивающая программа
«Баскетбол»
физкультурно – спортивной направленности**

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Разработчики: Коробова Вера Владимировна,
тренер – преподаватель;
Веричева Ольга Владиславовна,
методист.

г. Волхов
2025 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N P-145 «Об

утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ»;

Письмо Комитета общего и профессионального образования от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. Министерства Просвещения РФ 2021 г.;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы связана с разработкой планирования, организации и проведения тренировочного процесса по баскетболу в соответствии с содержанием и особенностями оздоровительной общеразвивающей спортивной подготовки.

Важными и социально-значимыми основаниями для реализации данной программы является также анализ детского и родительского спроса на обучение олимпийскому игровому виду спорта – баскетбол. Программа решает проблему занятости учащихся во внеурочное время, организации досуга, способствует объединению поколений в доступных формах наставничества.

Актуален вопрос формирования мотивации у подрастающего поколения на выбор будущей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Подготовка учащихся к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в целях улучшения физической формы.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять образовательным тренировочным процессом, направленным на решение задач физического развития и спортивного мастерства, позволяет пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся,

в связи с большими учебными нагрузками объемами домашнего задания, развивается гиподинамия. Решить эту проблему помогает программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа поможет также раскрыть потенциал личности, необходимый для успешной личной самореализации, подготовиться к самостоятельной деятельности в современном мире.

Цель дополнительной общеразвивающей программы развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

1. Способствовать получению знаний в области баскетбола и усвоению правил техники и тактики игры.
2. Обучить комплексам упражнений на развитие специальных физических способностей: быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
3. Научить физкультурно – оздоровительным комплексам упражнений, позволяющим укреплять здоровье, формировать правильную осанку и закалять организм.

Развивающие

1. Повысить уровень самодисциплины и самоконтроля.
2. Развить волевые качества спортсмена: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.
3. Накопить опыт соревновательной деятельности, участвуя в турнирах, спартакиадах, фестивалях, спортивных мероприятиях различного уровня.

Воспитательные

1. Воспитать чувства патриотизма, коллективизма, чувства личной ответственности.
2. Ориентировать на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально – эстетическими нормами и правилами.
3. Способствовать профессиональному самоопределению, в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

Отличительные особенности программы от уже существующих

В программе используется модель группового наставничества, как форма сетевого наставничества. В роли сетевого наставника выступают сотрудники Автономной Некоммерческой Организации «ДРОЗД-Волхов» - участника Всероссийского движения «Детям России Образование, Здоровье и Духовность (ДРОЗД)». Наставники встречаются с наставляемыми для постановки конкретных целей, ориентированных на определенные краткосрочные результаты.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков в избранном виде спорта: общие основы баскетбола, техника и тактика игры, общая физическая подготовка в баскетболе.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Сетевое взаимодействие

Данная программа, в том числе, реализуется посредством сетевой формы на базе МОБУ «Волховская городская гимназия № 3 имени Героя Советского Союза Александра Лукьянова».

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 7 до 18 лет.

Возрастные особенности учащихся

7-11 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х- образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

11-12 до 14-15 лет подростковый возраст. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений, появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

16-18 лет. Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Воспитательный потенциал программы

Цель	Формировать у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами спортсмена.
Задачи воспитательной работы	Повлиять на развитие нравственных качеств, таких как: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм. Воспитывать настойчивость, смелость, решительность, упорство, ответственность, целеустремленность.
Ожидаемые результаты	Будет сформирована устойчивая гражданская позиция. Будут воспитаны морально – волевые и нравственные качества.

	<p>Будет развита устойчивая потребность к физическому развитию и систематическим занятием физической культурой и спортом.</p> <p>Будут соблюдать нормы социального поведения.</p> <p>Будут проявлять стремление к победе, разовьют лидерские качества.</p> <p>Будут оказывать посильную помощь в проведение спортивных мероприятий и соревнований.</p>
Форма проведения воспитательных мероприятий	Учебно-тренировочные занятия, спортивные сборы, соревновательная деятельность, беседы, лекции, собрания группы (команды), встречи с интересными людьми, наставнические встречи, мастер – классы от опытных спортсменов, экскурсионные посещения памятников боевой славы и музеев.
Методы воспитательного воздействия	Убеждения, упражнения, личный пример, поощрения, наказания.

Уровень сложности программы

Исходя из возможностей и возрастных особенностей учащихся, содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень – на этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола;

базовый уровень - группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших стартовый уровень и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

углублённый уровень для учащихся, способных освоить углубленное изучение сведений в области физической культуры, более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков основанных на технических элементах баскетбола, формирующих раннее профессиональное самоопределение в рамках содержательно - тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12-15	7-9	1	6	234	На базе учреждения; по сетевому взаимодействию
Базовый	12-15	10-13	2-3	6	234	
Углублённый	12-15	14-18	4-5	6	234	

Наполняемость учебных групп: 12 - 15 человек,
Срок реализации программы: пять лет в общем объеме 234 часов, 39 учебных недель.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, соревнования, итоговое занятие.

Основная форма внеаудиторных занятий самостоятельная работа.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раз в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 5-10 минут.

Инструктаж по технике безопасности: безопасности до занятий, после занятий и во время проведения занятий; инструктаж по пожарной безопасности, безопасности на дорогах и железнодорожных объектах, безопасности на массовых и праздничных мероприятиях; правила личной безопасности проводиться в сентябре, марте.

Планируемые результаты, система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, инициативность, активность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

воспитать волевые качества спортсмена: смелость и решительность в действиях, уверенность в победе;

развить коммуникативные качества, лидерский потенциал;

приобретать опыт работы в команде (группе).

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Предметные результаты освоения программы

Уровень	Прогнозируемый результат	Система
---------	--------------------------	---------

		стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	<p>Знать: историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире, правила техники безопасности.</p> <p>Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).</p> <p>Знать терминологию. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.</p> <p>Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.</p> <p>Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма; выполнять технические приемы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии; играть в баскетбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты судьи; проводить судейство по баскетболу</p> <p>Демонстрировать ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения, в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность; броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.</p>	<p>- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты;</p> <p>- размещение на сайте сети Интернет.</p>
Базовый	<p>Знать: историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире, правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).</p> <p>Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.</p> <p>Названия разучиваемых технических приемов</p>	<p>- устная благодарность;</p> <p>- размещение на сайте сети Интернет,</p> <p>- объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>

	<p>игры и основы правильной техники. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий. Основное содержание правил по баскетболу, жесты судьи по баскетболу. Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами б / б. Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма; выполнять технические приемы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии; играть в баскетбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты судьи; проводить судейство по баскетболу, отдельные части тренировочного занятия. Демонстрировать ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения, в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность; броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.</p>	
Углублённый	<p>Знать: историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире, правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости). Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий. Основное содержание правил по баскетболу, жесты судьи по баскетболу. Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами б / б. Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма; выполнять технические приемы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии; играть в баскетбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты судьи; проводить судейство по баскетболу, отдельные части тренировочного занятия.</p>	<p>- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>

	<p>Демонстрировать ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения, в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность; броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов;</p> <p>выполнять командные тактические действия в атаке, групповые тактические действия в защите.</p>	
--	--	--

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – контрольные упражнения, соревнования, матчевые встречи, товарищеские матчи, открытые занятия проводится 1 раза в год (май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов стартовый уровень			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	8	4	4	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	92	10	82	
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	10	70	
5.	Техническая и тактическая подготовка.	50	10	40	
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные упражнения
	Всего:	234	35	199	

Учебно-тематический план 2 - 3 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов базовый уровень			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	6	3	3	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	80	10	70	

4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	8	52	
5.	Техническая и тактическая подготовка.	70	10	60	
6.	Инструкторская и судейская практика	14	6	8	
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные упражнения
	Всего:	234	38	196	

Учебно-тематический план 2 – 3 года обучения

№ п/п	Название разделов и(или) тем программы	Количество часов Базовый уровень			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	
2.	Теоретическая подготовка	9	4	5	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	81	10	71	
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	8	52	
5.	Техническая и тактическая подготовка.	60	8	52	
6.	Инструкторская и судейская практика	18	9	9	
7.	Итоговое занятие	3	-	3	Контрольные упражнения
	Всего:	234	40	194	

Учебно-тематический план 4 - 5 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов углублённый уровень			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	10	6	4	
3.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	100	10	90	
4.	Техническая и тактическая подготовка.	100	10	90	
5.	Инструкторская и судейская практика	20	8	12	
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Эстафета с элементами баскетбола
	Всего:	234	35	199	

Учебно-тематический план 4 – 5 года обучения

№ п/п	Название разделов и(или) тем программы	Количество часов углублённый уровень			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	
2.	Теоретическая подготовка	9	4	5	
3.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	99	10	89	
4.	Техническая и тактическая подготовка.	99	10	89	
5.	Инструкторская и судейская практика	21	9	12	
6.	Итоговое занятие	3	-	3	Контрольные упражнения
	Всего:	234	34	200	

Содержание программы первого года обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория. Требования техники безопасности на занятиях.

Инструктаж по ТБ.

Практика. Общеразвивающие упражнения.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Беседы – лекции: «Развитие баскетбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», «Физическая подготовка баскетболиста», «Режим дня», «Питание и режим», «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль».

Практика. Общеразвивающие упражнения. Комплексы на все группы мышц.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседы - лекции: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», «Основы спортивной подготовки»,

«Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни». «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки».

Практика. Комплексы упражнений ОФП.

Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой. Комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем,

повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, упражнения для кистей.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады. Основные виды движений.

Упражнения в ходьбе и беге. Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка 10-12 см.

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Упражнения в равновесии. Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами, ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног.

Упражнения с предметами: набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.

Упражнения на снарядах: опорный прыжок, стенка, скамейка.

Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Беседы - лекции: «Виды нагрузок для улучшения выносливости: аэробные, скоростные с повышением интенсивности, круговые, силовые в статике», «Наиболее частые травмы».

Практика. Комплексы упражнений СФП.

Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.

Упражнения для развития силы.

Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.

Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусках и др.). Например: подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди. Отжимания, в упоре на брусках.

Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта

Упражнения для развития прыгучести. С места в высоту; с места на горку матов; с места в длину. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Упражнения для развития быстроты. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу (пробегание на скорость 15-20 м.), эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта. Например: И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков.

Упражнение на развитие выносливости в прыжках.

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Ударить маленьким мячом о пол перед собой, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч после отскока двумя руками. Подбросить мяч перед собой на высоту своего роста, хлопнуть в ладоши под мячом, над мячом и поймать его обеими руками. Стоя в двух шагах от стены, бросить мяч о стену и, поймав его (двумя или одной рукой), отойти от стены на шаг. И так до тех пор, пока мяч поймать не удастся. Перебрасывать мяч над головой из руки в руку.

Движение «Велосипед» (лёжа), ускоряясь до предела. Прыжки в стороны по «кочкам» и т.д. и т.п.

5. Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Беседы – лекции: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», «Психологическая подготовка баскетболиста», «Соревновательная деятельность баскетболиста», «Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом».

Практика.

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных

направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Тренировочные игры.

Задания стартового уровня	Задания базового уровня
<p>Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и вразных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке</p>	<p>Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и вразных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке</p>

баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед.

То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Ловля катящегося мяча в движении.

<p>Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Тренировочные игры.</p>	<p>Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Тренировочные игры.</p>
---	---

6. Итоговое занятие.

Теория. Рекомендации и методические указания.

Практика. Промежуточная аттестация викторина.

Содержание программы второго и третьего года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория. Требования техники безопасности на занятиях.

Инструктаж по ТБ.

Практика. Общеразвивающие упражнения.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Беседы - лекции: «Развитие баскетбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», «Физическая подготовка баскетболиста», «Режим дня», «Питьевой режим», «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль».

Практика. Общеразвивающие упражнения. Комплексы на все группы мышц.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседы - лекции: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни». «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки».

Практика. Комплексы упражнений ОФП.

Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.

Комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных

исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, упражнения для кистей.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады. Основные виды движений.

Упражнения в ходьбе и беге. Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка 10-12 см.

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Упражнения в равновесии. Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами, ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног.

Упражнения с предметами: набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.

Упражнения на снарядах: опорный прыжок, стенка, скамейка.

Акробатические упражнения: кувырki, стойки, перевороты, перекаты.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Беседы - лекции: «Виды нагрузок для улучшения выносливости: аэробные, скоростные с повышением интенсивности, круговые, силовые в статике», «Наиболее частые травмы».

Практика. Комплексы упражнений СФП.

Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.

Упражнения для развития силы.

Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.

Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.). Например: подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди. Отжимания, в упоре на

бруснях.

Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта

Упражнения для развития прыгучести. С места в высоту; с места на горку матов; с места в длину. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Упражнения для развития быстроты. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу (пробегание на скорость 15-20 м.), эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

Например: И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков.

Упражнение на развитие выносливости в прыжках.

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Ударить маленьким мячом о пол перед собой, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч после отскока двумя руками. Подбросить мяч перед собой на высоту своего роста, хлопнуть в ладоши под мячом, над мячом и поймать его обеими руками. Стоя в двух шагах от стены, бросить мяч о стену и, поймав его (двумя или одной рукой), отойти от стены на шаг. И так до тех пор, пока мяч поймать не удастся. Перебрасывать мяч над головой из руки в руку.

Движение «Велосипед» (лёжа), ускоряясь до предела. Прыжки в стороны по «кочкам» и т.д. и т.п.

5. Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Беседы – лекции: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», «Психологическая подготовка баскетболиста», «Соревновательная деятельность баскетболиста», «Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом».

Практика.

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после

ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Тактическая подготовка.

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите.

Задания стартового уровня	Задания базового уровня
<p>Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и вразных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении.</p>	<p>Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и вразных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий</p>

<p>Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.</p> <p>Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча.</p> <p>Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола.</p> <p>Передача двумя руками с отскоком от пола.</p>	<p>против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.</p> <p>Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p> <p>Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.</p> <p>Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча.</p> <p>Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.</p>
<p>Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в</p>	<p>Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в</p>

защите. Тренировочные игры.	защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Тренировочные игры.
--------------------------------	--

Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Тренировочные игры.

6. Инструкторская и судейская практика.

Теория. Беседы – лекции: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха», «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», «Врачебный контроль».

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

Практика. Составление таблицы «Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки». Разработка уровней зачётных требований по ОФП.

«Дневник спортсмена». Овладение общей спортивной терминологией и терминологией по избранному виду спорта. Провести отдельные части тренировки, контроль процесса тренировки.

Тестирование.

7. Итоговое занятие.

Теория. Рекомендации и методические указания.

Практика. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.

Содержание программы четвертого и пятого года обучения (углублённый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория. Требования техники безопасности на занятиях.

Инструктаж по ТБ.

Практика. Общеразвивающие упражнения.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Беседы - лекции: «Развитие баскетбола в России» «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», «Физическая подготовка баскетболиста», «Режим дня», «Питьевой режим», «Организм человека, гигиенические требования к

занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль», «Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека», «Закаливание организма», «Самоконтроль в процессе занятий спортом», «Единая спортивная классификация».

Практика. Общеразвивающие упражнения. Комплексы на все группы мышц, практическая работа по составлению комплекса разминки.

3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (ОФП, СФП).

Теория. Беседы - лекции: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни». «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки».

Практика. Комплексы упражнений ОФП.

Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой. Комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов и с предметами, в парах и групповые упражнения.

Упражнения на снарядах - гимнастической стенке, перекладине.

Упражнения с предметами: набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.

Акробатические упражнения: группировки, кувырки, стойки, перевороты, перекаты. Равновесия из различных положений и их соединения (комбинации).

Легкоатлетические упражнения.

Бег и разновидности (кроссовый, эстафетный, по кочкам, челночный, из различных стартовых положений, с изменением направления, с поворотами, скрестным шагом, спиной вперед и т. д.).

Прыжки: с места и разбега, в верх и длину, на двух и одной ноге.

Метания мяча малого, баскетбольного и набивного стоя на месте сидя и в движении на точность и дальность одного и нескольких мячей.

Многоборья и эстафеты беговые, прыжковые, метательные, смешанные.

Упражнения для развития силы.

Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.

Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.). Например: подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди. Отжимания, в упоре на

бруснях.

Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта

Упражнения для развития прыгучести. С места в высоту; с места на горку матов; с места в длину. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Упражнения для развития быстроты. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу (пробегание на скорость 15-20 м.), эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

Например: И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков.

Упражнение на развитие выносливости в прыжках.

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Ударить маленьким мячом о пол перед собой, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч после отскока двумя руками.

Подбросить мяч перед собой на высоту своего роста, хлопнуть в ладоши под мячом, над мячом и поймать его обеими руками. Стоя в двух шагах от стены, бросить мяч о стену и, поймав его (двумя или одной рукой), отойти от стены на шаг. И так до тех пор, пока мяч поймать не удастся. Перебрасывать мяч над головой из руки в руку.

Движение «Велосипед» (лёжа), ускоряясь до предела. Прыжки в стороны по «кочкам» и т.д. и т.п.

Упражнения для развития специальной выносливости:

беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные упражнения используемые в режиме высокой интенсивности, многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры;

упражнения высокой интенсивности в состоянии эмоционального напряжения и утомления.

Упражнения для развития скоростной выносливости: многократное выполнение технически сложных игровых действий в условиях дефицита времени.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Беседы – лекции: «Техническая подготовка

баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», «Психологическая подготовка баскетболиста», «Соревновательная деятельность баскетболиста», «Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом».

Практика.

Техника нападения		
<p>Техника передвижений <i>Баскетбольная стойка в сочетании с передвижениями:</i> бег с ускорением и остановкой; прыжки с двух ног и после двойного шага; остановка прыжком, двойным шагом; передвижения приставными шагами; повороты; повороты в движении; <i>Передвижения защитными шагами:</i> с поворотом, с изменением направления. Сочетание способов передвижений с техническими приёмами. Сочетание способов передвижений, исходных положений, стоек, остановок, поворотов. Обманные движения без мяча. Бег по «коридорам». Сочетание остановок: с поворотами и прыжками, с ведением и передачами. «Чёрный ход» (через спину). Передвижения при выборе позиций для овладения мячом и атаки корзины исходя из игрового амплуа. Упражнения по совершенствованию и стабилизации техники передвижений.</p>		
Техника владения мячом		
<p>Ведение мяча На месте. <i>Ведение мяча в движении:</i> по кругу; с обводкой препятствий; с изменением скорости; с изменением ритма; с асинхронным ритмом движения; в сочетании с другими приёмами; ведение назад; ведение с маятником; с изменением скорости и высоты отскока; в сочетании с другими приёмами особенности ведения исходящие из потребности игрового амплуа. <i>Перевод мяча с руки на руку:</i> перед собой; с разворотом (раскрутка); за спиной (перевод Коузи) под ногой.</p>	<p>Передачи <i>Передача двумя руками от груди:</i> с отскоком от пола; в движении. <i>Передача одной рукой от плеча:</i> с отскоком от пола; после ведения. <i>Передача одной рукой сбоку:</i> с отскоком от пола; после ведения. <i>Бейсбольная передача из-за головы:</i> в прыжке; после ведения. <i>Скрытые передачи:</i> из-за спины; над плечом; из под руки.</p>	<p>Броски <i>Одной рукой от груди, одной рукой от плеча, одной рукой от головы:</i> с прыжком; в прыжке; с напрыжки; после ведения. <i>Штрафные броски:</i> в движении после двойного шага; после скользящей напрыжки в сочетании приёмов полукрюком, крюком, с риверсом, сверху вниз; добивания; добивания сверху вниз; после обманных движений (подшагнуть прицелься+прошагнуть для прохода+прицел+проход, бросок и т. д. и т. п.). Выполнение приёмов и их сочетаний, в соответствии с требованиями</p>

		соответствующих игровых функций.
Техника защиты		
<p>Техника передвижений: защитная стойка; перемещение спиной вперёд; передвижение в защитной стойке; сохранение защитной стойки; защитная стойка+игра руками («штык», «вверх», контакт, пормеха); «спина» (при борьбе за отскок); сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите; защитные передвижения при игре против игрока с конкретной игровой функцией.</p>	<p>Техника овладения мячом: вырывание мяча; выбивание мяча; перехват передачи; выбивание мяча при ведении; перехват мяча при ведении. <i>Противодействие броску:</i> после двойного шага; после напрыжки; броску полукрюком; броску крюком; сверху вниз; добиванию; броску с риверсом. Противодействие броскам со средней и дальней дистанции. Отбивание мяча при передаче центровому. Овладение мячом при борьбе за отскок.</p>	
<p>Упражнения, направленные для изучения групповых тактических действий в защите. Построение по тройкам (один нападающий два защитника). Нападающий ведёт мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Находящийся ближе к нападающему вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку, и нападающий обойдёт его, второй защитник, наблюдавший за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим. Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует заслон, защитники меняются подопечными. Занимающиеся располагаются в 3 колонны, за центральной линией площадки. Два защитника стоят на линии штрафного броска. Нападающие, передвигая мяч, продвигаются на защитников, стараются обыграть их и забросить мяч в корзину. Защитники пытаются перехватить мяч. То же, но защитники располагаются в затылок друг другу. Расстояние между защитниками 3-4 м.</p>		
Тактика нападения		
<p>Индивидуальные действия: выбор способа передвижения; двусторонние игры направленные на стимуляцию рационального применения изученного материала дифференцированно по игровым функциям; двусторонние игры с имитацией игры предполагаемого противника и специфическим противодействием.</p>		
<p>Упражнения, направленные для изучения командных тактических действий в атаке. Быстрый прорыв. Игроки должны располагаться в позициях, где они построены в шеренгу, на лицевой линии по свистку один из учащихся выполняет рывок до противоположного кольца, на середине площадки он получает мяч от тренера и продолжает движение до противоположного кольца и завершает быстрый прорыв броском. Занимающиеся разбиваются на три колонны, две из которых становятся на середине боковых линий, а одна - на середине штрафного броска лицом к дальнему щиту. Игрок, стоящий на линии штрафного броска, передаёт мяч партнёру вправо и бежит по дуге к</p>		

противоположному щиту. Получивший мяч отдаёт его игроку, выходящему из колонны напротив, и бежит по дуге тоже к щиту. Третий игрок, получив мяч, завершает быстрый прорыв броском в корзину.

Слабая команда продвигается к корзине с мячом и выполняет бросок (эта команда остается на площадке на протяжении всего упражнения). Когда игроки защищаемой команды овладевают мячом, они немедленно начинают быстрый прорыв. В распоряжении тренера находятся два-три звена, чередующихся в выполнении быстрого прорыва. Если команда теряет мяч при быстром прорыве, она должна защищаться, отступая до центральной линии. Далее она заменяется другой командой, и упражнение повторяется. Позиционное нападение, игра 5 X 5 на одной половине площадки при котором нападающие стараются переиграть организационную защиту противника. При этом следует использовать игровую площадку так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два в оттянутом положении.

Построение группами в зависимости от количества мячей. Ведение мяча на ограниченной площадке, обыгрывая двух или трех защитников, последовательно атакующих игрока, ведущего мяч.

Построение 5 на 5 по зонам. Игрок с мячом передает партнеру, поднявшему руку, мяч. Другие игроки пытаются сбить с толку игрока с мячом обманными движениями рук. Игрок передает мяч тому партнеру, который поднял руку высоко над головой.

Построение 5 на 5 атака начинается на одном из флангов площадки. За счет заслона игрок с противоположной стороны площадки выходит на приём мяча и заканчивает атаку броском в корзину.

То же, только приняв мяч, игрок делает показ броска, заставляет защитников сместиться и выполняет передачу игроку под кольцо.

5. Инструкторская и судейская практика.

Теория. Беседы – лекции: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха», «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», «Врачебный контроль».

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

Практика. Составление таблицы «Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки». Разработка уровней зачётных требований по ОФП. «Дневник спортсмена». Овладение общей спортивной терминологией и терминологией по избранному виду спорта. Провести отдельные части тренировки, контроль процесса тренировки. Тестирование.

6. Итоговое занятие.

Теория. Рекомендации и методические указания.

Практика. Промежуточная аттестация эстафета с элементами баскетбола.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	Вводное занятие	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, интернет источники.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, интернет источники.
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, интернет источники.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература. Спортивный инвентарь: кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные (№3, №5), сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, теннисные мячи (арабские), обручи, кегли.
5.	Техническая тактическая и подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, интернет источники.
6.	Итоговое занятие	Беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.
2 – 3 год обучения (базовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, интернет источники.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, интернет источники.
3.	Общая физическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие -	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, интернет источники.

	(ОФП)			
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература. Спортивный инвентарь: кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные (№3, №5), сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, теннисные мячи (арабские), обручи, кегли.
5.	Техническая и тактическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, Наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, интернет источники.
6.	Инструкторская и судейская практика	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, интернет источники.
7.	Итоговое занятие	Беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.
4 – 5 год обучения (углублённый уровень)				
1.	Вводное занятие	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практически е.	Методическая литература, спортивный инвентарь, интернет источники.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, интернет источники.
3.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Методическая литература. Спортивный инвентарь: кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные (№3, №5), сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, теннисные мячи (арабские), обручи, кегли.
4.	Техническая и тактическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, Наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, интернет источники.
5.	Инструкторская и судейская практика	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, интернет источники.
6.	Итоговое занятие	Беседа, соревнования	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Материально – техническое обеспечение программы

Помещение для занятий, инвентарь	Зал для занятий, баскетбольные щиты с кольцами, инвентарь (мячи, скакалки, гантели, силовые тренажёры).
Защитное оборудование	Наколенники, налокотники, очки спортивные и другое, необходимое для безопасных тренировок и соревнований.
Спортивная форма и обувь	Спортивная форма для занятий, форма для соревнований, специальная обувь.

Учебно – информационное обеспечение программы

Список литературы

для тренера – преподавателя

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка / Ю.И. Гришина. - М.: ФиС, 2010.
2. Гомельский, Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола / Е.Я. Гомельский. – М.: 2010.
3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: ФиС, 2008.
4. Новиков, Ю.Н. Физкультура или спорт / Ю.Н. Новиков. – М.: ФиС, 1996.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000.
6. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе / Жозе Пископо. - Воронеж.: 2006.
7. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
8. Соколовский, Б.И. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках / Б.И. Соколовский, Л.В. Костикова. - М.: РФБ, 2012.

для учащихся

1. Бердышев, С.Н. Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей / С.Н. Бердышев. – М.: Рипол классик, 2002.
2. Володин, В.А. Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт / В.А.Володин. - М.: АСТ, 2010.
3. Гриненко, М.Ф. Начинать день с зарядки / М.Ф. Гриценко, Г.С. Решетников. – М.: ФиС, 1981.

Электронные ресурсы

1. ФИЗКУЛЬТУРА & СПОРТ: Волевые качества. [Электронный ресурс]. <https://www.fizkulturaisport.ru/psixologiya/volya/143-volevye-kachestva.html> (дата обращения: 24.08.2022).

2. Образовательная социальная сеть nsportal.ru Тесты по баскетболу [Электронный ресурс]. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/01/12/testy-po-basketbolu> (дата обращения: 11.01.2023).

Приложение 1

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей
программе «Баскетбол»
физкультурно – спортивной
направленности
на 2025 – 2026 учебный год**

1. Начало учебного года: 01.09.2025 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

3. Продолжительность учебных занятий: 2 - 3 раза в неделю по 2/3 занятия, продолжительностью 40, 45 минут. Перерыв между занятиями 5 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Количество одетей	Количество часов в неделю	Количество очасов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Коробова В.В.						
Старшая группа	5	12	6	105	129	234
Старшая группа (II состав)	2	12	6	106	128	234
Группа 2015/16 г.р.	3	12	6	104	130	234
Группа 2017/18 г.р.	1	12	6	106	128	234

5. Режим работы:

Название группы	День недели	Время занятий
Старшая группа	Четверг	17.40 – 19.50
	Суббота	11.40- 13.50
Старшая группа (II состав)	Понедельник, среда	16.30 -18.05
	Пятница	15.00-16.35
Группа 2015/16 г.р.	Вторник, четверг	16.00- 17.35
	Суббота	13.55-15.30
Группа 2017/18 г.р.	Понедельник, среда	14.30 -16.05
	Суббота	10.00- 11.35

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025 г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние: 31.05.2026 г. – 01.09.2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году: 4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий:

Кировский пр., д. 36;

ул. Александра Лукьянова, д. 4

Стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				8
2			Беседы: «Развитие баскетбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», ОРУ.	2
3			Беседы: «Режим дня», «Питьевой режим», ОРУ.	2
4			Беседы: «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль», ОРУ.	2
5			Беседа: «Физическая подготовка баскетболиста», ОРУ.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				92
6			Беседа: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», комплекс упражнений ОФП.	2
7			Беседа: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», комплекс упражнений ОФП.	2
8			Беседа: «Основы спортивной подготовки», комплекс упражнений ОФП.	2
9			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	2
10			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
11			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Игра	2

			«Мяч в корзину».	
12			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
13			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	2
14			ОФП. Ловля и передача в парах. Игра «Круговые салочки».	2
15			Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Комплекс упражнений ОФП.	2
16			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу».	2
17			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	2
18			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	2
19			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
20			Эстафета с элементами баскетбола.	2
21			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
22			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
23			Упражнения в ходьбе и беге. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов». Игра «Невод»	2
24			Упражнения в прыжках. Прыжки толчком одной ногой; толчком двумя ногами (с места, с разбега). Эстафеты.	2
25			Упражнения в прыжках. Остановки – шагом, прыжком. Эстафеты.	2
26			Беседа: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс упражнений ОФП.	2
27			Эстафеты, полосы препятствий.	2
28			Эстафеты, полосы препятствий.	2
29			Упражнения в равновесии.	2
30			Упражнения в равновесии.	2
31			Упражнения с предметами.	2
32			Упражнения с предметами.	2
33			Упражнения с предметами.	2
34			Упражнения с предметами.	2
35			Упражнения с предметами.	2
36			Упражнения на снарядах.	2

37			Упражнения на снарядах.	2
38			Упражнения на снарядах.	2
39			Упражнения на снарядах.	2
40			Упражнения на снарядах.	2
41			Акробатические упражнения.	2
42			Акробатические упражнения.	2
43			Акробатические упражнения.	2
44			Акробатические упражнения.	2
45			Акробатические упражнения.	2
46			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	2
47			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	2
48			Эстафеты.	2
49			Эстафеты.	2
50			Упражнения со скакалкой.	2
51			Упражнения со скакалкой.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие учебного года				
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				80
52			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
53			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
54			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
55			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
56			Игры с мячом, эстафеты.	2
57			Игры с мячом, эстафеты.	2
58			Игры с мячом, эстафеты.	2
59			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
60			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
61			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
62			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
63			Упражнения со скакалкой.	2
64			Упражнения со скакалкой.	2
65			Игры с мячом.	2
66			Спринтерский бег.	2

67			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
68			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
69			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
70			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
71			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
72			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
73			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
74			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
75			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
76			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
77			Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
78			Комбинированные эстафеты.	2
79			Специально прыжковые упражнения.	2
80			Специально беговые упражнения.	2
81			Подвижные игры «Третий лишний», «Поймай мяч».	2
82			Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	2
83			Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	2
84			Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	2
85			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	2
86			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
87			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
88			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2

89			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
90			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
91			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
5. Тема: Техническая и тактическая подготовка				50
92			Беседы: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Игра «Пятнашки» (по заданию).	2
93			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	2
94			Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.	2
95			Остановка в два шага после ускорения.	2
96			Повороты на месте. Повороты в движении.	2
97			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
98			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
99			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
100			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
101			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	2
102			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	2
103			Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.	2
104			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра мини-баскетбол.	2
105			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра «Американка».	2
106			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5x5.	2
107			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5x5.	2
108			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
109			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
110			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
111			Защитные действия при опеке игрока без	2

			мяча.	
112			Тактика свободного нападения.	2
113			Действие игрока без мяча, выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска.	2
114			Действия игрока с мячом, розыгрыш мяча, атака корзины.	2
115			Взаимодействие двух игроков, передай мяч и выходи.	2
116			Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				6
2			Беседы: «Развитие баскетбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», ОРУ.	2
3			Беседы: «Физическая подготовка баскетболиста», «Режим дня», «Питьевой режим», ОРУ.	2
4			Беседы: «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль», ОРУ.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				80
5			Беседа: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», комплекс упражнений ОФП.	2
6			Беседа: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», комплекс упражнений ОФП.	2
7			Беседа: «Основы спортивной подготовки», комплекс упражнений ОФП.	2
8			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (безмяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	2

9			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
10			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Игра «Мяч в корзину».	2
11			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
12			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в минибаскетбол.	2
13			ОФП. Ловля и передача в парах. Игра «Круговые салочки».	2
14			Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Комплексу упражнений ОФП.	2
15			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (безмяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу».	2
16			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (безмяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	2
17			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	2
18			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
19			Эстафета с элементами баскетбола.	2
20			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
21			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
22			Упражнения в ходьбе и беге. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов». Игра «Невод»	2
23			Упражнения в прыжках. Прыжки толчком одной ногой; толчком двумя ногами (с места, с разбега). Эстафеты.	2
24			Упражнения в прыжках. Остановки – шагом, прыжком. Эстафеты.	2
25			Беседа: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс упражнений ОФП.	2
26			Эстафеты, полосы препятствий.	2
27			Эстафеты, полосы препятствий.	2
28			Упражнения в равновесии.	2
29			Упражнения в равновесии.	2
30			Упражнения с предметами.	2

31			Упражнения с предметами.	2
32			Упражнения с предметами.	2
33			Упражнения с предметами.	2
34			Упражнения с предметами.	2
35			Упражнения на снарядах.	2
36			Упражнения на снарядах.	2
37			Упражнения на снарядах.	2
38			Упражнения на снарядах.	2
39			Упражнения на снарядах.	2
40			Акробатические упражнения.	2
41			Акробатические упражнения.	2
42			Акробатические упражнения.	2
43			Акробатические упражнения.	2
44			Акробатические упражнения.	2
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				60
45			Упражнения на снарядах.	2
46			Упражнения на снарядах.	2
47			Эстафета.	2
48			Упражнения на снарядах.	2
49			Игры с мячом, эстафеты.	2
50			Игры с мячом, эстафеты.	2
51			Игры с мячом, эстафеты.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие учебного года				
52			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
53			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
54			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
55			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
56			Упражнения со скакалкой.	2
57			Упражнения со скакалкой.	2
58			Игры с мячом.	2
59			Спринтерский бег.	2
60			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
61			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
62			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
63			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
64			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
65			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
66			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
67			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
68			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
69			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2

70			Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
71			Комбинированные эстафеты.	2
72			Специально прыжковые упражнения.	2
73			Специально беговые упражнения.	2
74			Подвижные игры «Третий лишний», «Поймай мяч».	2
5. Тема: Техническая и тактическая подготовка				70
75			Беседы: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Игра «Пятнашки» (по заданию).	2
76			Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	2
77			Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.	2
78			. Остановка в два шага после ускорения.	2
79			Повороты на месте. Повороты в движении.	2
80			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
81			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
82			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
83			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
84			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
85			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
86			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	2
87			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	2
88			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
89			Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.	2
90			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра мини-баскетбол.	2
91			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра «Американка».	2

92			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5x5.	2
93			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5x5.	2
94			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	2
95			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	2
96			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
97			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
98			Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2
99			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
100			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
101			Тактика свободного нападения.	2
102			Действие игрока без мяча, выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска.	2
103			Действия игрока с мячом, розыгрыш мяча, атака корзины.	2
104			Взаимодействие двух игроков, передай мяч и выходи.	2
105			Выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне.	2
106			Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2
107			Тактика свободного нападения.	2
108			Выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне.	2
109			Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2
6. Тема: Инструкторская и судейская практика.				14
110			Беседы: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	2
111			Беседа: «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха», составление таблицы «Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки».	2
112			Разработка уровней зачётных требований по ОФП, правила организации соревнований по баскетболу.	2

113			Беседы: «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», «Врачебный контроль», дневник спортсмена.	2
114			«Правила организации соревнований по баскетболу».	2
115			Учебные тренировки.	2
116			Учебные тренировки.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				6
2			Беседы: «Развитие баскетбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», ОРУ.	2
3			Беседы: «Физическая подготовка баскетболиста», «Режим дня», «Питьевой режим», ОРУ.	2
4			Беседы: «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль».	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				80
5			Беседа: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», комплекс упражнений ОФП.	2
6			Беседа: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», комплекс упражнений ОФП.	2
7			Беседа: «Основы спортивной подготовки», комплекс упражнений ОФП.	2
8			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	2
9			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
10			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Игра «Мяч в корзину».	2
11			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
12			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в минибаскетбол.	2
13			ОФП. Ловля и передача в парах. Игра «Круговые салочки».	2

14			Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Комплекс упражнений ОФП.	2
15			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (безмяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу».	2
16			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (безмяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	2
17			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	2
18			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
19			Эстафета с элементами баскетбола.	2
20			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
21			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
22			Упражнения в ходьбе и беге. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов». Игра «Невод»	2
23			Упражнения в прыжках. Прыжки толчком одной ногой; толчком двумя ногами (с места, с разбега). Эстафеты.	2
24			Упражнения в прыжках. Остановки – шагом, прыжком. Эстафеты.	2
25			Беседа: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс упражнений ОФП.	2
26			Эстафеты, полосы препятствий.	2
27			Эстафеты, полосы препятствий.	2
28			Упражнения в равновесии.	2
29			Упражнения в равновесии.	2
30			Упражнения с предметами.	2
31			Упражнения с предметами.	2
32			Упражнения с предметами.	2
33			Упражнения с предметами.	2
34			Упражнения с предметами.	2
35			Упражнения на снарядах.	2
36			Упражнения на снарядах.	2
37			Упражнения на снарядах.	2
38			Упражнения на снарядах.	2
39			Упражнения на снарядах.	2
40			Акробатические упражнения.	2
41			Акробатические упражнения.	2
42			Акробатические упражнения.	2
43			Акробатические упражнения.	2
44			Акробатические упражнения.	2

4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				60
45			Упражнения на снарядах.	2
46			Упражнения на снарядах.	2
47			Эстафета.	2
48			Упражнения на снарядах.	2
49			Игры с мячом, эстафеты.	2
50			Игры с мячом, эстафеты.	2
51			Игры с мячом, эстафеты.	2
52			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие учебного года				
53			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
54			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
55			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
56			Упражнения со скакалкой.	2
57			Упражнения со скакалкой.	2
58			Игры с мячом.	2
59			Спринтерский бег.	2
60			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
61			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
62			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
63			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
64			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
65			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
66			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
67			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
68			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
69			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
70			Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
71			Комбинированные эстафеты.	2
72			Специально прыжковые упражнения.	2
73			Специально беговые упражнения.	2
74			Подвижные игры «Третий лишний», «Поймай мяч».	2
5. Тема: Техническая и тактическая подготовка				70
75			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
76			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
77			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2

78			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
79			Взаимодействие двух игроков, передай мяч.	2
80			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
81			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
82			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
83			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
84			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
85			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
86			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	2
87			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	2
88			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
89			Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.	2
90			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра мини-баскетбол.	2
91			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра «Американка».	2
92			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5x5.	2
93			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5x5.	2
94			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	2
95			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	2
96			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
97			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
98			Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2
99			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
100			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
101			Тактика свободного нападения.	2

102			Действие игрока без мяча, выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска.	2
103			Действия игрока с мячом, розыгрыш мяча, атака корзины.	2
104			Взаимодействие двух игроков, передай мяч и выходи.	2
105			Выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне.	2
106			Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2
107			Тактика свободного нападения.	2
108			Выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне.	2
109			Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2
6. Тема: Инструкторская и судейская практика.				14
110			Беседы: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	2
111			Беседа: «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха», составление таблицы «Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки».	2
112			Разработка уровней зачётных требований по ОФП, правила организации соревнований по баскетболу.	2
113			Беседы: «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», «Врачебный контроль», дневник спортсмена.	2
114			«Правила организации соревнований по баскетболу».	2
115			Учебные тренировки.	2
116			Учебные тренировки.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Базовый уровень 3 год обучения

№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				9
2			Беседы: «Развитие баскетбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», ОРУ.	3

3			Беседы: «Режим дня», «Питьевой режим», ОРУ.	3
4			Беседы: «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль», ОРУ.	3
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				81
5			Беседа: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», комплекс упражнений ОФП.	3
6			Беседа: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», комплекс упражнений ОФП.	3
7			Беседа: «Основы спортивной подготовки», комплекс упражнений ОФП.	3
8			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	3
9			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	3
10			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Игра «Мяч в корзину».	3
11			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	3
12			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	3
13			ОФП. Ловля и передача в парах. Игра «Круговые салочки».	3
14			Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Комплекс упражнений ОФП.	3
15			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу».	3
16			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	3
17			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	3
18			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	3
19			Эстафета с элементами баскетбола.	3
20			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	3
21			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по	3

			кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	
22			Упражнения в ходьбе и беге. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов». Игра «Невод»	3
23			Упражнения в прыжках. Прыжки толчком одной ногой; толчком двумя ногами (с места, с разбега). Эстафеты.	3
24			Упражнения в прыжках .Остановки – шагом, прыжком. Эстафеты.	3
25			Беседа: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс упражнений ОФП.	3
26			Эстафеты, полосы препятствий.	3
27			Упражнения в равновесии.	3
28			Упражнения с предметами.	3
29			Акробатические упражнения.	3
30			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	3
31			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	3
Итого за 1 полугодие:				93
2 полугодие учебного года				
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				60
32			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	3
33			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	3
34			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	3
35			Игры с мячом, эстафеты.	3
36			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	3
37			Упражнения со скакалкой.	3
38			Упражнения со скакалкой.	3
39			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	3
40			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	3
41			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	3
42			Игры с мячом.	3
43			Спринтерский бег.	3
44			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	3
45			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком,	3

			гири и др.	
46			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	3
47			Игры с мячом, эстафеты	3
48			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	3
49			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	3
50			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	3
51			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	3
5. Тема: Техническая и тактическая подготовка				60
52			Беседы: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Игра «Пятнашки» (по заданию).	3
53			Беседы: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Игра «Пятнашки» (по заданию).	3
54			Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.	3
55			Остановка в два шага после ускорения.	3
56			Повороты на месте. Повороты в движении.	3
57			Имитация защитных действий против игрока нападения.	3
58			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	3
59			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	3
60			Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.	3
61			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра мини-баскетбол.	3
62			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра «Американка».	3
63			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5x5.	3
64			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5x5.	3
65			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	3

66			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	3
67			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	3
68			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	3
69			Тактика свободного нападения.	3
70			Действие игрока без мяча, выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска.	3
71			Действия игрока с мячом, розыгрыш мяча, атака корзины.	3
6. Инструкторская и судейская практика				18
72			Беседы: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	3
73			Беседа: «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха», составление таблицы «Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки».	3
74			Разработка уровней зачётных требований по ОФП, правила организации соревнований по баскетболу.	3
75			Беседы: «Основные методы построения учебно-тренировочного занятия», «Врачебный контроль», дневник спортсмена.	3
76			«Правила организации соревнований по баскетболу».	3
77			Учебные тренировки.	3
7. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
Итого за 2 полугодие:				141
Всего:				234

Углублённый уровень 4, 5 год обучения				
№п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				9
2			Беседы: «Развитие баскетбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», ОРУ.	3

3			Беседы: «Физическая подготовка баскетболиста», «Режим дня», «Питьевой режим», ОРУ.	3
4			Беседы: «Организм человека, гигиенические Требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль».	3
3.Тема: Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				99
5			Беседа: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», комплекс упражнений ОФП.	3
6			Беседа: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», Комплекс упражнений ОФП.	3
7			Беседа: «Основы спортивной подготовки», комплекс упражнений ОФП.	3
8			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	3
9			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	3
10			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Игра «Мяч в корзину».	3
11			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	3
12			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	3
13			ОФП. Ловля и передача в парах. Игра «Круговые салочки».	3
14			Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Комплекс упражнений ОФП.	3
15			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу».	3
16			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	3
17			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	3
18			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	3
19			Эстафета с элементами баскетбола.	3
20			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	3
21			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	3

22			Упражнения в ходьбе и беге. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов». Игра «Невод»	3
23			Упражнения в прыжках. Прыжки толчком одной ногой; толчком двумя ногами(с места, с разбега).Эстафеты.	3
24			Упражнения в прыжках. Остановки–шагом, прыжком. Эстафеты.	3
25			Беседа: «Режим дня, закаливание организма, Здоровый образ жизни», комплекс упражнений ОФП.	3
26			Эстафеты, полосы препятствий.	3
27			Эстафеты, полосы препятствий.	3
28			Упражнения в равновесии.	3
29			Упражнения в равновесии.	3
30			Упражнения с предметами.	3
31			Упражнения с предметами.	3
32			Упражнения с предметами.	3
33			Упражнения с предметами.	3
34			Упражнения с предметами.	3
35			Упражнения на снарядах.	3
36			Упражнения на снарядах.	3
37			Упражнения на снарядах.	3
Итогоза1полугодие:				111
2 полугодие учебного года				
4.Тема: Техническая и тактическая подготовка.				99
38			Игры с мячом, эстафеты.	3
39			Игры с мячом, эстафеты.	3
40			Игры с мячом, эстафеты.	3
41			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, Набивные мячи, мешки с песком, гири и др	3
42			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, Набивные мячи, мешки с песком, гири и др	3
43			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, Набивные мячи, мешки с песком, гири и др	3
44			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	3
45			Упражнения на снарядах.	3
46			Игры с мячом.	3
47			Спринтерский бег.	3
48			Прыжки и прыжковые упражнения.	3
49			Комбинированные эстафеты.	3
50			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, тоже с изменением высоты отскока.	3
51			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	3
52			Взаимодействие двух игроков, передай мяч.	3
53			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением	3

			направления и скорости, тоже с изменением высоты отскока.	
54			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	3
55			Имитация защитных действий против игрока нападения.	3
56			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	3
57			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, тоже с изменением направления и скорости, тоже с изменением высоты отскока.	3
58			Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.	3
59			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра мини-баскетбол.	3
60			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра «Американка».	3
61			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросоксблизкогорасстояния.Игра5х5.	3
62			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросоксблизкогорасстояния.Игра5х5.	3
63			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную Корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	3
64			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	3
65			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	3
66			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	3
67			Защитные действия при опеке игрока с мячом.	3
68			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	3
69			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	3
70			Тактика свободного нападения.	3
5.Тема: Инструкторскаяисудейская практика.				21
71			Беседы: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	3
72			Беседа: «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха», составление таблицы «Нормативы максимального объема тренировочной	3

			нагрузки».	
73			Разработка уровней зачётных требований по ОФП, правила организации соревнований по баскетболу.	3
74			Беседы: «Основные методы построения учебно- тренировочного занятия», «Врачебный контроль», дневник спортсмена.	3
75			«Правила организации соревнований по баскетболу».	3
76			Учебные тренировки.	3
77			Учебные тренировки.	3
6. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
			Итого за 2 полугодие:	123
			Всего:	234

Приложение 2

Оценочные материалы промежуточной аттестации учащихся

Вопросы викторины стартовый уровень

1. Кто создал игру «баскетбол»? Ответ: Джеймс Нейсмит
2. В какой стране зародился «баскетбол»? Ответ: США
3. Баскетбол – это..... (продолжить определение) Ответ: Спортивная игра
4. Входит ли «баскетбол» в программу Олимпийских игр? Ответ: да
5. Какие физические качества развивает «баскетбол»? Ответ: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, точность, прыгучесть, координацию движений.
7. Сколько человек от каждой команды находятся на игровой площадке?
 - а) 5
 - б) 6
 - в) 11
 - г) 10
8. Сколько всего человек в команде по баскетболу?
 - а) 6 на площадке и 6 запасных
 - б) 5 на площадке и 7 запасных**
 - в) 11 на площадке и 2 запасных
 - г) 10 на площадке и 5 запасных

Вопросы викторины базовый уровень

1. Как начинается игра в баскетбол?

- а) мяч отдается команде, которая больше понравилась судье
- б) мяч отдается команде, которая угадает в какой руке у судьи свисток
- в) игра начинается с середины площадки

2. Сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?

- а) одно очко за каждое попадание
- б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок
- в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным

3. На какой высоте от пола находится корзина?

- а) на высоте 3 метров (3,05)
- б) на расстоянии вытянутой руки
- в) измеряется по высоте самого высокого игрока из команды
- г) высота зависит от возраста и пола игроков, каждый раз она своя (определяется по специальной таблице)

4. Какое время в баскетболе?

- а) чистое (время игры, исключая время на все остановки и перерывы, замены)
- б) грязное (время не останавливают когда происходят замены, мяч уходит за пределы поля)

5. Особенность игровой площадки в баскетболе?

- а) она имеет определенный цвет (желтый с красным)
- б) она имеет строгие размеры: длина 28 метров, ширина 15 метров

6. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках?

- а) не более 2 шагов, если сделали больше считается пробежкой
- б) не более 5 шагов
- в) можно бегать с мячом в руках сколько угодно, лишь бы его не отняли

7. Если по окончании игры счет равный, как определить победителя?

- а) назначают дополнительное время 5 минут
- б) выбирают по считалке
- в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл

8. Сколько по времени длится игра в баскетбол?

- а) 2 тайма по 45 минут
- б) 4 тайма по 10 минут, либо 2 по 20 минут
- в) пока кто-то из игроков не получит травму

Контрольные упражнения по ОФП 2 -3 год обучения базовый уровень

№	Признаки пригодности	Показатели	Высокий уровень показателей
1.	Бег 20 метров (сек.)		5 сек.
2.	Подтягивание в висе, кол-во раз		8 раз
3.	Поднимание ног в висе, кол-во раз		12 раз
4.	Угол в висе (сек.)		18 сек.
5.	Отжимание в упоре лёжа, кол-во раз.		14 раз.

Промежуточная аттестация – контрольные упражнения.

Комплекс упражнений ОФП и СФП (5-10 упражнений, согласно уровню сложности) с отдыхом по 30 сек. между упражнениями.

Контрольные упражнения по технике игры 2 -3 год обучения базовый уровень:

1. Десять бросков мяча после ведения справа и слева.
2. Десять бросков после получения передачи справа и слева.
Оценивается техника выполнения броска и точность попадания в корзину.
Учащиеся должны иметь 80% отличных и хороших оценок за технику выполнения бросков и средний процент попаданий в корзину каждой рукой около 80%. Бросок от плеча с поворотом в движении.
3. Десять бросков мяча одной рукой от плеча в прыжке с поворотом на 90° — 120° после ведения.

4. То же после получения передачи от партнера.

Оценивается техника выполнения и количество попаданий. Занимающиеся должны иметь 80% отличных и хороших оценок за технику выполнения бросков. Средний процент попадания в корзину обеими руками — около 80%.

Критерии выполнения упражнений:

высокий уровень – точное и своевременное исполнений упражнений, связанных с обязательными для баскетбола специальными навыками.

средний уровень – точное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

низкий уровень – старательное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Промежуточная аттестация 4 -5 год обучения углублённый уровень:

Эстафеты с элементами баскетбола, бальная система подсчёта очков.

«Челночный бег с ведением мяча». Учащиеся делятся на команды, в каждой команде по баскетбольному мячу. Игроки с мячом выполняет челночный бег до отметок и передают мяч следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая эстафету. Можно также выполнять челночный бег на время (3 мальчика и 3 девочки от команды). Необходимо обратить внимание на то, чтобы учащиеся не ловили мяч, выполняя ведение.

«Эстафета с ведением мяча с бегом с захлёстыванием голени до поворотной отметки, обратно с высоким поднимание бедра».

«Эстафета с ведением мяча и броском в корзину». Команды выстраиваются напротив друг друга на боковых линиях, в правых углах площадки. Стартовой линией служит лицевая линия. У впереди стоящих игроков по баскетбольному мячу. По сигналу учителя первые игроки из команд бегут вперёд, выполняя ведение мяча, добегают до щитов на противоположной стороне, выполняют бросок в корзину и ведут мяч в обратном направлении. Добежав до середины площадки выполняют передачу мяча очередным игрокам своей команды, а сами становятся в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят задание.

«Эстафета с ведением мяча и передачей во встречную колонну». Когда учащийся стоящий во встречной колонне поднимает руку вверх, тогда тот кто выполняет ведение мяча отдаёт передачу.

«Эстафета с ведением мяча правой, левой рукой до поворотной отметки и обратно»

Приложение 3

Методические материалы программы (УМК)

Структура занятия

Структура занятия включает в себя подготовительную (вводную), основную и заключительную части.

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм учащихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части занятия, и частично,

сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером – преподавателем задач занятия, учащиеся выполняют программу двигательных действий.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

Основная часть. После завершения подготовительной части занятия следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два ученика образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера - преподавателя.

В основной части занятия тренер – преподаватель должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается вдоль шеренг учащихся и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки.

При проведении основной части занятия желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передач мяча (баскетбол) расстояние между партнерами составляет от 2 - 5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, тем меньше, чем хуже подготовленность и меньше рост. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных учителем. При определении параметров заданий тренер – преподавателю следует учитывать мнение учеников каждой пары.

2. В основной части занятия **главное внимание уделяется обучению.** Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Например, после передачи партнеру учащийся следит за полетом мяча и готовится к выполнению последующей передачи. В это время мяч перемещается к партнеру, который, в свою очередь, его принимает и передает обратно, на что затрачивается 4 – 10 сек. В данной ситуации соотношение продолжительности «действие – интервал отдыха» составляет 1:4 – 1:5. Оно может быть и 1:10 – 1:15, если один из партнеров теряет мяч. При обучении полезно использовать тренажеры и технические средства обучения .

3. Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные

задачи для «остаточных» учащихся, по той или иной причине не попадающих в команду.

Заключительная часть. Традиционно в конце занятия подводят итоги и определяют задания на дом. В данной части занятия предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач занятия. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия учебного материала последующего занятия.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ тест зачёт к теме инструкторская и судейская практика.

Официальные жесты судей, применяемые в играх.

I. ЗАСЧИТЫВАНИЕ 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.

II. ОТНОСЯЩИЕСЯ КО ВРЕМЕНИ

- 6 Остановка часов (вместе со свистком) или часы не включать - открытая ладонь
- 7 Остановка часов для фолла (вместе со свистком) - ладонь направлена, на нарушителя
- 8 Включение игрового времени - отмашка рукой
- 9 Новый отчет 24-х секунд - вращение пальцем

III. АДМИНИСТРАТИВНЫЕ

- 10 Замена - скрещенные руки перед грудью
- 11 Приглашение на площадку – взмах открытой ладонью
- 12 Затребованный перерыв - ладонь и палец, образуют букву 'T'
- 13 Связь между судьями на площадке и судьями за столом - большой палец вверх

IV. НАРУШЕНИЯ

- 14 Пробежка - вращение кулаками
- 15 Неправильное ведение или двойное ведение - движение вверх-вниз
- 16 Задержка мяча - полувращение, вперед
- 17 Нарушение правила 3-х секунд - вытянутая вперед рука с тремя пальцами
- 18 Нарушение правила 5-ти секунд - показ 5-ти пальцев
- 19 Нарушение правила 8-ми секунд - показ 8-ми пальцев
- 20 Нарушение правила 24-х секунд – касание пальцами плеча
- 21 Возвращение мяча в тыловую зону - указание пальцем
- 22 Умышленная игра ногой - указание пальцем на ногу
- 23 Мяч за пределами площадки и/или направление атаки - поднятие пальца параллельно боковой линии

24 Спорный бросок - поднятые большие пальцы рук

V. ПОКАЗ ФОЛА СЕКРЕТАРСКОМУ СТОЛИКУ (3 ПОЗИЦИИ)

ПОЗИЦИЯ 1 - НОМЕР ИГРОКА

ПОЗИЦИЯ 2 - ТИП ФОЛА

37 Неправильная игра руками - удар по запястью

38 Блокировка (в нападении или в защите) - обе руки на бедрах

39 Широко расставленные локти - движение локтем в сторону

40 Задержка - перехват запястья

41 Толчок или столкновение игрока без мяча - имитация толчка

42 Столкновение игрока с мячом - удар кулаком в открытую ладонь

43 Фол команды, контролирующей мяч - сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды

44 Обоюдный фол - скрещенные кулаки над головой

45 Технический фол - две открытые ладони, образующие букву 'Т'

46 Неспортивный фол - перехватывание запястья

47 Дисквалифицирующий фол - поднятые вверх кулаки

ПОЗИЦИЯ 3 - ЧИСЛО НАЗНАЧЕННЫХ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ

48 Один штрафной бросок - показать один палец

49 Два штрафных броска - показать два пальца

50 Три штрафных броска - показать три пальца

ИЛИ - НАПРАВЛЕНИЕ ИГРЫ

51 палец параллельно боковой линии

52 После фولا команды, контролирующей мяч - кулак параллельно боковой линии

VI. ВЫПОЛНЕНИЕ ШТРАФНОГО БРОСКА (2 ПОЗИЦИИ)

ПОЗИЦИЯ 1 - В ОГРАНИЧЕННОЙ ЗОНЕ

53 Один штрафной бросок - один палец горизонтально

54 Два штрафных броска - два пальца горизонтально

55 Три штрафных броска - три пальца горизонтально

ПОЗИЦИЯ 2 - ВНЕ ОГРАНИЧЕННОЙ ЗОНЫ

56 Один штрафной бросок - указательный палец

57 Два штрафных броска - пальцы вместе

58 Три штрафных броска - три пальца (большой, средний, указательный)