**Министерство труда и социального развития Краснодарского края**

**Государственное казённое учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Белореченский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

| | |
|---|---|
| Принята<br>на заседании педагогического совета<br>ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»<br>«___» _____ 20____ г.<br>Протокол № _____ | УТВЕРЖДЕНА<br>приказом<br>ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»<br>от «____» _____ 20___ г.<br>№ ____ |

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

## БАСКЕТБОЛ

Возраст обучающихся – от 8 до 18 лет
Срок реализации – 20 часов
Объём программы – 20 часов

Составитель программы:
Сулежко Дмитрий Николаевич,
руководитель физического воспитания

**с. Великовечное, 2023 г.**

# Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Баскетбол

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 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 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»;

Устав ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН».

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

**Актуальность программы** в приобщении несовершеннолетних проходящих курс социальной реабилитации в учреждении к здоровому образу

жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Педагогическая целесообразность программы** баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Отличительные особенности программы.**

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

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

**Адресат программы:** несовершеннолетние в возрасте от 8 до 18 лет, находящиеся в социально-реабилитационном центре.

**Уровень программы, объём и сроки реализации.**

Уровень программы – ознакомительный. Общее количество часов – 20 часов (1 раз в неделю). Общее количество занятий – 20.

**Форма занятий.**

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

**Режим занятий:** занятия проводятся один раз в неделю, для всех видов практических занятий устанавливается академический час продолжительностью 40 минут. Инструктаж по технике безопасности проводится по мере поступления несовершеннолетних в группу.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы.**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Развитие и формирование у несовершеннолетних универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в игре баскетбол.

**Задачи:**

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол, начальные навыки судейства;
2. Содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план
### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
### Баскетбол

| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теоретическое занятие | Практическое занятие |
| 1. | История, правила и техника игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - |
| 2. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 3. | Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 4. | Упражнение с мячом: ведение мяча (по прямой, по кругу, змейкой), ускорение, изменение направления, обводка противника. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 5. | Ловля мяча от пола (с отскоком), катящегося (стоя на месте и в движении). Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 6. | Передачи мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Передача мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 7. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 8. | Закрепление техник ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 9. | Обучение приземлению. Приземление с шага на две ноги. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 10. | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 1 | - | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра. | | | |
| 11. | Закрепление техники броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 12. | Броски в корзину: (близкие, средние, дальние). Штрафной бросок, броски мяча одной и двумя руками от головы. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 13. | Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 14. | Обучение тактическим действиям: групповые – в защите, в нападении. Индивидуальные – выбивание, перехват, вбрасывание. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 15. | Тактические действия: командные действия в нападении («быстрое нападение»). Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 16. | Индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 17. | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 18. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 19. | Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 20. | Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. | 1 | - | 1 |
| | **Итого** | **20 ч.** | **1 ч.** | **19 ч.** |

## Содержание учебного плана дополнительной общеразвивающей программы Баскетбол

**1. История, правила и техника игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. (1 час)**

*Теоретическая часть:* История, правила и техника игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Двусторонняя игра.

**3. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Двусторонняя игра.

**4. Упражнение с мячом: ведение мяча (по прямой, по кругу, змейкой), ускорение, изменение направления, обводка противника. Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Упражнение с мячом: ведение мяча (по прямой, по кругу, змейкой), ускорение, изменение направления, обводка противника. Двусторонняя игра.

**5. Ловля мяча от пола (с отскоком), катящегося (стоя на месте и в движении). Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Ловля мяча от пола (с отскоком), катящегося (стоя на месте и в движении). Двусторонняя игра.

**6. Передачи мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Передача мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Передачи мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Передача мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра.

**7. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;**

**ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра.

**8. Закрепление техник ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Закрепление техник ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра.

**9. Обучение приземлению. Приземление с шага на две ноги. Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Обучение приземлению. Приземление с шага на две ноги. Двусторонняя игра.

**10. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра.

**11. Закрепление техники броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Закрепление техники броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра.

**12. Броски в корзину: (близкие, средние, дальние). Штрафной бросок, броски мяча одной и двумя руками от головы. Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Броски в корзину: (близкие, средние, дальние). Штрафной бросок, броски мяча одной и двумя руками от головы. Двусторонняя игра.

**13. Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра.

**14. Обучение тактическим действиям: групповые – в защите, в нападении. Индивидуальные – выбивание, перехват, вбрасывание. Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Обучение такти ческим действиям: групповые – в защите, в нападении. Индивидуальные – выбивание, перехват, вбрасывание. Двусторонняя игра.

**15. Тактические действия: командные действия в нападении («быстрое нападение»). Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Тактические действия: командные действия в нападении («быстрое нападение»). Двусторонняя игра.

**16. Индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Двусторонняя игра.

**17. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Двусторонняя игра.

**18. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.

**19. Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра. (1 час)**

*Практическая часть:* Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра.

**20. Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. (1 час)**

*Практическая часть:* Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б.

## 1.4. Планируемые результаты

*Обучающиеся будут знать:*

- правила игры в баскетбол;
- основы знаний о здоровом образе жизни;
- тактические приемы в баскетболе;
- о негативных факторах риска здоровью человека (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).

*Обучающиеся будут уметь выполнять:*

- броски по кольцу с расстояния 1 м.;
- броски со средних и дальних дистанций;
- броски по кольцу после ведения;
- передачи мяча в парах;
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.;
- штрафной бросок.

*Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:*

- повышать уровень своего физического, психического и социального здоровья;
- контролировать уровень тревожности;
- повышать защитные силы организма к стрессам.

*Обучающиеся будут способны проявлять следующие отношения:*

- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегаюшего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Баскетбол

| № п/п | Дата проведения | Название разделов и тем | Кол-во часов | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | | История, правила и техника игры в баскетбол. Инструктаж по техники безопасности. | 1 | 1 | - |
| 2. | | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 3. | | Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 4. | | Упражнение с мячом: ведение мяча (по прямой, по кругу, змейкой), ускорение, изменение направления, обводка противника. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 5. | | Ловля мяча от пола (с отскоком), катящегося (стоя на месте и в движении). Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 6. | | Передачи мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Передача мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 7. | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и | 1 | - | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра. | | | |
| 8. | | Закрепление техник ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 9. | | Обучение приземлению. Приземление с шага на две ноги. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 10. | | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 11. | | Закрепление техники броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 12. | | Броски в корзину: (близкие, средние, дальние). Штрафной бросок, броски мяча одной и двумя руками от головы. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 13. | | Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 14. | | Обучение тактическим действиям: групповые – в защите, в нападении. Индивидуальные – выбивание, перехват, вбрасывание. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 15. | | Тактические действия: командные действия в нападении («быстрое нападение»). Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 16. | | Индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 17. | | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 18. | | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | - | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Двусторонняя игра. | | | |
| 19. | | Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра. | 1 | - | 1 |
| 20. | | Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. | 1 | - | 1 |
| | | **Итого:** | **20 ч.** | **1 ч.** | **19 ч.** |

## 2.2. Условия реализации программы

### Методическое и материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется руководителем физического воспитания перед занятием.

**Учебно-практическое оборудование:**

- игровой зал (баскетбольная площадка);
- фишки;
- баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- обручи;
- скакалки;
- секундомер;
- свисток;
- протоколы;
- канат;
- эстафетные палочки.

**Требования к функциональным характеристикам общеразвивающей программы:** занятия проводятся в доброжелательной обстановке, основанной на доверии и позитивном настрое.

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

**Словесные методы**: создают у несовершеннолетних предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, видеороликов. Этот метод помогают создать у несовершеннолетних конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы**:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (поле). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Алгоритм проведения занятия:**

Тема занятия
Цель занятия
Задачи занятия
Оснащение

| Ход занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|---|---|
| **Вводная часть** | | |
| Построение.<br>Сдача рапорта.<br>Приветствие.<br>Формулирование темы и задач занятия | 3 мин. | Обратить внимание на спортивную форму, дисциплинированность, пожелание удачи на занятии. |
| **Основная часть** | | |
| ОРУ | | |
| Упражнение по цели занятия | | |
| **Заключительная часть** | | |
| Рефлексия | | Восстанавливаем пульс, дыхание<br>Осмысление правил игры |
| Подведение итога занятия.<br>Организованный выход из зала. | | Отметить всех несовершеннолетних. Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на занятии.<br>Оценивают свою деятельность. |

## Кадровое обеспечение

В кадровый состав программы входит руководитель физического воспитания социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, имеющий высшее профессиональное. Образовательный ценз указанного лица подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и квалификации.

## 2.3. Формы аттестации (контроля)

Для подведения итогов реализации программы используются различные формы и методы контроля:

- систематическое наблюдение в течении занятия;
- участие в спортивных праздниках, мероприятиях;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях;
- участие в конкурсах, проводимых в учреждении, краевых, всероссийских, международных, в сети ИНТЕРНЕТ и пр.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Инструментарий для педагогической диагностики – таблицы оценки детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику развития каждого ребенка.

## 2.5. Методические материалы

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике.

## КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ БАСКЕТБОЛ:

1. **Высота подскока по Абалакову (см);**

Учащийся располагается возле стены и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметрового деления, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из 3-х попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

2. **Бег 20 метров (с)**

Бег выполняется с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается 3 попытки.

2. **Бег в течении 40 с (м)**

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течении 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

3. **Бег 400 метров (мин., с)**

Бег проводится на дорожке стадиона или в спортивном зале. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

4. **Передвижения в защитной стойке (с)**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время.

6. **Скоростное ведение (с)**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

*Общеметодические указания:*

1) Для ГНП:
- перевод выполняется с руки на руку.
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).
2) Для УТГ:
- перевод выполняется с руки на руку под ногой.
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

**7. Передача мяча (с)**

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

*Общеметодические указания:*

1) Для ГНП
- передачи выполняются одной рукой от плеча.
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).
2) Для УТГ
- передачи выполняются об пол.
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

**8. Дистанционные броски (%)**

1) Для ГНП: игрок выполняет 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

2) Для УТГ: игрок выполняет по 2 броска с 5-ти точек. С каждой точки: первый – в 3-очковой зоне, второй – в 2-х очковой зоне. На выполнение задания дается 2 минуты.

Фиксируется количество бросков и очков.

**9. Штрафные броски (%)**

Выполняются 10 бросков. Фиксируется количество попаданий.

## 2.6. Список используемой литературы

### Основная литература

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа

спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.

2. Кузнецов, Василий Степанович. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст]: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: Просвещение, 2013. - 111, [1] с.: ил.; 21 см. - (Работаем по новым стандартам) (ФГОС).; ISBN 978-5-09-025572-1м (Работаем по новым стандартам) (ФГОС).

**Дополнительная литература**

3. Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. Баскетбол: Концепции и анализ // Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. - М.: АСТ, - 1998.

4. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 1997.

5. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. –Минск: Беларусь,1967.

6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., ООО «Издательство АСТ», 2003.

7. Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» Официальные правила баскетбола ФИБА 2010 // Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» - Москва 2010.

**Интернет-источники**

8. https://infourok.ru/igrovie-zadaniya-v-basketbole-dlya-uchaschihsya-klassov-1886984.html.

9. https://videouroki.net/razrabotki/ighrovyie-zadaniia-i-ighry-s-baskietbol-nym-miachom.html.