

**Липецкая область
Грязинский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Грязи**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ

Протокол № 4 от « 23 » 06 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ



И.В. Гордеев

Приказ № 5 от « 23 » 06 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта «Баскетбол»**

Для детей 7-17 лет.

Срок реализации программы – 256 часов

СОСТАВИТЕЛЬ:

**тренер-преподаватель
по баскетболу
Г.А. Плетнев**

**г. Грязи
2025 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Планируемые результаты.....	4
III. Материально – техническое обеспечение.....	4
IV. Календарный учебный график.....	5
V. Содержание программы.....	6
VI. Оценочные материалы.....	10
VII. Методические материалы.....	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» (далее - программа) по своему функциональному предназначению обеспечивает обучающихся специальной игровой подготовкой.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 №124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678 «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи;

Цель программы:

формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Для реализации цели программы решаются следующие **задачи**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате освоения программы обучающиеся будут:

Знать:

- основные правила игры «Баскетбол»;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде.

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оценивать качество выполнения отдельных упражнений;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

III. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации программы имеется следующее оснащение:

- Спортивный зал; мячи баскетбольные;
- Методические материалы, рекомендации;
- Форма (спортивная форма, соревновательная);
- Скакалки;

- Секундомер;
- Свисток.

Кадровые условия.

Программу реализует тренер – преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование, прошедший профессиональную переподготовку в области физической культуры и спорта, систематически повышающий свою квалификацию (не реже 1 раза в 3 года).

Учебный план.

№ п/п	Учебные курсы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	10	1	зачет
2	Общая физическая подготовка	70	8	62	зачет
3	Специальная физическая подготовка	60	4	56	зачет
4	Технико-тактическая подготовка	86	6	80	зачет
5	Игровая подготовка	29	4	25	зачет
	Итого	256	32	224	

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Начало занятий - 1 сентября, окончание 30 июня, включая каникулы и выходные дни.

Форма занятий - групповая.

Форма обучения - очная.

Количество обучающихся в группе - от 15 до 20 человек.

Возраст обучающихся - от 7 лет до 17 лет.

Сроки промежуточной аттестации – на последнем занятии по каждому курсу.

Режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 спаренных занятия согласно расписанию занятий. Количество учебных часов в неделю - 6 часов. Продолжительность одного занятия – 40 мин., в случае проведения спаренных занятий перемена между занятиями не менее 10 мин.

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

5.1. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка»

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Возникновение и развитие баскетбола.	1	
2	История возникновения и развитие спортивной игры баскетбол.	1	
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	
4	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	
5	Терминология, техника и тактика игры.	1	
6	Правила игры.	1	
7	Здоровое питание.	1	
8	Психологическая подготовка.	1	
9	ЕВСК в баскетболе.	1	
10	Вредные привычки.	1	
11	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>11 часов</u>	<u>10</u>	<u>1</u>

Содержание курса «Теоретическая подготовка»

1. Возникновение и развитие баскетбола. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

2. История возникновения и развитие спортивной игры баскетбол. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Известные баскетболисты Липецкой области.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

4. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и

расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

5. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

6. Правила игры. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

7. Здоровое питание. Правильное построение питания спортсменов занимающихся волейболом при тренировочной и соревновательной деятельности.

8. Психологическая подготовка. Роль социальных начал в мотивации занятий волейболом. Характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Наличие и развитие в характере волейболиста целеустремленности, выдержки, смелости в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач. Нравственные качества волейболиста. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене. Ментальная тренировка. Методика волевой подготовки волейболиста. Внутренняя психологическая готовность. Обязательная реализация тренировочной и соревновательной установок. Системное введение дополнительных трудностей. Психологическая неготовность к соревнованиям. Соревнования и соревновательный метод. Последовательное усиление функций самовоспитания. Саморегуляция.

9. ЕВСК в баскетболе. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития баскетбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских баскетболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития спорта в городе и области.

10. Вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Медицинское обследование спортсмена. Систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья.

11. Промежуточная аттестация.

Зачет по пройденному материалу.

5.2. Рабочая программа по курсу «Общая физическая подготовка» (ОФП)

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Строевая подготовка.	1	10
2	Сила.	1	12
3	Быстрота.	2	15
4	Гибкость.	2	12
5	Ловкость.	2	12
6	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>70 часов</u>	<u>8</u>	<u>62</u>

Содержание курса «Общая физическая подготовка»

Раздел 1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Раздел 2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Раздел 3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Раздел 4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Раздел 5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

6. Промежуточная аттестация.

Зачет по пройденному материалу.

5.3. Рабочая программа по курсу «Специальная физическая подготовка» (СФП)

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Прыгучесть.	1	17
2	Быстрота движений.	1	17
3	Игровая ловкость.	2	21
4	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>60 часов</u>	<u>4</u>	<u>56</u>

Содержание курса «Специальная физическая подготовка» (СФП)

Раздел 1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости

выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Раздел 2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Раздел 3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

4. Промежуточная аттестация.

Зачет по пройденному материалу.

5.4. Рабочая программа по курсу «Технико-тактическая подготовка»

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Техника передвижения.	1	12
2	Ловля и передача мяча.	1	14
3	Ведение мяча в высокой стойке.	1	13
4	Броски.	1	14
5	Техника нападения.	1	13
6	Техника защиты.	1	13
	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>86 часов</u>	<u>6</u>	<u>80</u>

Содержание курса «Технико-тактическая подготовка»

Раздел 1. Техника передвижения. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Раздел 2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Раздел 3. Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Раздел 4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Раздел 5. Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Раздел 6. Техника защиты. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

7. Промежуточная аттестация

Зачет по пройденному материалу.

5.5. Рабочая программа по курсу «Игровая подготовка»

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	10
2	Игра на одно и два кольца.	2	14
3	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>29 часов</u>	<u>4</u>	<u>25</u>

Содержание курса «Игровая подготовка»

Раздел 1. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

Раздел 2. Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3. Участие в школьных и районных соревнованиях.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Формой промежуточной аттестации обучающихся по программе «Баскетбол» является зачет.

1. Зачет по курсу «Теоретическая подготовка» проводится в форме теста по теории, изучаемой на занятиях.

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

- 1) 1861г.
- 2) 1891г.
- 3) 1824г.
- 4) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- 1) США
- 2) Испания
- 3) Англия
- 4) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?

- 1) Джон Вуден
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Тед Тернер
- 4) БетрЛесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- 1) 8 игроков
- 2) 6 игроков
- 3) 5 игроков
- 4) 10 игроков

5. Назовите размеры баскетбольной площадки

- 1) 9 x 18 м
- 2) 10 x 15 м
- 3) 20 x 40 м
- 4) 26 x 14 м

6. Чему равен вес баскетбольного мяча?

- 1) 300 - 400 г
- 2) 480 - 520 г
- 3) 1 кг - 1кг 200г
- 4) 600г - 650г

7. Высота баскетбольного кольца равна:

- 1) 2 м 50 см
- 2) 3 м 50 см
- 3) 4 м
- 4) 3 м 5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

- 1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно

4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко
- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

13. Может ли в игре быть ничейный счет?

- 1) да
- 2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

15. Что такое "тайм-аут"?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?

- 1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

17. Что такое “прессинг”?

- вид замены игроков в игре
- вид личной активной защиты
- вид попадания на кольцо
- вид быстрого прорыва

18) Что такое правило “трех секунд”?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
- 2) время для исполнения штрафного броска

3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной

зоне соперников

4) время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

- одно
- два
- три
- четыре

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

- один
- два
- пять
- десять

Ответы на тесты
«БАСКЕТБОЛ»
ТЕСТ 1

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

2.Зачет по курсу «Общая физическая подготовка» проводится в форме тестирования по выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья обучающихся. Для того, чтобы обучающиеся могли эффективно реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для зачета необходимо выполнить 5 официальных НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО соответствующей возрасту ступени (определяется тренером-преподавателем), одно из испытаний должно быть выполнено на бронзовый знак.

Перечень испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

1. Бег на 30 м (с).
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30 с).
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз - мальчики).
5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз-девочки)

3.Зачет по курсу «Специальная физическая подготовка» проводится в форме игр и игровых упражнений по теории и практике изучаемой на занятиях.

Перемещение игроков и ведение мяча

«Молекулы»

Игра используется на начальном этапе обучения и прекрасно подходит для разминки. С нее следует начинать обучение всем остальным играм.

Вариант 1. Все играющие – «молекулы». Они свободно бегают («летают») по площадке в разных направлениях и с разной скоростью. Главная задача – не задевать друг друга. Для этого надо сильнее согнуть ноги в коленях и использовать остановки и повороты. Кроме того, нужно уметь рассчитывать скорость движения, чтобы вовремя повернуть или остановиться.

Первоначально все перемещаются медленно, но по мере освоения (или по указанию преподавателя) все быстрее.

В игре используются разные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед, – и их сочетания, а также бег приставным и обычным шагом.

Вариант 2. Игра проводится с подсчетом штрафных очков. За касание какого-либо игрока или предмета дается 1 штрафное очко, за столкновение – 3 штрафных очка. За умышленное столкновение игрок удаляется с площадки на 1 мин. или до конца игры (если нарушение повторное).

«Молекулы» с ведением мяча

Вариант 1 аналогичен игре «Молекулы», но все играющие выполняют ведение мяча, сначала перемещаясь медленно (шагом), но по мере освоения (или по указанию преподавателя) – все быстрее (бегом).

Вариант 2. При встрече с другими игроками учащиеся должны вести мяч дальней рукой.

«Бегай, как я!»

Ученики делятся на пары. Первый номер бежит разными способами и с разной скоростью, используя остановки и повороты, а второй повторяет за ним. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Числа

Вариант 1. Ученики свободно бегают по игровому полю. Когда преподаватель крикнет: «Четыре!» – игроки должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее: например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.п. Можно называть любые числа – от 0 до половины количества играющих.

Вариант 2 аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча, при образовании групп одной рукой продолжая ведение, а свободную руку положив на плечо впереди стоящего игрока.

«Быстро в строй!»

Участники делятся на две группы (например, юноши и девушки).

Вариант 1. Играющие стоят на краю площадки в одну шеренгу, затем по команде разбегаются по всей площадке (залу) и свободно бегают в разных направлениях. По сигналу все стараются как можно быстрее встать в строй. Команда, построившаяся быстрее, получает 1 очко, после чего игра повторяется.

Если участники вместо бега по залу бегают рядом с местом построения, то можно просто бегать по кругу или до противоположной стены и обратно.

Вариант 2. Группы строятся на противоположных лицевых линиях. Игра проводится, как в варианте 1, но здесь дополнительно используется два сигнала. Если подается первый, то игроки строятся на своих местах, если второй – строятся на том месте, где стояла другая команда. В качестве первого и второго сигналов могут использоваться: один или два свистка; одна или две поднятые вверх руки; команды: «Становись!» или «Построились!» и т.п.

В обоих вариантах вместо произвольного бега можно использовать бег по заданию: например, лицом, спиной или боком вперед, а также их сочетания. Но в любом случае в строй надо бежать только лицом вперед, не задевая других играющих.

«Быстро в строй!» с ведением мяча

Игра аналогична игре «Быстро в строй!» (вариант 2), но все играющие выполняют ведение мяча. В данной игре участники не строятся по росту, а лишь располагаются на лицевой линии с мячами в руках. В строй надо тоже бежать с ведением мяча.

Ловля парами

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками, – за майку хвататься нельзя. Пойманного игрока отводят на скамейку и ловят следующего. Как только на скамейке окажутся два игрока, они тоже берутся за руки и начинают ловить других. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят (все образуют пары), или в течение определенного времени.

Если пара разорвалась, осаливание не засчитывается.

4. Зачет по курсу «Технико – тактическая подготовка» проводится в форме подвижных игр по теории и практике изучаемой на занятиях.

Салки с ведением мяча

Вариант 1 напоминает обычную игру «Салки», но при этом все играющие выполняют ведение мяча. Водящий игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Он может салить других свободной рукой, однако при этом не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Осаленный игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил, – это можно делать только спустя некоторое время. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится водящим. Однако подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Никаких сигналов водящий не подает, кроме поднятой руки перед началом своих действий. Поэтому все остальные играющие должны внимательно следить за происходящим на площадке.

Вариант 2. Игра проводится в двух группах (например, юноши и девушки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга либо каждая на своей половине.

Вариант 3 аналогичен первому, но участники играют в парах (один убегает, а второй догоняет).

Салки баскетболистов (парные)

Вариант 1. Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается его догнать и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием за спину. Если убегающий игрок хоть немного пробежит грудью (лицом) вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2 аналогичен первому, но водящий игрок выполняет ведение мяча и может салить свободной рукой за любую часть тела. Если водящий при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

Салки баскетболистов (групповые)

Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 2), но играет вся группа одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые, ведя мяч, начинают салить остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил.

Игра может проводиться в двух группах (например, юноши и девушки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.

5. Зачет по курсу «Игровая подготовка» проводится в форме игр по теории и практике изучаемой на занятиях.

Скоростные передачи

Вариант 1. Передачи на месте в парах. Учащиеся располагаются в две шеренги на расстоянии 4–5 м друг от друга, разделяясь на пары, соревнующиеся между собой. Игроки одной пары находятся в разных шеренгах, а все мячи – в одной. По звуковому или зрительному сигналу учащиеся выполняют следующие задания:

1. Выполнить передачу. Партнер ловит мяч и поднимает его двумя руками вверх (или прижимает к животу). (По поднятым мячам определяют лучших игроков.) Затем по сигналу игрок выполняет обратную передачу.

2. То же, но перед выполнением передачи надо выполнить два вращения мяча вокруг туловища (головы, обеих ног или одной ноги).

3. То же, но перед выполнением передачи держать мяч за спиной; ударить мяч в пол между стопами, а когда он вылетит спереди, поймать его и сделать передачу.

4. То же, что в примере 1, но второй номер поднимает мяч вверх только после выполненных 2-3 передач.

5. В исходном положении мячи лежат на полу. Взять мяч и передать партнеру, который, поймав его, кладет на пол в исходное положение. По количеству мячей в исходном положении определяют лучших игроков.

6. То же, но в исходном положении, положив мяч, отойти на 2–3 м назад. По сигналу подбежать к мячу, взять его и передать партнеру.

Вариант 2. Учащиеся выполняют не одну, а несколько передач подряд. Например, кто быстрее выполнит 10 (20) передач. Либо, за 10 (15-30) сек., стараться выполнить как можно больше передач.

Вариант 3. То же, что в варианте 1, но выполняется в тройках. Тройка располагается в одну линию: первый и третий – на противоположных боковых линиях, а второй – между ними. Все передачи делают только через второго игрока, который каждый раз, поймав мяч, делает поворот и передачу. Игроки тройки периодически меняются местами.

Вариант 4. То же, что в варианте 2, но выполняется в тройках.

Передачи по номерам

Вариант 1. Игра может проводиться в одной или двух самостоятельных группах. Учащиеся образуют круг с интервалом 1–2 м между игроками. У одного игрока в руках мяч. Все игроки рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер.

Учитель или специально выбранный игрок называет номер (число). Участник с этим номером поднимает руку вверх, и ему сразу делают передачу, называя при этом следующий номер, и т.д.

Игрок, допустивший задержку передачи или подъема руки (либо если он поднял руку, когда не должен был этого делать), а также ошибку при передаче или ловле, получает штрафное очко. Побеждает тот, у кого будет меньше штрафных очков или не будет их вовсе.

Вариант 2. Игроки, предварительно рассчитавшись, встают в круг не друг за другом, а попеременно. Мяч может быть у любого из них. В данном варианте игроки самостоятельно поднимают руку и громко называют свой номер, однако это нужно делать в строго определенной последовательности, например:

- по порядку номеров;
- вначале четные, затем нечетные номера.

«Мяч свободному»

Вариант 1 аналогичен игре «Передачи по номерам» (вариант 2), но у всех игроков, кроме первого, в руках мячи. По сигналу к началу игры второй номер передает мяч первому. Как только он освободится от мяча, ему передает мяч третий, и т.д. Игру можно проводить без остановки несколько кругов. Участники, допустившие ошибки, получают штрафные очки.

Вариант 2 аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча на месте.

Вариант 3 подобен варианту 2, но все игроки, выполняя ведение мяча, свободно перемещаются по всей площадке. При этом они должны все время видеть того игрока, которому будут делать передачу, и того, от которого затем получают мяч.

«Гонка с передачами»

Вариант 1. Игра проводится в четверках (рис. 3). Четверки располагаются на одном краю площадки (см. рисунок). «Крестик» будет бежать, «нолик» и «кружочек» – выполнять передачи, а «полосатик» – судить. Все четверки начинают выполнять задания по общему сигналу.

«Крестик» бежит до противоположной боковой линии и возвращается обратно. Касание «крестиком» финишной линии считается окончанием упражнения («крестик» может бежать не один, а два-три раза подряд).

«Нолик» и «кружочек» начинают выполнять максимальное количество передач до момента касания линии «крестиком», получая при этом столько очков, сколько раз выполняют упражнение.

«Полосатик» считает количество передач до момента окончания бега и следит за правильностью выполнения.

Затем игроки меняются ролями: «кружочек» бежит, «крестик» судит, а «нолик» и «полосатик» выполняют передачи, после чего меняются еще 2 раза. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1999 г.
2. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г

4. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/12/20/podvizhnye-igry-v-zanyatiyakh-basketbolom>
5. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
5. Коузи, Паур Концепция и анализ, 2011г
6. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2012, 2013 г.