

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Пояснительная записка** | **3** |
| 1.1. | Нормативно-правовая база | 3-7 |
| 1.2. | Основные характеристики программы | 8-11 |
| **2** | **Цели и задачи программы** | **12** |
| 2.1. | Цели программы | 12 |
| 2.2. | Задачи программы | 13 |
| **3** | **Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы** | **14** |
| 3.1. | Теоретические основы | 14 |
| 3.1.1. | История | 14 |
| 3.1.2. | Базовые понятия | 14 |
| 3.1.3. | Практико-ориентированная деятельность | 14 |
| 3.2 | Особенности программы | 14-15 |
| 3.3. | Учебный план | 16 |
| 3.4. | Содержание учебного плана | 17-19 |
| 3.5. | Ожидаемые результаты | 20-22 |
| **4** | **Комплекс организационно-педагогических условий** | **23** |
| 4.1. | Календарный учебный график | 23 |
| 4.2. | Условия реализации программы | 23 |
| 4.3. | Формы аттестации/контроля оценочные материалы | 24-29 |
| **5** | **Методические материалы** | **30-31** |
| **6** | **Список литературы** | **31** |
| 6.1. | Нормативные документы | 31-33 |
| 6.2. | Литература использованная при составлении программы | 33-34 |
| 6.3. | Перечень Интернет-ресурсов | 34 |
| 6.4. | Литература для обучающихся и родителей | 34 |
|  | Приложение 1  Приложение 2 | 35-36  37-40 |

1. **Пояснительная записка**
   1. **Нормативно правовая база**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу соответствует Федеральным и Государственным требованиям дополнительных программ в области физической культуры и спорта и нормативно-правовых актов:

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

Федеральный закон Российской федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 731 «Об утверждении Порядка приѐма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта». Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «сложно координационные» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

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

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.

Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 9 января 2014г.№2"Об утверждении порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитание и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СанПиН).

Распоряжение правительства РФ по реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р.

Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года».

Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации».

Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 317 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие культуры».

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования».

Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 февраля 2016 г. № 326-р;

Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2019 г. № 2129-р;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).—URL:http://www. consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174 (дата обращения: 28.09.2020).

Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16). — URL: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_319308/ (дата обращения: 10.03.2021).

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».— http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_286474/cf742885e783e08d9387d7 364e34f26f87ec138f/ (дата обращения: 10.03.2021).

Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)» (ред. от 16.06.2019) (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25.12.2014 № 1115н и от 5.08.2016 г. № 422н). — URL: http://knmc.centerstart. ru/sites/knmc.centerstart.ru/files/ps\_pedagog\_red\_2016.pdf (дата обращения: 10.03.2021).

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»). — URL: //https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyyblok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/ index.php?ELEMENT\_ID=48583 (дата обращения: 10.03.2021).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897) (ред. 21.12.2020). — URL: https://fgos.ru (дата обращения: 10.03.2021).

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» Национальный проекта «Образование», утвержденного протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 г. N 16.

**1.2 Основные характеристики программы**

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола

В обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Актуальность:*** Баскетбол —один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки. Широкое применение баскетбола объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

***Новизна:*** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

***Адресат программы:***Данная программа составлена для девушек и юношей в возрасте 14-17 лет.

***Условия набора:*** в группу принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления, договора и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Заниматься нельзя при: некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях; нестабильности шейных позвонков; плоскостопии; язвенной болезни желудка; астме; некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

При этом в ряде случаев **баскетбол** может быть наоборот полезен для здоровья. Он не только укрепляет организм в целом, но и улучшает периферийное зрение и дыхательную систему, благотворно влияет на иммунитет

Группы разновозрастные, разнополые.

**Задачи реализации программы:**

Посредством обучения основным элементам игры в баскетбол содействовать

**-** укреплению здоровья детей

**-** воспитанию морально-волевых качеств занимающихся.

**-** расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

**-** совершенствованию функциональных возможностей организма;

**-** формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

***Наполняемость учебной группы:***

1-й год обучения –10-12 чел.

Возраст участвующих в реализации программы:

1-й год обучения –14-17 лет;

Сроки реализации программы -1 год

1й год обучения – 70 часов;

1 год обучения: 70 часов, 1 раз в неделю по 2 часа;

Продолжительность академического часа – 50 минут.

**Форма обучения:** очная.

**Условия реализации программы:** программа реализуется на базе МАОУ «Верхнедубровская СОШ». Педагогическими работниками дополнительного образования в сфере физкультуры и спорта, специализация «Баскетбол».

**Форма обучения:**

- фронтальная

- индивидуальная,

- индивидуально-групповая,

- групповая.

**Виды занятий:**

- беседа

- практические занятия,

- тренинг,

- соревнования.

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:**

- беседа,

- соревнования.

**2. Цели и задачи программы**

**2.1. Цель программы**

**Цель:** формирование устойчивых умений и навыков игры в баскетбол.

**2.2. Задачи программы**

**Задачи:**

***Обучающие:***

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

- Обучить техническим приёмам и правилам игры;

- Обучить тактическим действиям игры;

- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- Обучить правильному выполнению упражнений.

- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;

- Сформировать начальные навыки судейства.

***Развивающие:***

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;

- Расширить спортивный кругозор детей.

- Развить начальные навыки судейства

***Воспитательные:***

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.

- Воспитывать культуру поведения.

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**3. Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы**

**3.1. Теоретические основы**

**3.1.1. История**

БАСКЕТБОЛ (от англ. «basket» – корзина и «ball» – мяч), командная спортивная игра, цель которой – забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту. Попадание может принести команде от одного до трех очков. В матче побеждает команда, набравшая большее число очков.

**3.1.2. Базовые понятия**

Правила техники безопасности во время занятий баскетболом, понятие о травмах и способах их предупреждения. Правила поведения баскетболистов, баскетбольной этике. Соревнования по баскетболу и правила их проведения. Структура и содержание тренировочных занятий по баскетболу. Основные термины и понятия баскетбольной игры: площадка, центр, Блокировка, Быстрый прорыв, Дриблер ,Дриблинг, Заслон, Защитник, Нападающий, Область штрафного броска, Пробежка, Фол и т.д (Приложение 2)

**3.1.3. Практико-ориентированная деятельность**

Данный вид деятельности включает в себя соревнования, баскетбольные розыгрыши, праздники.

**3.2. Особенности программы**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. В программе задействованы методики обучения игре в баскетбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его возрастных и физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Планируемые результаты обучения:**

После прохождения учебного материала учащийся должен

**Знать:**

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;

- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;

- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);

- возрастные особенности развития основных физических качеств.

**Уметь:**

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);

- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;

- вести мяч правой и левой рукой;

- выполнять броски мяча с близкого расстояния;

- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;

- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

**Демонстрировать:**

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;

- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;

- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовлен

**Итоги реализации программы**: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

**3.3. Учебный план (полный на год)**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел и тема.** | **Всего часов** | **Количество часов** | | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие.  Инструктаж по Т/Б.  Комплектование группы. | 2 | 2 |  | Предварительный |
| 2 | Основы знаний | 4 | 2 | 2 | Оперативный |
| 3 | Различные виды подготовки | 8 |  | 8 | Текущий, коррекционный |
| 4 | Передача мяча. | 13 |  | 13 | Текущий, коррекционный |
| 5 | Ведение мяча. | 13 |  | 13 | Текущий, коррекционный |
| 6 | Броски. | 10 |  | 10 | Текущий, коррекционный |
| 7 | Ловля мяча. | 10 |  | 10 | Текущий, коррекционный |
| 8 | Игровая деятельность. | 10 |  | 10 | Текущий, коррекционный |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 70 | 4 | 66 |  |

**3.4. Содержание учебного плана**

**Содержание обучения:**

**1. Вводное занятие**

Теория:

История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола.

Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

**2.Основы знаний**

Теория:

- гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

- основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

1. **Передача мяча**

Практика:

- передача одной рукой от плеча;

- двумя руками от груди;

- выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;

- передачи на месте и в движении;

- логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;

- приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;

- ситуационная техника передач.

1. **Ведение мяча**

Практика:

- стойка при высоком и низком ведении;

- характер контакта кисти ведущей руки с мячом;

- изменения направления движения;

- вышагивание, скрёстный шаг, поворот;

- перевод мяча перед собой и за спиной;

- повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;

- перевод мяча между ногами.

1. **Броски**

Практика:

- основные характеристики бросков;

- бросок двумя руками от груди;

- техника выполнения точностных бросков в движении;

- бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;

- бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м ;

- бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м;

- бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м;

- броски одной рукой в движении сверху и снизу;

- корректировка техники бросков;

- подбор и добивание мяча.

1. **Игра в нападении**

Практика:

- взаимодействие двух и трех нападающих;

- ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);

- взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

- взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

- взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.

1. **Игра в защите**

Практика:

- групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

- противодействие заслонам;

- создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

- индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;

- защита в численном меньшинстве.

1. **Игровая деятельность**

Практика:

- применение полученных знаний в игре;

- самостоятельные решения игровых ситуаций.

1. **Итоговое занятие**

Подведение итогов за год.

Анализ работы.

Награждение отличившихся детей.

**3.5. Ожидаемые результаты**

***Ожидаемый результат обучающего компонента программы:***

- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;

- расширение знаний об основных элементах спортивной игры;

- расширение знаний о правилах судейства;

- расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;

- расширение знаний об условиях проведения соревнований;

- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».

- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

***Ожидаемый результат развивающего компонента программы:***

- умение применять полученные знания в ходе занятий;

- умение выполнять правильно броски;

- умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;

- умение провести судейство игры;

- умение выступать в школьных соревнованиях.

- умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;

- умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

***Ожидаемый результат воспитательного компонента программы:***

- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;

- формирование социально адекватной личности;

- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;

- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;

- приобретение навыков самоконтроля.

- формирование чувства товарищества и партнерства;

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**Личностные результаты:**

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;

- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;

- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.

- Содействие правильному физическому развитию;

- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

**Метапредметные результаты:**

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

**Предметные результаты:**

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;

- Приобретение необходимых теоретических знаний;

- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;

- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

**4 Комплекс организационно-педагогических условий**

**4.1. Календарный учебный график 2023 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Основные характеристики образовательного процесса** | **1 год** |
|  | Количество учебных недель | 13 |
|  | Количество учебных дней | 13 |
|  | Количество часов в неделю | 2 |
|  | Количество часов | 26 |
|  | Недель в первом полугодии | - |
|  | Недель во втором полугодии | 13 |
|  | Начало занятий | 01.03.2023 |
|  | Выходные дни | 01.05.2023, 08.05-09.05.2023, 08.03.2023. 23.02-24.02.2023 |
|  | Окончание учебного года | 03.06.2023 |
| Программа реализуется с 01.03.2023 | | |

**4.2. Условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования, инструментов, материалов** | **Количество на группу до 12 человек** |
| 1 | Баскетбольный щит(кольца) | 6 |
| 3 | Мячи баскетбольные | 15 |
| 4 | Табло | 1 |
| 5 | Набивные мячи (1 кг) | 12 |
| 6 | Набивные мячи (3 кг) | 12 |
| 7 | Теннисные мячи | 12 |
| 8 | Эластичная лента эспандер | 12 |
| 9 | Скакалки | 12 |
| 10 | Конус тренировочный | 10 |
| 11 | Корзина для мячей | 2 |
| 12 | Свисток | 1 |
| 13 | Секундомер | 1 |
| 14 | Мат тренировочный | 6 |
| 15 | Коврик для спорта | 12 |
| 16 | Тумбы для прыжков | 2 |
| 17 |  |  |

***Кадровое обеспечение:***

Данная программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, тренером по баскетболу, учителем физической культуры

**4.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Планируемые результаты** | **Критерии оценивания** | **Виды контроля/ промежуточной аттестации** | **Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики)** | |
|  | 1. **Познавательные УУД:** | | | | |
| **Ме** | - овладение основами техники и тактики баскетбола;  - эффективность игровых действий баскетболистов в условиях соревнований;  -развитие специальных психологических качеств;  - повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;  - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу;  -уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в баскетбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.  – умение с помощью тренера и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области баскетбольной игры;  – владение способом структурирования знаний;  – способность выбрать наиболее эффективный способ решения учебной и соревновательной игре;  – способность совместно с тренером ставить и формулировать задачу, | Приложение 1. В соответствии с нормативами соответствующими возрастной группе. Ведение журнала учета и педагогического дневника. Оформление фотоотчетов. | Текущий контроль:  Определение степени усвоения обучающимися учебного материала, повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении, выявление детей отстающих и опережающих обучение подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. | Опрос, контрольное занятие, соревнование, коллективный анализ игры. | |
| **Метапредметные результаты** | ***Коммуникативные УУД:*** | | | | |
| – умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты во тренировочного процесса;  – способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;  – умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнёра;  – возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с тренером и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи. | Диагностика личностного роста и продвижения, самооценка обучающегося. | Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. | Педагогическое наблюдение. | |
| ***Регулятивные УУД:*** | | | | |
|  | – умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  – способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение. | ведение журнала учета и педагогического дневника, оформление фотоотчетов | Начальный контроль: определение уровня развития детей и их физических способностей.  Промежуточный контроль: определение степени усвоения обучающимися учебного материала.  В конце учебного года: орниентирование обучающихся дальнейшее в том числе самостоятельное обучение, получение сведиий для совершенствования образовательной программы и методов обучения. | | Опрос, сдача нормативов, наблюдение, соревнование. |
| **Личностные результаты** | – формирование основ российской, гражданской идентичности;  – ориентацию на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации;  – формирование основ баскетбольной культуры;  – понимание важности бережного отношения к собственному здоровью;  – наличие мотивации к работе на результат;  – готовность и способность к саморазвитию и самообучению;  – уважительное отношение к иному мнению;  – приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;  – воспитание этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;  – умение управлять своими эмоциями;  -дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  – оказание бескорыстной помощи окружающим.  -освоение комплексов физических упражнений;  -развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетбола;  - освоение комплексов физических упражнений;  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств. | Педагогический мониторинг | Текущий контроль: определение готовности детей к восприятию нового материала, подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. Промежуточный: определение степени усвоения обучающимися учебного материала. В конце года: оринтирование обучающихся на самостоятельное дальнейшее обучение | | Опрос, соревнование, контрольное занятие. |
| **Предметные результаты:** | история развития баскетбола;  -основы методов рекреационной деятельности;  -место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;  -основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;  -основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила игры в баскетбол, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу;  -необходимые сведения о строении и функциях организма человека;  -гигиенические знания, умения и навыки;  -режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;  -основы спортивного питания;  -требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;  -требования техники безопасности при занятиях баскетболом. | Диагностика личностного роста и продвижения, оформление фотоотчетов. | Текущий контроль: повышение ответственности заинтересованности юных спортсменов в культуре основ спортивной подготовки.  Промежуточный: определение степени усвоения обучающимися учебного материала. В конце года: получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. | | Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, соревнование. |

**5. Методические материалы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел.**  **Тема занятия** | **Формы занятий** | **Дидактические средства** | **Формы**  **подведения итогов** |
| 1. | Вводное занятие.  Инструктаж по технике безопасности | Теоретическое | Наглядные пособия | Опрос |
| 2. | Основы знаний | Теория, практика | Наглядные пособия, спортивный инвентарь | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. |
| 3. | Различные виды подготовки | Практика | Спортивный инвентарь | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| 4. | Передача мяча. | Объяснение, практическое занятие | Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| 5. | Ведение мяча. | Объяснение, практическое занятие | Баскетбольные мячи | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг |
| 6. | Броски. | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала. | Баскетбольные мячи | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| 7. | Ловля мяча. | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала. | Баскетбольные мячи | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг |
| 8. | Игровая деятельность | Соревнования  (школьные, районные),  Товарищеские встречи. | Баскетбольные мячи | Обсуждение результатов соревнований.  Обработка тестов.  Обработка контрольных результатов. |

**6 Список литературы**

**6.1. Нормативные документы**

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

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.

Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 9 января 2014г.№2"Об утверждении порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитание и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СанПиН).

Распоряжение правительства РФ по реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р.

Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года».

Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации».

Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 317 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие культуры».

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования».

Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 февраля 2016 г. № 326-р;

Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2019 г. № 2129-р;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).—URL:http://www. consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174 (дата обращения: 28.09.2020).

Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16). — URL: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_319308/ (дата обращения: 10.03.2021).

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».— http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_286474/cf742885e783e08d9387d7 364e34f26f87ec138f/ (дата обращения: 10.03.2021).

Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)» (ред. от 16.06.2019) (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25.12.2014 № 1115н и от 5.08.2016 г. № 422н). — URL: http://knmc.centerstart. ru/sites/knmc.centerstart.ru/files/ps\_pedagog\_red\_2016.pdf (дата обращения: 10.03.2021).

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»). — URL: //https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyyblok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/ index.php?ELEMENT\_ID=48583 (дата обращения: 10.03.2021).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897) (ред. 21.12.2020). — URL: https://fgos.ru (дата обращения: 10.03.2021).

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» Национальный проекта «Образование», утвержденного протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 г. N 16.

**6.2.Литература использованная при составлении программы**

1. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ \* Астрель 2007.-307с.

2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

3. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.

4. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.

5. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

6. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.

7. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.

8. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

9. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.

**6.3. Перечень Интернет-ресурсов**

www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола

www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола

www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола

www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России

www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги

www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ

www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

**6.4. Литература для обучающихся и родителей**

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

2. Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.- М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211 с., ил.

3. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

4. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н Сортел.- М.:АСТ Астрель, 2005.-64 с.

5. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

**Приложение 1**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема | Часы | Педагог |  |
| 1. |  | Вводное занятие.  Инструктаж по Т/Б.  Комплектование группы. | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 2. |  | Основы техники игры и техническая подготовка. | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 3. |  | Основы тактики игры и тактическая подготовка. | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 4. |  | Физические качества и физическая подготовка. | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 5. |  | Правила по мини-баскетболу. | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 6. |  | Правила по баскетболу. | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 7. |  | Передача мяча. | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 8. |  | Игровая деятельность | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 9. |  | Ведение мяча. | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 10. |  | Игровая деятельность | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 11. |  | Броски. | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 12. |  | Игровая деятельность | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 13. |  | Передача мяча | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 14. |  | Ведение мяча. | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 15. |  | Броски. | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 16. |  | Передача мяча | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 17. |  | Ведение мяча. | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 18. |  | Броски. | 1 | Давыдкина В.А |  |
| 19. |  | Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. при встречном движении. при поступательном движении, при движении сбоку. | 1 | Давыдкина В.А | |
| 20. |  | Ловля мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. | 1 | Давыдкина В.А | |
| 21. |  | Передача мяча двумя руками. | 1 | Давыдкина В.А | |
| 22. |  | Передача мяча одной рукой. | 1 | Давыдкина В.А | |
| 23. |  | Игровая деятельность | 1 | Давыдкина В.А | |
| 24. |  | Игра в защите | 1 | Давыдкина В.А | |
| 25. |  | Игра в нападении. | 1 | Давыдкина В.А | |
| 26. |  | Мини-баскетбол | 1 | Давыдкина В.А | |
| 27. |  | Резерв | 1 | Давыдкина В.А | |
| Итого: 26 часов + 1 резервный час | | | | | |

**Приложение 2**

**Словарь терминов**

**Блокировка** — контакт игрока, который мешает или препятствует продвижению противника, не владеющего мячом.

**Бросок крюком** — бросок мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

**Быстрый прорыв** — быстрая атака. Быстрое продвижение нападающих к корзине противника в надежде создать численный перевес и забросить мяч в корзину.

**Ведение мяча**— продвижение с мячом, последовательно ударяя его в пол правой или левой рукой. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч в пол. Акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведения, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру.

**Двойное ведение** — возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Является ошибкой, определяемой как двойное ведение.

**Дриблер** (от англ. dribbler) — игрок, ведущий мяч.

**Дриблинг** (от англ. dribbling) — см. «Ведение мяча».

**«Живой» мяч** — ситуация, при которой судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, или когда мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его в игру из-за пределов площадки.

**Заслон** — допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу противника в желаемую позицию.

**Защитник** — термин имеет два значения: во-первых, игрок обороняющейся команды является защитником; во-вторых, защитниками называют невысоких разыгрывающих игроков задней линии нападения.

**Зонная защита** — защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый игрок прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней любому игроку противника. Расстановка игроков в зонах определяет варианты зонной защиты: 2—1—2, 3—2, 2—3, 1—3—1 и т. д.

**Игровые приемы** — основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе они включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите и опеку противника.

**Лицевые линии** — линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищавшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

**Личная защита** — защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

**«Мертвый» мяч** — мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, и до того, как он будет введен в игру противником; при спорном мяче; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

**Многократный фол** — фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя или более игроками одной команды по отношению к одному из соперников.

**Нападающий** — термин имеет два значения: во-первых, игрок команды, владеющий мячом, является нападающим; во-вторых, нападающими называют игроков обычно высокого роста, играющих в нападении на краях площадки.

**«Непрерывка»** — комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки переходят в расстановку с перегрузкой на другой стороне площадки, т. е. в исходные позиции для продолжения атаки.

**Область штрафного броска** — представляет собой трапецию с полукругом на вершине. Основанием трапеции служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной — линия штрафного броска длиной 3 м 60 см. Высота трапеции 5 м 80 см. В верхней части трапеции нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

**Обоюдный фол** — фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя игроками противоположных команд по отношению друг к другу.

**Первая передача** — передача после успешного овладения мячом в защите при отскоке от щита. Быстрая и точная первая передача определяет успех нападения быстрым прорывом.

**Перегрузка** — расстановка игроков в нападении, при которой четыре нападающих смещаются на одну сторону площадки.

**Передача крюком** — передача мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

**Переключение** — защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Ситуация, требующая переключения, возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может более следовать за своим подопечным.

**Персональный фол** — см. «Фол».

**Подстраивающаяся защита** — защита, автоматически подстраивающаяся к изменению систем нападения противника. Сочетает сильные стороны личной и смешанной систем защиты.

**Позиционное нападение** — нападение, в отличие от быстрого прорыва осуществляемое из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

**Прессинг** (от англ. pressing),— плотная, активная защита с целью вынудить нападающих к поспешным действиям, приводящим к ошибкам. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

**Пробежка** — означает «бег с мячом». Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу от пола до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет права сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается противнику.

**Проскальзывание** — защитный маневр при заслоне, в котором игрок, опекающий нападающего, ставящего заслон, отступает назад, позволяя партнеру «проскользнуть» за своим подопечным.

**5 секунд** — время, предоставляемое игроку для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического или штрафного броска. См. также «Спорный мяч».

**Свободный мяч** — мяч в игре, но им не владеет ни одна из команд.

**Скрестный проход** — групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

**Смешанная защита** — защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Например, четыре игрока могут играть зоной и один лично; три игрока — зоной и два лично и т. д.

**Спорный бросок** — способ введения мяча в игру путем подбрасывания его между двумя игроками из разных команд в одном из трех кругов на площадке.

**Спорный мяч** — ситуация, при которой два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч. Кроме того, судья может назначить спорный мяч, когда игрока, владеющего мячом, опекают так плотно, что он не может ни вести мяч, ни передать его партнеру в течение полных 5 секунд. Спорный мяч разыгрывается между спорящими игроками в ближайшем кругу площадки.

**Тайм-аут** (от англ. time aut) — минутный перерыв.

**Технический фол** — умышленное техническое нарушение или неспортивное поведение игрока.

**Трехсекундная зона** — часть области штрафного броска, ограниченная трапецией. Разметка входит в размеры трехсекундной зоны.

**3 секунды** — правило, по которому нападающий не может находиться более 3 секунд в запретной зоне области штрафного броска противника. Исключение делается для игрока, атакующего корзину с ведением.

**30 секунд** — правило, по которому нападающие должны произвести бросок в корзину противника в течение 30 секунд с момента овладения мячом. В противном случае мяч передается противнику.

**Умышленный фол** — фол, совершенный игроком намеренно и в обстановке, чреватой взятием корзины.

**Фол** (от англ. foul) — персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды: толчок, удар и т. п.

**Финт** (от англ. feint) — ложное или отвлекающее движение, действие с целью ввести противника в заблуждение относительно своих истинных намерений.

**Центровой игрок** — один из игроков команды, играющий в нападении вблизи корзины противника.

**Штрафной бросок** — назначается за техническую или персональную ошибку (фол), совершенную игроком другой команды. После определения фола, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению к которому он был совершен, становится у линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков. Время останавливается с момента сигнала судьи, фиксирующего фол, до завершения процедуры выполнения штрафных бросков. Если второй бросок реализован, противник вводит мяч в игру из-за лицевой линии и секундомер включается по касанию мяча игроком на площадке. В случае неудачи секундомер включается сразу же, как только секундометрист убедится в том, что мяч не попал в корзину. За каждый успешный штрафной бросок команда получает одно очко.