

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОПОКРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

<p>Рассмотрена на заседании методического (педагогического экспертного совета Протокол № 8 от 14.05.2023 года</p>	<p>Директор МБОУ «Новопокровская СОШ»</p> <p>_____</p> <p>Макаров</p> 
--	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Скуратов Алексей Викторович,
учитель физической культуры
МБОУ «Новопокровская СОШ»

р.п.Новопокровка, 2023

Информационная карта

Наименование программы	«Баскетбол»
Фамилия, имя, отчество педагога	Скуратов Алексей Викторович
Вид программы	Модернизированная
Тип программы	Общеразвивающий
Общеобразовательная область	Спорт
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	Практический
Уровень освоения содержания образования	Базовый
Уровень реализации программы	Основное общее образование
Форма реализации программы	Индивидуальная, групповая
Продолжительность реализации программы	3 года

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Вводная часть. 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.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Программа ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение базовых знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (баскетбол), укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта по баскетболу.

Новизна и оригинальность программы заключается; во-первых в дифференцированном подходе в первый год, который можно определить как выравнивающий; во-вторых, в процессе обучения существенно расширен теоретический раздел программы, где помимо истории развития баскетбола будут более глубоко рассмотрены правила игры и обучающиеся пройдут раздел «Судейство в баскетболе»; в-третьих, в процессе реализации программы обучающиеся познакомятся с различными видами игры (мини-баскетбол, стритбол, игра на одно кольцо) и практически попробуют эти новые для себя виды баскетбола.

Актуальность

Актуальность данной программы в том, что дополнительные занятия по баскетболу повлияют не только на повышение уровня двигательной активности обучающихся, но и повлияют на улучшение их здоровья и целом занятия отразятся на улучшении их психо-эмоционального статуса.

При этом наиболее эффективными средствами дополнительного образования обучающихся являются, спортивные и подвижные игры.

В данном контексте предлагается более активно присмотреться к реализации такого вида спорта, как баскетбол.

Баскетбол – это активный и впечатляющий вид спорта, одна из разновидностей игры с мячом. Кроме того, баскетбол является олимпийским видом спорта, он популярен в нашей стране и, что не маловажно является малобюджетным видом спорта.

Программа обеспечивает создание необходимых условий для личностного развития учащихся, их профессионального самоопределения. А также, что не маловажно, программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

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 пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Игра в баскетбол дает возможность научиться работать в команде, максимально сближая членов команды усиливая и воспитывая дружеские отношения между игроками, способствует профилактике асоциального поведения, создает условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

При отборе содержания и структурирования программы использованы общедидактические принципы: доступности; преемственности; перспективности; развивающей направленности; учета индивидуальных особенностей учащихся; органического сочетания обучения и воспитания; практической направленности; посильности.

Отличительной особенностью программы является то, что в основе ее реализации лежит дифференцированный подход в обучении, первый год обучения приближен к ознакомительному уровню освоения (для учащихся имеющих низкий уровень физической подготовки), второй и третий год обучения – базовый уровень (для учащихся с повышенным уровнем физической подготовленности). Так же отличительной особенностью данной программы является привлечение учащихся к самостоятельной работе:

- самостоятельное изучение информации, опубликованной в сети интернет по баскетболу;
- разбор и анализ игр ведущих баскетбольных команд России и мира;
- ведение дневника самоконтроля;
- режим дня, гигиена и закаливание.

Адресат программы

Данная программа для обучающихся 13 - 17 лет.

Условия набора учащихся

В группы первого года обучения принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, чувство мяча, быстрота реакции и т.д., не влияют на зачисление, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития учащегося.

В группы второго и третьего годов обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определенного уровня общефизической и специальной физической подготовленности и интереса к занятиям спортом вообще и баскетболом в частности. С ними проводится входная диагностика, определяются проблемы, существующее отставание в освоении программы ликвидируется на индивидуальных занятиях.

Количество учащихся

Количество учащихся в одной группе 10-15 человек.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Также предусматривается возможность перехода учащегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе учащегося на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

Объем и срок освоения программы

1 год обучения- 2 раза в неделю по 2 часа. (144 часа)

2 год обучения- 2 раза в неделю по 2 часа.(144 часа)

3 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа)

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество учебных часов – 432 часов.

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

1 год обучения – 144 часа.

2 и 3 годы обучения – 144 часа.

Режим занятий

На 1,2,3 году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут. Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Особенности организации образовательного процесса.

Как правило, в детское объединение приходят учащиеся с разным уровнем подготовки.

Темп освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы различный, поэтому программа включает 2 ступени (уровня) освоения:

I ступень обучения (ознакомительный уровень). На этом уровне закладываются основы техники бега, ведение мяча; простейшие технические приёмы обращения с баскетбольным мячом.

II и III ступени обучения (базовый уровень). На этих уровнях формируются основные двигательные навыки; совершенствуется техника владения баскетбольным мячом, учащиеся могут принимать участие в официальных соревнованиях по баскетболу.

Все ступени имеют законченный цикл, но вместе с тем каждая последующая ступень (уровень) является логическим продолжением предыдущей, что позволяет решать проблему преемственности обучения по данной программе.

Программа подразумевает реализацию нескольких основных разделов: «Общефизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Психологическая подготовка», «Соревновательная подготовка», «Судейская практика».

1.2 Цель и задачи программы

Цель: расширение и закрепление двигательных умений и навыков, формирование оптимальной двигательной базы, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей учащихся средствами баскетбола.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

1.3 Содержание программы

Задачи программы 1-го года обучения:

Образовательные:

- формировать знания, умений и навыков в области физической культуры и спорта; обучить основным приемам техники и тактическим действиям игры;

Воспитательные:

- привлечь максимально возможное количество обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

- развитие общих координационных способностей;
- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений;
- развитие скорости реакции и перестроение двигательных действий;
- развитие способности к согласованию движений в целостные комбинации;
- развитие согласованности работы в команде и т.д.

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье обучающихся;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- повысить резистентности организма к различным заболеваниям.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
	Введение в общеобразовательную программу	2	0,5	0,5	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации
1.	Теоретический раздел	2	0,5	1,5	
1.1	История развитие баскетбола	1	1		Текущий контроль
1.2	Правила игры в мини-	2	1	1	Текущий контроль

	баскетбол				
2.	Раздел - Общая физическая подготовка	24	20	4	
2.1	Ходьба, бег, строевые упражнения	10	9	1	Текущий контроль
2.2	Общеразвивающие упражнения	12	11	1	Текущий контроль
2.3	Физическая подготовка	2		2	Самостоятельная работа по общей физической подготовке
3.	Раздел - Основные умения и навыки	70	63	7	
3.1	Передвижения и остановки без мяча	10	9	1	Текущий контроль
3.2	Ведение мяча	15	14	1	Текущий контроль
	Ловля и передача мяча	10	9	1	Текущий контроль
	Броски мяча	10	9	1	Текущий контроль
	Отбор мяча	8	7	1	Текущий контроль
	Финты с мячом и без мяча	7	6	1	Текущий контроль
	Комбинации элементов техники	10	9	1	Текущий контроль
4.	Раздел - Специальная физическая подготовка	22	19	3	
	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	7	6	1	Текущий контроль
	Упражнения для развития игровой ловкости	9	8	1	Текущий контроль
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	6	5	1	Текущий контроль
5.	Раздел Основы техники	12	8	4	
	Подвижные игры и эстафеты, перемещение в парах	2	2		Текущий контроль
	Техника в нападении	3	2	1	Текущий контроль
	Техника в защите	3	2	1	Текущий контроль
	Тактика игры	3	2	1	Текущий контроль
	Судейская практика	1		1	
6.	Раздел Врачебный контроль, самоконтроль	5	1	4	Медицинское обследование
	Итоговое занятие	3	2	1	Тестирование общей физической подготовленности,

					оценка техники исполнения элементов баскетбола, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации Фестиваль спортивных достижений
	Итого:	144	116	28	

Содержание учебного плана

1 года обучения

Введение в общеобразовательную программу

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1 Теоретический раздел

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Раздел 1 «История развития баскетбола»

Тема 1.1. Развитие волейбола

Теория: История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Размеры площадки. Количество игроков, принимающих участие в игре. Продолжительность игры. Правило ведения мяча. Остановка игры. Засчитанные очки при попадании в кольцо. Правило трех секунд.

Практика: Игровые упражнения.

Тема 1.2. Правила игры в мини-баскетбол

Теория: Размеры площадки. Продолжительность игры. Основные правила игры. Количество игроков на площадке.

Практика: Игра в мини-баскетбол.

Раздел 2 Общая физическая подготовка (24 часа)

Тема 2.1. Ходьба, бег

Теория: Значение ОФТ для подготовки баскетболиста

Практика:

Беговые упражнения

Практика: Бег. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Строевые упражнения

Практика: Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения

Гимнастические упражнения

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Практика: Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

Прыжковые упражнения

Практика: Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.

Метания. Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание дробиков в цель и на дальность с места и шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов. *Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки».

Развитие рук и плечевого пояса

Практика: Из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, махи, рывки одновременные обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Развитие ног. Подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в упорах

Тема 2.3. Физическая подготовка

Теория: Значение физической для подготовки баскетболиста

Практика: Самостоятельная работа по общей физической подготовке.

Раздел 3 Основные навыки и умения

Тема 3.1. Передвижения и остановки без мяча

Теория: видеопоказ основных техник передвижения

Практика: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Тема 3.2. Ведение мяча

Теория: видеопоказ основных техник ведения

Практика: Освоение техники ведения мяча 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.

Тема 3.3. Ловля и передача мяча

Теория: видеопоказ основных техник передач

Практика: Освоение ловли и передач мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

Тема 3.4. Броски мяча

Теория: видеопоказ основных техник бросков

Практика: Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Тема 3.5. Отбор мяча

Теория: видеопоказ основных техник отбора мяча

Практика: Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, техника владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тема 3.6. Финты

Теория: видеопоказ основных техник финтов

Практика: Финты без изменения направления, финты с изменением направления, финты с ложными замахами, с проводкой мяча за спиной, между ног.

Тема 3.7. Комбинации элементов техники

Теория: видеопозаказ основных элементов техники баскетбола

Практика: Комбинирование технических элементов ведения, бросков, передач.

Раздел 4 Специальная физическая подготовка

Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести

Теория:

Практика: Упражнения со снарядом

- 1 упражнение - выпрыгивания со штангой на плечах – 8 раз;
- 2 упражнение - десятикратный прыжок с ноги на ногу;
- 3 упражнение - выпрыгивания с гирей в руках 8-10 раз;
- 4 упражнение - выпрыгивания с двух ног из полуприседа 10-12 раз;
- 5 упражнение - напрыгивание на возвышение (40-50 см) толчком двух ног 6-8 раз;

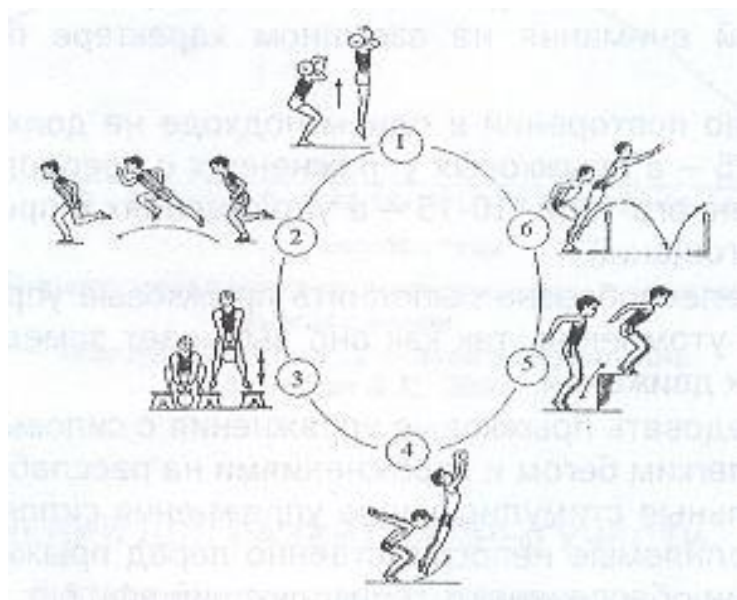
Тема 4.1. Круговая тренировка

Теория:

Практика: Отдых между упражнениями 15-20 с. Всего 2-3 круга с отдыхом 6-8 мин.

Отталкивания в упражнениях выполняются с максимальным усилием.

Количество "станций", кругов, продолжительность работы на "станции", содержание упражнений могут варьироваться в зависимости от подготовленности баскетболистов.



Тема 4.2. Упражнения для развития игровой ловкости

Теория:

Практика: Общие упражнения для развития ловкости. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
- Падение назад и быстрое вставание.
- Падение вперед и быстрое вставание.
- Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
- Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- Стойка на руках.
- Ходьба на руках.
- Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.
- Специальные упражнения для развития ловкости
- Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
 - Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
 - Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
 - Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа -до 30м.
 - Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
 - Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
 - Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
 - Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
 - Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
 - Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, доскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.
 - То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника - увернуться от мяча.
 - Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.
 - Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

- Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.
- Игрок совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.
- То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130°.
- Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.
- Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.
- Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.
- Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.
- Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.
- Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой).

Тема 4.3. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Теория: видеопокказ основных техник бросков

Практика: Большая часть баскетбольных упражнений так или иначе включает броски в корзину. Во всех упражнениях в бросках нужно менять сторону площадки, с которой выполняется бросок.

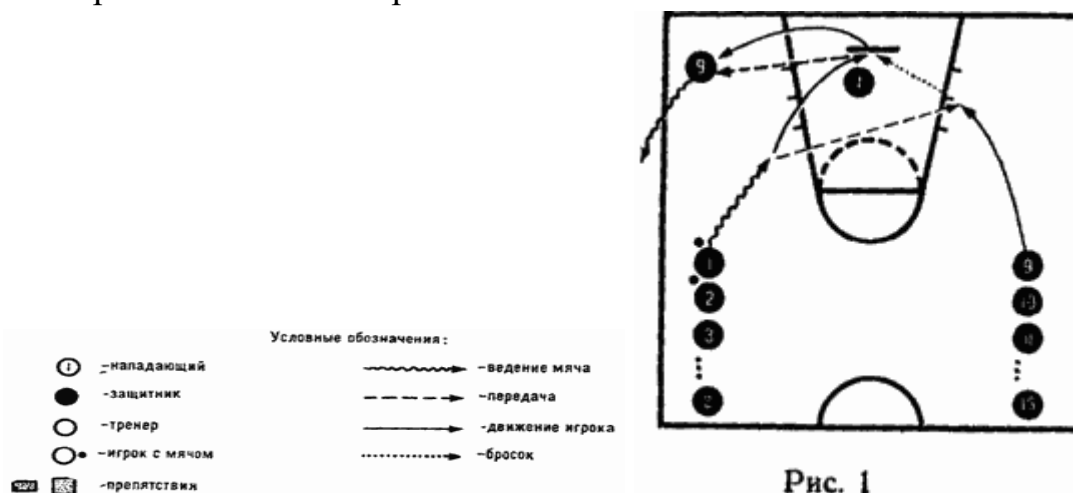


Рис. 1

Основное упражнение в бросках в движении (рис. 1). Команда разбивается на две колонны по восемь игроков в каждой. Первые два игрока в левой колонне владеют мячами. Игрок 1 ведет мяч к корзине, а игрок 9, в правой колонне начинает движение к корзине одновременно с ним. Игрок 1 передает мяч партнеру

9 с отскоком от пола. Приняв передачу, партнер отталкивается вверх и выполняет бросок правой рукой в движении. Игрок 1 овладевает мячом после броска и передает его игроку 9, который ведет мяч за боковой линией, передавая его игроку 3. Игрок 1 уходит в правую колонну.

Бросок в движении с сопротивлением (рис. 2). Построение такое же, как в предыдущем упражнении, только теперь игрок, передающий мяч, оказывает сопротивление снайперу, чтобы тот привык выполнять броски в игровых условиях, когда защитник двигается к нему. Это хорошее предигровое разминочное упражнение.

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Построение такое же, как на рис. 1. Игрок 1 вводит мяч в круг области штрафного броска. Игрок 9 выходит к лицевой линии на расстоянии 4—5 м от корзины. Игрок 1 передает мяч игроку 9 и следует за своей передачей, оказывая сопротивление игроку 9, который может выполнить бросок или предварительно сделать финт на бросок, а затем бросать.

Упражнение в бросках «Двадцать одно». Это эмоциональное, соревновательное упражнение — одно из самых старых. Оно полезно баскетболистам любого уровня подготовленности и часто применяется перед сезоном во время игр и после окончания сезона. Это упражнение — прекрасное средство общей подготовки, поскольку включает постоянное движение.

По два игрока располагаются с двух сторон корзины на расстоянии 5,5 м от нее. Игроки 1 и 2 противодействуют игрокам 3 и 4. Игроки 1 и 3 имеют по мячу. Игрок 1 выполняет бросок, следует за мячом и передает его партнеру 2. Игрок 3 делает то же самое, передавая мяч партнеру 4. Каждый игрок, в свою очередь, бросает и подбирает мяч. За удачный бросок дается одно очко. Команда, первой набравшая 21 очко, оказывается победителем.

Проигравшие могут быть наказаны. Одно из наказаний, которые мы любим использовать, состоит в том, что проигравшие становятся на середине площадки спиной к победителям и наклоняются вперед. Победителям дается две попытки попасть мячом по ягодицам проигравших.

Бросок в прыжке с последующим движением к щиту. Команда делится на две или три колонны. Обычно низкорослые баскетболисты выставляются против высокорослых для повышения эмоциональности соревнований. Игроков можно также разделить согласно амплуа, чтобы нападающие, центровые и защитники оказались в разных группах, или первую команду можно выставить против второй и третьей.

Навесная передача и бросок. Бросок после приема навесной передачи может быть выполнен в двух ситуациях. Упражнение полезно выполнять как перед началом сезона, так и в период соревнований.

Упражнение в добивании мяча. Выполняется в парах для совершенствования добивания мяча при отскоке от щита или кольца. Каждый

игрок добывает мяч с обеих сторон корзины и прямо перед ней. Один из игроков направляет мяч так, чтобы он попал в щит или обруч и отскочил от него. Его партнер на другой стороне площадки добывает отскочивший мяч. Игрок должен предварительно ударить мяч в щит один, два или три раза, прежде чем направить его на другую сторону, разнообразя количество попыток, чтобы его партнер каждый раз правильно рассчитывал прыжок. Игроки часто меняются местами.

Вариант добывания мяча (рис. 9). Расположите полотенца (или стулья) перед добывающим игроком в трех местах — слева от корзины, справа и перед корзиной. Поставьте условие, чтобы добывающий стоял позади полотенца до начала выполнения добывания. В упражнении применяется та же техника, что и в предыдущем. Полотенца находятся на полу, чтобы можно было маневрировать вокруг них перед выполнением добывания. Игрок, добывающий мяч, не должен двигаться, пока его партнер не выпустит мяч. Затем он должен сделать финт в одном направлении и выйти в противоположном, как бы избегая отеснения защитником.

Раздел 5 Основы техники

Тема 5.1. Подвижные игры и эстафеты

Теория: видеопокказ основных подвижных игр

Практика: Подвижные игры «Мяч у капитана», «Перестрелка», «Вышибалы». Эстафеты линейные, встречные, круговые.

Тема 5.2. Техника игры в нападении

Теория: видеопокказ основных техник в нападении

Практика: Техника передвижения. Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола.

Ходьба. Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

Бег. Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной в перед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки. Подсчитано, что квалифицированный баскетболист в среднем за игру выполняет до 130-140 прыжков из различных положений и с различными задачами. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще с места из положения основной стойки.

Остановки. В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями

направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий.

Повороты. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия меча от выбивания. Есть два способа поворотов - вперед и назад.

Тема 5.3. Техника игры в защите

Теория: видеопокказ основных техник игры в защите

Практика: Технические приемы. Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы и знания. Выбор места. Наблюдение и ориентировка. Разведка. Борьба против заслонов. Тактические действия в защите. Действия в защите можно условно подразделить на:

индивидуальные;

коллективные.

Коллективные действия можно подразделить в свою очередь на: групповые и командные.

Тема 5.4. Тактика игры

Теория: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Практика: Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры

В современном спорте без врачебного контроля очень трудно найти наилучшие способы подготовки к соревнованиям, определить нормы питания и нагрузки для каждого спортсмена.

Итоговое занятие

Практика: Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов дзюдо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований

Содержание программы

Задачи программы 2-го года обучения:

Образовательные:

- формировать знания, умений и навыков в области массовой физической культуры и массового спорта;
- развивать и совершенствовать основные приемы техники и тактические действия игры в баскетбол;

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
 - формировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Развивающие:

- развитие и совершенствование общих координационных способностей;
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий;
- развитие способности к согласованию движений в целостные комбинации, технические связи;
- развитие согласованности работы в команде и т.д.

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье обучающихся;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- повысить резистентности организма к различным заболеваниям

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в общеобразовательную программу	2	0,5	0,5	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации
1.	Теоретический раздел	2	0,5	1,5	
1.1.	История развитие баскетбола	1	1		Текущий контроль

1.2.	Правила игры в мини-баскетбол	2	1	1	Текущий контроль
2.	Раздел - Общая физическая подготовка	20	18	4	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	8	7	1	Текущий контроль
2.2.	Общеразвивающие упражнения	10	9	1	Текущий контроль
2.3.	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	2		2	Текущий контроль
3.	Раздел - Основные умения и навыки	70	63	7	
4.1.	Передвижения и остановки без мяча	10	9	1	Текущий контроль
4.2.	Ведение мяча	15	14	1	Текущий контроль
4.3.	Ловля и передача мяча	10	9	1	Текущий контроль
4.4.	Броски мяча	10	9	1	Текущий контроль
4.5.	Отбор мяча	8	7	1	Текущий контроль
4.6.	Финты с мячом и без мяча	7	6	1	Текущий контроль
4.7.	Комбинации элементов техники	10	9	1	Текущий контроль
4.	Раздел - Специальная физическая подготовка	26	22	3	
4.1.	Упражнения для развития скорости движений и прыгучести	9	8	1	Текущий контроль
4.2.	Упражнения для развития игровой ловкости	11	10	1	Текущий контроль
4.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	6	5	1	Текущий контроль
5.	Основы техники	12	8	4	Текущий контроль
5.1.	Подвижные игры и эстафеты, перемещение в парах	2	2		Текущий контроль
5.2.	Техника в нападении	3	2	1	Текущий контроль
5.3.	Техника в защите	3	2	1	Текущий контроль
5.3.	Тактика игры	3	2	1	Текущий контроль
5.4.	Судейская практика	1		1	
6	Врачебный контроль, самоконтроль	4	1	3	Медицинское обследование
7	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	5	1	4	Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов баскетбола, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня

					мотивации
	Фестиваль спортивных достижений	3	2	1	
	Итого:	144	116	28	

Содержание учебного плана

2 года обучения

Введение в общеобразовательную программу

Теория: значение диагностики уровня физической подготовленности

Практика: Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1 Теоретический раздел

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Раздел 1 «История развития баскетбола»

Тема 1.1. Развитие баскетбола

Теория: История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Размеры площадки. Количество игроков, принимающих участие в игре. Продолжительность игры. Правило ведения мяча. Остановка игры. Засчитанные очки при попадании в кольцо. Правило трех секунд.

Тема 1.2. Правила игры в стрит-баскетбол

Теория: Размеры площадки. Продолжительность игры. Основные правила игры. Количество игроков на площадке.

Практика: Игра в мини-баскетбол.

Раздел 2 Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Ходьба, бег

Беговые упражнения

Теория: значение ОФТ для подготовки юного баскетболиста

Практика: Бег. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Строевые упражнения

Практика: Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Прыжковые упражнения

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.

Метания.

Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

Многоборья.

Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки».

Развитие рук и плечевого пояса

Практика: Из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, махи, рывки одновременные обеими руками и разновременные, то же во время ходьбы и бега.

Развитие ног

Практика: Подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в упорах

Раздел 3 Основные навыки и умения

Теория: видеопоза основных элементов баскетбола

Передвижения и остановки без мяча

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Ведение мяча

Освоение техники ведения мяча Введение 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.

Ловля и передача мяча

Освоение ловли и передач мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

Броски мяча

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Отбор мяча

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча,

техника владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Финты

Финты без изменения направления, финты с изменением направления, финты с ложными замахами, с проводкой мяча за спиной, между ног.

Комбинации элементов техники

Комбинирование технических элементов ведения, бросков, передач.

Раздел 4 Специальная физическая подготовка

Теория: Значение СФП в подготовке юного баскетболиста

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести

Упражнения со снарядом

- 1 упражнение - выпрыгивания со штангой на плечах – 8 раз;
- 2 упражнение - десятикратный прыжок с ноги на ногу;
- 3 упражнение - выпрыгивания с гирей в руках 8-10 раз;
- 4 упражнение - выпрыгивания с двух ног из полуприседа 10-12 раз;
- 5 упражнение - напрыгивание на возвышение (40-50 см) толчком двух ног 6-8 раз;

Круговая тренировка

Отдых между упражнениями 15-20 с. Всего 2-3 круга с отдыхом 6-8 мин.

Отталкивания в упражнениях выполняются с максимальным усилием.

Количество "станций", кругов, продолжительность работы на "станции", содержание упражнений могут варьироваться в зависимости от подготовленности баскетболистов.

Упражнения для развития игровой ловкости

- Общие упражнения для развития ловкости
- Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
- Падение назад и быстрое вставание.
- Падение вперед и быстрое вставание.
- Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
- Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- Стойка на руках.
- Ходьба на руках.

• На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегаются и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

• Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

• Специальные упражнения для развития ловкости

• Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

• Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

• Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

• Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа - до 30 м.

• Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

• Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

• Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

• Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

• Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, доскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

• Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.

• Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.

•Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

•Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

•Игрок совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

•То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130°.

•Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

•Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.

•Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.

•Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.

•Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.

•Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

•Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Большая часть баскетбольных упражнений так или иначе включает броски в корзину. Во всех упражнениях в бросках нужно менять сторону площадки, с которой выполняется бросок.

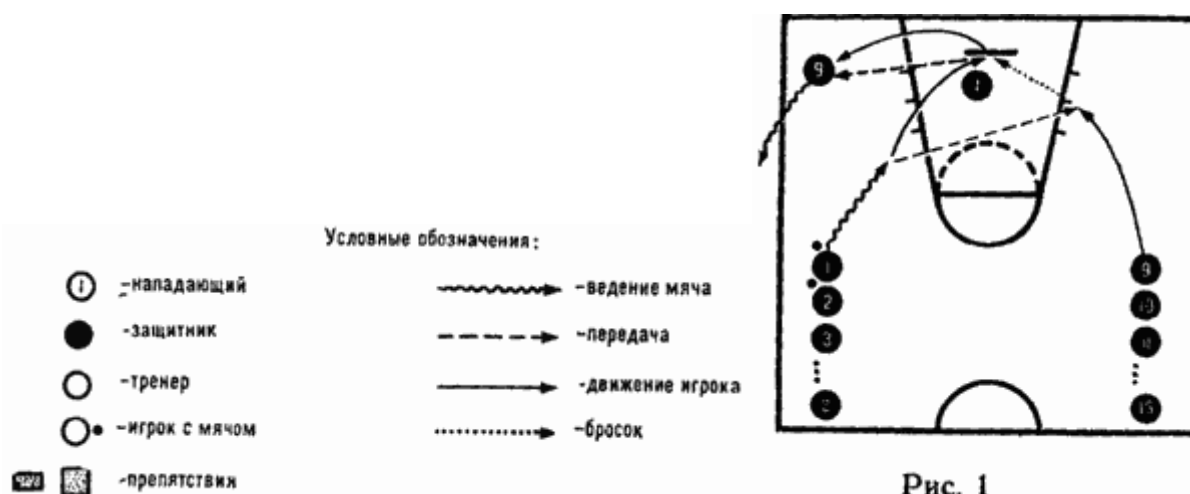


Рис. 1

Основное упражнение в бросках в движении (рис. 1). Команда разбивается на две колонны по восемь игроков в каждой. Первые два игрока в

левой колонне владеют мячами. Игрок 1 ведет мяч к корзине, а игрок 9, в правой колонне начинает движение к корзине одновременно с ним. Игрок 1 передает мяч партнеру 9 с отскоком от пола. Приняв передачу, партнер отталкивается вверх и выполняет бросок правой рукой в движении. Игрок 1 овладевает мячом после броска и передает его игроку 9, который ведет мяч за боковой линией, передавая его игроку 3. Игрок 1 уходит в правую колонну.

Бросок в движении с сопротивлением. Построение такое же, как в предыдущем упражнении, только теперь игрок, передающий мяч, оказывает сопротивление снайперу, чтобы тот привык выполнять броски в игровых условиях, когда защитник двигается к нему. Это хорошее предигровое разминочное упражнение.

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Игрок 1 вводит мяч в круг области штрафного броска. Игрок 9 выходит к лицевой линии на расстоянии 4—5 м от корзины. Игрок 1 передает мяч игроку 9 и следует за своей передачей, оказывая сопротивление игроку 9, который может выполнить бросок или предварительно сделать финт на бросок, а затем бросать. Оба баскетболиста борются за мяч при отскоке, причем игрок 1 пытается удержать хорошую защитную позицию, а соперник — добить мяч, если тот не попал в корзину. Затем игрок 9 передает мяч игроку 3, стоящему в колонне. Занимающиеся должны выполнять броски со средней дистанции, меняя позиции. Нападающие всегда следуют к корзине за броском, так как они лучше всех чувствуют направление отскока мяча, защитники совершенствуют навыки блокирования. После каждого броска игроки меняются сторонами площадки.

Упражнение в бросках «Двадцать одно». Это эмоциональное, соревновательное упражнение — одно из самых старых. Оно полезно баскетболистам любого уровня подготовленности и часто применяется перед сезоном во время игр и после окончания сезона. Это упражнение — прекрасное средство общей подготовки, поскольку включает постоянное движение.

По два игрока располагаются с двух сторон корзины на расстоянии 5,5 м от нее. Игроки 1 и 2 противодействуют игрокам 3 и 4. Игроки 1 и 3 имеют по мячу. Игрок 1 выполняет бросок, следует за мячом и передает его партнеру 2. Игрок 3 делает то же самое, передавая мяч партнеру 4. Каждый игрок, в свою очередь, бросает и подбирает мяч. За удачный бросок дается одно очко. Команда, первой набравшая 21 очко, оказывается победителем.

Бросок в прыжке с последующим движением к щиту. Команда делится на две или три колонны. Обычно низкорослые баскетболисты выставляются против высокорослых для повышения эмоциональности соревнований. Игроков можно также разделить согласно амплуа, чтобы

нападающие, центровые и защитники оказались в разных группах, или первую команду можно выставить против второй и третьей.

Навесная передача и бросок. Бросок после приема навесной передачи может быть выполнен в двух ситуациях. Первая показана на левой стороне площадки. Это хорошее упражнение для совершенствования согласованных действий, когда игрок должен выполнить навесную передачу партнеру, опекаемому в нижней или средней зонах области штрафного броска. Вторая ситуация показана на правой стороне площадки. Центральной игрок 2 находится в нижней зоне области штрафного броска на разгруженной стороне площадки.

Упражнение в добивании мяча. Выполняется в парах для совершенствования добивания мяча при отскоке от щита или кольца. Каждый игрок добивает мяч с обеих сторон корзины и прямо перед ней. Один из игроков направляет мяч так, чтобы он попал в щит или обруч и отскочил от него. Мы выполняем это упражнение с близкого от корзины расстояния, чтобы игроки добивали мяч почти наверняка. Мяч, отскочивший на расстояние полутора метров от корзины, уже нельзя добивать. Его нужно ловить двумя руками. При добивании обе руки находятся вверху. Если игрок неправильно рассчитывает прыжок, есть шанс, что он хотя бы частично сможет контролировать мяч свободной рукой. Поднятые вверх руки исключают возможность получения фола в результате движений свободной руки.

Вариант добивания мяча. Расположите полотенца (или стулья) перед добивающим игроком в трех местах — слева от корзины, справа и перед корзиной. Поставьте условие, чтобы добивающий стоял позади полотенца до начала выполнения добивания. В упражнении применяется та же техника, что и в предыдущем. Полотенца находятся на полу, чтобы можно было маневрировать вокруг них перед выполнением добивания. Игрок, добивающий мяч, не должен двигаться, пока его партнер не выпустит мяч. Затем он должен сделать финт в одном направлении и выйти в противоположном, как бы избегая оттеснения защитником.

Раздел 5 Основы техники

Теория: видеопозаказ основных элементов техники баскетбола

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры «Мяч у капитана», «Перестрелка», «Вышибалы». Эстафеты линейные, встречные, круговые.

Техника игры в нападении

Теория: видеопозаказ основных элементов игры в нападении в баскетболе

Техника передвижения. Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола.

Ходьба. Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

Бег. Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной в перед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки. Подсчитано, что квалифицированный баскетболист в среднем за игру выполняет до 130-140 прыжков из различных положений и с различными задачами. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще с места из положения основной стойки.

Остановки. В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий.

Повороты. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания. Есть два способа поворотов - вперед и назад.

Теория: видеопокказ основных элементов игры в защите в баскетболе

Техника игры в защите

Технические приемы

- Защитная стойка (высокая, низкая)
- Передвижение (перемещение с мячом, и без мяча)
- Приемы борьбы за мяч (единоборства)

Тактические приемы и знания

- Выбор места
- Наблюдение и ориентировка
- Разведка
- Борьба против заслонов

Тактические действия в защите

Действия в защите можно условно подразделить на:

- а) индивидуальные
- б) коллективные.

Коллективные действия можно подразделить в свою очередь на:

- а) групповые и
- б) командные.

Тактика игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Судейская практика

Судейство тренировочных и товарищеских игр. Привлечение к судейству школьных соревнований.

Врачебный контроль, самоконтроль (4 часа)

Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. Контроль врачей за здоровьем спортсменов очень строгий. Особенно тщательно следят врачи за тем, как тренировки и выступления в соревнованиях отражаются на здоровье юных спортсменов, потому что, если заниматься спортом неумело, с нарушением медицинских норм, можно получить травму или заболеть.

Пренебрежение врачебным контролем отрицательно сказывается на результатах соревнований. Иногда врач может запретить заниматься спортом.

Физкультурный врач прекрасно знает, откуда грозит опасность юному спортсмену, и умеет вовремя её предотвратить.

В современном спорте без врачебного контроля очень трудно найти наилучшие способы подготовки к соревнованиям, определить нормы питания и нагрузки для каждого спортсмена.

Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация) (5 часов)

Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов дзюдо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации

Итоговое занятие

Практика: Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований

Содержание программы

Задачи программы 3-го года обучения-:

Образовательные:

- формировать знания, умений и навыков в области массовой физической культуры и спорта;

- развивать и совершенствовать основные приемы техники и тактические действия игры в баскетбол;

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;

- формировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Развивающие:

- развитие и совершенствование общих координационных способностей;

- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий;

- развитие способности к согласованию движений в целостные комбинации, технические связки;

- развитие согласованности работы в команде и т.д.

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье обучающихся;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- повысить резистентности организма к различным заболеваниям

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в общеобразовательную программу	2	0,5	0,5	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации
1.	Теоретический раздел	2	0,5	1,5	
1.1.	История развитие баскетбола	1	1		Текущий контроль
1.2.	Правила игры в мини-баскетбол	2	1	1	Текущий контроль
2.	Раздел - Общая физическая подготовка	18	14	4	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	6	5	1	Текущий контроль
2.2.	Общеразвивающие упражнения	10	9	1	Текущий контроль
2.3.	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	2		2	Текущий контроль
3.	Раздел - Основные умения и навыки	70	63	7	
4.1.	Передвижения и остановки без мяча	10	9	1	Текущий контроль
4.2.	Ведение мяча	15	14	1	Текущий контроль

4.3.	Ловля и передача мяча	10	9	1	Текущий контроль
4.4.	Броски мяча	10	9	1	Текущий контроль
4.5.	Отбор мяча	8	7	1	Текущий контроль
4.6	Финты с мячом и без мяча	7	6	1	Текущий контроль
4.7.	Комбинации элементов техники	10	9	1	Текущий контроль
4.	Раздел - Специальная физическая подготовка	28	25	3	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	10	9	1	Текущий контроль
4.2.	Упражнения для развития игровой ловкости	10	9	1	Текущий контроль
4.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	8	7	1	Текущий контроль
5.	Основы техники	14	8	4	Текущий контроль
5.1.	Подвижные игры и эстафеты, перемещение в парах	4	2		Текущий контроль
5.2.	Техника в нападении	3	2	1	Текущий контроль
5.3.	Техника в защите	3	2	1	Текущий контроль
5.3.	Тактика игры	3	2	1	Текущий контроль
5.4.	Судейская практика	1		1	Текущий контроль
6	Врачебный контроль, самоконтроль	4	1	3	Медицинское обследование
13	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	5	1	4	Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов баскетбола, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
	Фестиваль спортивных достижений	3	2	1	Проведение соревнования, Фестивалей
	Итого:	144	116	28	

Содержание учебного плана

3 года обучения

Введение в общеобразовательную программу

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1 Теоретический раздел

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Раздел 1 «История развития баскетбола»

Тема 1.1. Развитие волейбола

Теория: Развитие баскетбола в современном мире. Основные правила игры в баскетбол и их изменения. Основные приемы игры. Размеры площадки. Количество игроков, принимающих участие в игре. Продолжительность игры. Правило ведения мяча. Остановка игры. Засчитанные очки при попадании в кольцо. Правило трех секунд.

Практика: Игровые упражнения.

Тема 1.2. Правила игры в стрит-баскетбол (3х3)

Теория: Размеры площадки. Продолжительность игры. Основные правила игры. Количество игроков на площадке.

Практика: Игра в стрит-баскетбол.

Раздел 2 Общая физическая подготовка (18 часа)

Тема 2.1. Ходьба, бег

Теория: Значение ОФТ в баскетболе на более поздних уровнях подготовки

Беговые упражнения

Практика: Бег. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Прыжковые упражнения

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.

Метания.

Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

Многоборья.

Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки».

Развитие рук и плечевого пояса

Практика: Из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, махи, рывки одновременные обеими руками и разновременные, то же во время ходьбы и бега.

Развитие ног

Практика: Подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в упорах

Раздел – основные навыки и умения (70 часов)

Теория: Значение ОФТ в баскетболе для развития основных навыков и умений

Передвижения и остановки без мяча

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Ведение мяча

Освоение техники ведения мяча 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.

Ловля и передача мяча

Освоение ловли и передач мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

Броски мяча

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Отбор мяча

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, техника владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, техника перемещений, владения мячом и развитие координационных

способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Финты

Финты без изменения направления, финты с изменением направления, финты с ложными замахами, с проводкой мяча за спиной, между ног.

Комбинации элементов техники

Комбинирование технических элементов ведения, бросков, передач.

Раздел – Специальная физическая подготовка (28 часа)

Теория: Значение СФП в баскетболе на более поздних уровнях подготовки

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести

Упражнения со снарядом

- 1 упражнение - выпрыгивания со штангой на плечах – 8 раз;
- 2 упражнение - десятикратный прыжок с ноги на ногу;
- 3 упражнение - выпрыгивания с гирей в руках 8-10 раз;
- 4 упражнение - выпрыгивания с двух ног из полуприседа 10-12 раз;
- 5 упражнение - напрыгивание на возвышение (40-50 см) толчком двух ног 6-8 раз;

Круговая тренировка

Отдых между упражнениями 15-20 с. Всего 2-3 круга с отдыхом 6-8 мин.

Отталкивания в упражнениях выполняются с максимальным усилием.

Количество "станций", кругов, продолжительность работы на "станции", содержание упражнений могут варьироваться в зависимости от подготовленности баскетболистов.

Упражнения для развития игровой ловкости

- Общие упражнения для развития ловкости
- Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
- Падение назад и быстрое вставание.
- Падение вперед и быстрое вставание.
- Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
- Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- Стойка на руках.
- Ходьба на руках.

• На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

- Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

- Специальные упражнения для развития ловкости

- Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

- Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

- Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

- Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа -до 30м.

- Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

- Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

- Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

- Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

- Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

- Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, доскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

- Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.

- То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника - увернуться от мяча.

- Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.

- Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

- Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

- Игрок совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

- То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130°.

- Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

- Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.

- Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.
- Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.
- Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.

•Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

•Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Большая часть баскетбольных упражнений так или иначе включает броски в корзину. Во всех упражнениях в бросках нужно менять сторону площадки, с которой выполняется бросок.

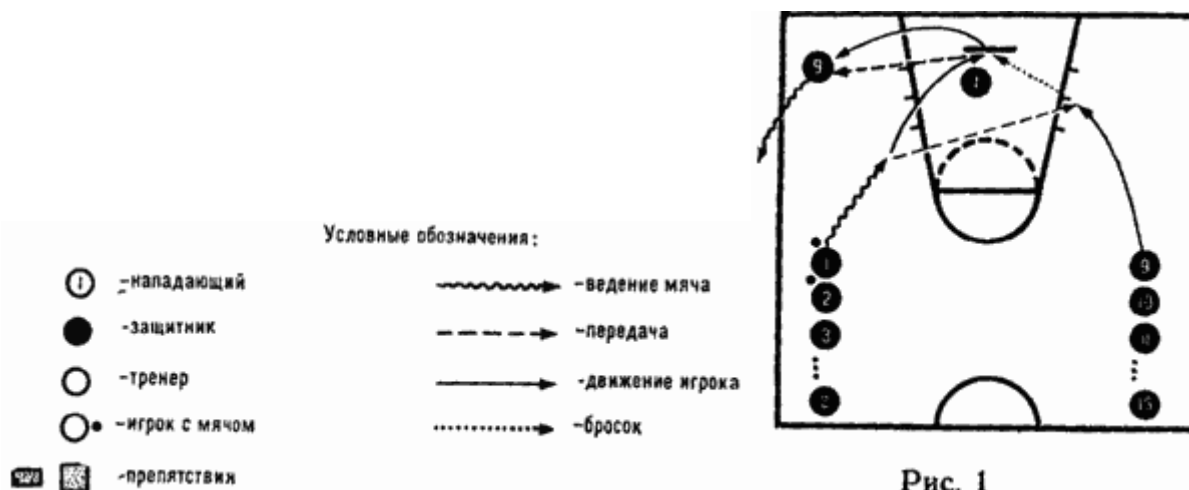


Рис. 1

Основное упражнение в бросках в движении (рис. 1). Команда разбивается на две колонны по восемь игроков в каждой. Первые два игрока в левой колонне владеют мячами. Игрок 1 ведет мяч к корзине, а игрок 9, в правой колонне начинает движение к корзине одновременно с ним. Игрок 1 передает мяч партнеру 9 с отскоком от пола. Приняв передачу, партнер отталкивается вверх и выполняет бросок правой рукой в движении. Игрок 1 овладевает мячом после броска и передает его игроку 9, который ведет мяч за боковой линией, передавая его игроку 3. Игрок 1 уходит в правую колонну.

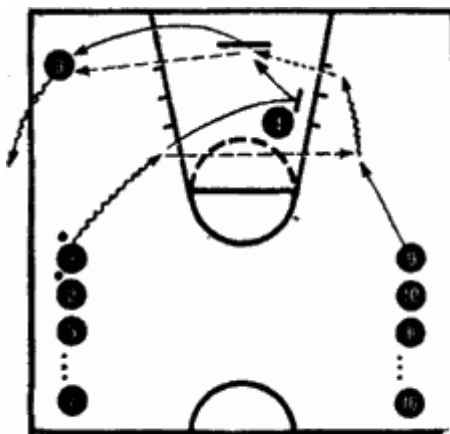


Рис. 2

Бросок в движении с сопротивлением (рис. 2). Построение такое же, как в предыдущем упражнении, только теперь игрок, передающий мяч, оказывает сопротивление снайперу, чтобы тот привык выполнять броски в игровых условиях, когда защитник двигается к нему. Это хорошее предигровое разминочное упражнение.

Игрок 1 ведет мяч и передает его игроку 9, который начинает движение к корзине одновременно с игроком 1. Передача должна пройти точно поперек области штрафного броска к игроку 9. Когда этот игрок начинает выполнять бросок одной рукой в движении, игрок 1 оказывает ему сопротивление. Он не обязательно блокирует бросок, он должен заставить игрока 9 укрывать мяч перед броском. Игрок 1 подбирает мяч после броска, передает его игроку 9, который выводит мяч в левую часть площадки и передает игроку 3. Игроки меняются колоннами.

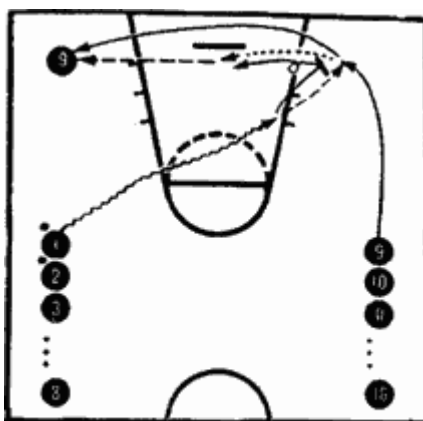


Рис. 3

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением (рис. 3). Построение такое же, как на рис. 1. Игрок 1 вводит мяч в круг области штрафного броска. Игрок 9 выходит к лицевой линии на расстоянии 4—5 м от корзины. Игрок 1 передает мяч игроку 9 и следует за своей передачей, оказывая сопротивление игроку 9, который может выполнить бросок или предварительно сделать финт на бросок, а затем бросать. Оба баскетболиста

борются за мяч при отскоке, причем игрок 1 пытается удержать хорошую защитную позицию, а соперник — добить мяч, если тот не попал в корзину. Затем игрок 9 передает мяч игроку 3, стоящему в колонне.

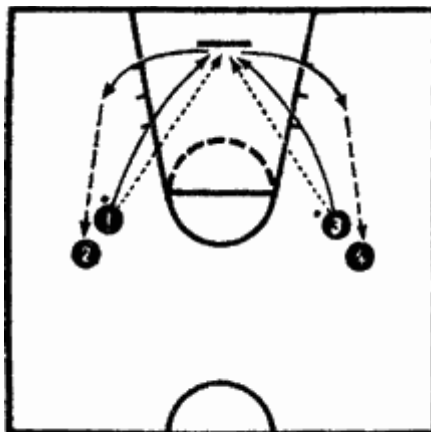


Рис. 4

Упражнение в бросках «Двадцать одно» (рис. 4). Это эмоциональное, соревновательное упражнение — одно из самых старых. Оно полезно баскетболистам любого уровня подготовленности и часто применяется перед сезоном во время игр и после окончания сезона. Это упражнение — прекрасное средство общей подготовки, поскольку включает постоянное движение.

По два игрока располагаются с двух сторон корзины на расстоянии 5,5 м от нее. Игроки 1 и 2 противодействуют игрокам 3 и 4. Игроки 1 и 3 имеют по мячу. Игрок 1 выполняет бросок, следует за мячом и передает его партнеру 2. Игрок 3 делает то же самое, передавая мяч партнеру 4. Каждый игрок, в свою очередь, бросает и подбирает мяч. За удачный бросок дается одно очко. Команда, первой набравшая 21 очко, оказывается победителем.

Бросок в прыжке с последующим движением к щиту (рис. 5). Команда делится на две или три колонны. Обычно низкорослые баскетболисты выставляются против высокорослых для повышения эмоциональности соревнований. Игроков можно также разделить согласно амплуа, чтобы нападающие, центровые и защитники оказались в разных группах, или первую команду можно выставить против второй и третьей. Игроки выполняют бросок в прыжке, подбирают мяч и передают его назад следующему игроку в колонне. Все игроки должны бросать с одной из трех точек на каждой из сторон площадки (см. рисунок). Обычно команды играют, пока одна из них не наберет 15 очков, и опять же проигравшие могут понести наказание.

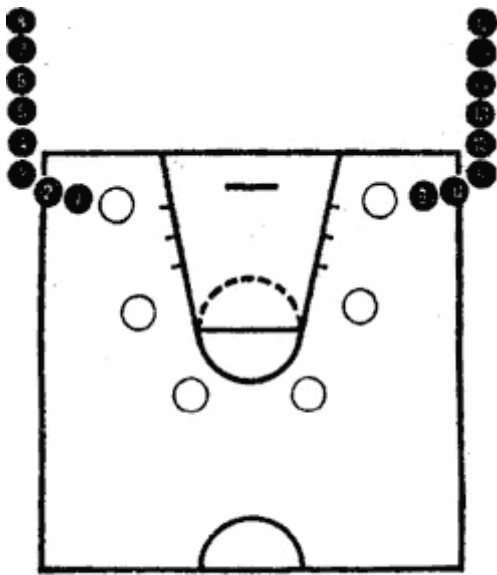


Рис. 5

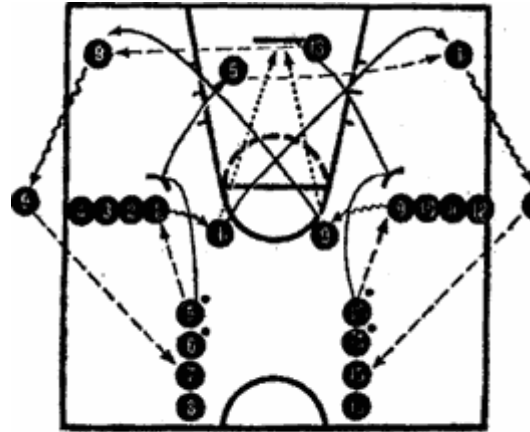


Рис. 6

Передача — заслон — бросок (рис. 6). Это предигровое разминочное упражнение похоже на те, что мы используем для совершенствования постановки заслонов и проходов. Игроки образуют четыре колонны, по две на каждой стороне площадки. По четыре игрока становятся на продолжениях линии штрафного броска и по четыре — на продолжениях боковых линий области штрафного броска. У первых двух игроков в колоннах на продолжениях боковых линий области штрафного броска по мячу. Игрок 5 в левой колонне передает мяч игроку 1 и ставит для него заслон. Игрок 1 делает один или два удара мячом в пол и выполняет бросок в прыжке (передача — заслон — бросок). Игрок 5 подбирает мяч и передает его игроку 1, который выходит на другую сторону площадки, где передает мяч игроку 15. Баскетболисты переходят в другую колонну после каждого броска. Игрок 13 передает мяч игроку 9 и ставит для него заслон. Игрок 9 выполняет бросок в прыжке. Игрок 13 подбирает мяч на щите и передает его игроку 9, который уходит на другую сторону площадки. Затем следует передача игроку 7 и т. д.

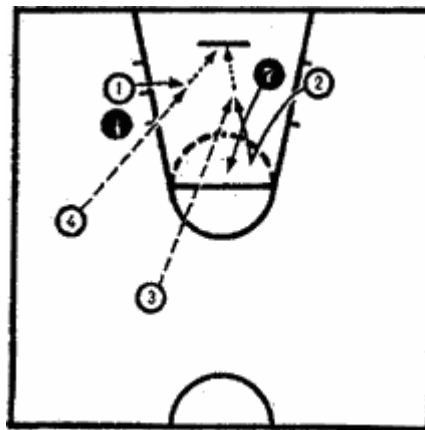


Рис. 7

Навесная передача и бросок (рис. 7). Бросок после приема навесной передачи может быть выполнен в двух ситуациях. Первая показана на левой

стороне площадки. Защитник 1 находится между двумя нападающими — центровым 1 и его партнером 4. Игрок 4 отрабатывает навесную передачу центровому 1, который выполняет бросок. Это хорошее упражнение для совершенствования согласованных действий, когда игрок должен выполнить навесную передачу партнеру, опекаемому в нижней или средней зонах области штрафного броска. Вторая ситуация показана на правой стороне площадки. Центровой игрок 2 находится в нижней зоне области штрафного броска на разгруженной стороне площадки.

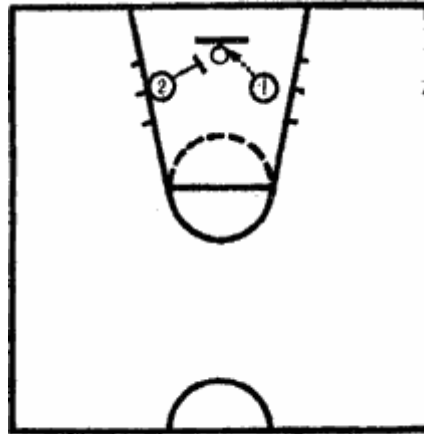


Рис. 8

Упражнение в добивании мяча (рис. 8). Выполняется в парах для совершенствования добивания мяча при отскоке от щита или кольца. Каждый игрок добивает мяч с обеих сторон корзины и прямо перед ней. Один из игроков направляет мяч так, чтобы он попал в щит или обруч и отскочил от него. Его партнер на другой стороне площадки добивает отскочивший мяч. Игрок должен предварительно ударить мяч в щит один, два или три раза, прежде чем направить его на другую сторону, разнообразя количество попыток, чтобы его партнер каждый раз правильно рассчитывал прыжок. Игроки часто меняются местами.

Мы выполняем это упражнение с близкого от корзины расстояния, чтобы игроки добивали мяч почти наверняка. Мяч, отскочивший на расстояние полутора метров от корзины, уже нельзя добивать. Его нужно ловить двумя руками. При добивании обе руки находятся вверх. Если игрок неправильно рассчитывает прыжок, есть шанс, что он хотя бы частично сможет контролировать мяч свободной рукой. Поднятые вверх руки исключают возможность получения фола в результате движений свободной руки.

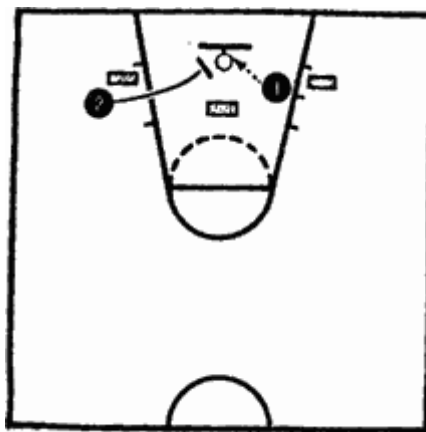


Рис. 9

Вариант добивания мяча (рис. 9). Расположите полотенца (или стулья) перед добивающим игроком в трех местах — слева от корзины, справа и перед корзиной. Поставьте условие, чтобы добивающий стоял позади полотенца до начала выполнения добивания. В упражнении применяется та же техника, что и в предыдущем. Полотенца находятся на полу, чтобы можно было маневрировать вокруг них перед выполнением добивания. Игрок, добивающий мяч, не должен двигаться, пока его партнер не выпустит мяч. Затем он должен сделать финт в одном направлении и выйти в противоположном, как бы избегая оттеснения защитником.

Раздел - Основы техники (12 часов)

Теория: Значение техники в подготовке баскетболистов

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры «Мяч у капитана», «Перестрелка», «Вышибалы». Эстафеты линейные, встречные, круговые.

Техника игры в нападении

Техника передвижения. Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола.

Ходьба. Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

Бег. Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки. Подсчитано, что квалифицированный баскетболист в среднем за игру выполняет до 130-140 прыжков из различных положений и с различными задачами. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком

одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще с места из положения основной стойки.

Остановки. В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий.

Повороты. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания. Есть два способа поворотов - вперед и назад.

Техника игры в защите

Технические приемы

- Защитная стойка (высокая, низкая)
- Передвижение (с мячом и без мяча)
- Приемы борьбы за мяч (на паркете, в прыжке)

Тактические приемы и знания

- Выбор места (расстановка игроков в зависимости от задач)
- Наблюдение и ориентировка
- Борьба против заслонов

Тактические действия в защите

Действия в защите можно условно подразделить на:

- а) индивидуальные
- б) коллективные.

Коллективные действия можно подразделить в свою очередь на:

- а) групповые и
- б) командные.

Теория: Значение тактики игры в подготовке баскетболистов

Подвижные игры и эстафеты

Тактика игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Судейская практика

Судейство тренировочных и товарищеских игр. Привлечение к судейству школьных соревнований.

Врачебный контроль, самоконтроль (4 часа)

Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному

использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Контроль врачей за здоровьем спортсменов очень строгий. Особенно тщательно следят врачи за тем, как тренировки и выступления в соревнованиях отражаются на здоровье юных спортсменов, потому что, если заниматься спортом неумело, с нарушением медицинских норм, можно получить травму или заболеть.

Пренебрежение врачебным контролем отрицательно сказывается на результатах соревнований. Иногда врач может запретить заниматься спортом.

Физкультурный врач прекрасно знает, откуда грозит опасность юному спортсмену, и умеет вовремя её предотвратить.

В современном спорте без врачебного контроля очень трудно найти наилучшие способы подготовки к соревнованиям, определить нормы питания и нагрузки для каждого спортсмена.

Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация) (5 часов)

Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов дзюдо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации

Итоговое занятие (3 часа)

Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований

1.4 Планируемые результаты обучения

1 года обучения

Образовательные результаты:

- сформированы базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- занимающийся обучен основным приемам техники (ведение, остановки, броски, передачи) и тактики (игра в защите, игра в обороне) игры в баскетбол.

Результаты в воспитании спортсмена:

- проведена пропагандистская работа по привлечению обучающихся для занятий в секции;
- проведена работа по воспитанию нравственные и волевые качества личности учащихся;
- формировалась привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культуры здорового и безопасного образа жизни.

Результаты в формировании двигательных действий:

- развитие общих координационных способностей (повышен уровень ведения, передач мяча, бросков);

- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений (повышен уровень перемещений с изменением направления движений, повышена точность передач и бросков);

- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);

- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

2 года обучения

Образовательные результаты

- сформированы базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;

- занимающийся обучен базовым основам техники (ведение, остановки, броски, передачи) и тактики (игра в защите, игра в обороне) игры в баскетбол.

Результаты в воспитании спортсмена

- проведена работа по воспитанию нравственные и волевые качества личности учащихся, учащие привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;

- сформирована привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- воспитывалась культуры здорового и безопасного образа жизни.

Результаты в формировании двигательных действий

- развитие общих координационных способностей (повышен уровень ведения, передач мяча, бросков);

- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений (повышен уровень перемещений с изменением направления движений, повышена точность передач и бросков);

- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);

- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

3 года обучения

Образовательные результаты

- сформированы базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;

- занимающий обучен базовым основам техники, может их объяснить и транслировать (ведение, остановки, броски, передачи) и тактики (игра в защите, игра в обороне) игры в баскетбол.

Результаты в воспитании спортсмена

- проведена работа по воспитанию нравственных и волевых качества личности учащихся, учащие привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;

- сформирована привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- воспитывалась культуры здорового и безопасного образа жизни.

Результаты в формировании двигательных действий

- развитие общих координационных способностей (повышен уровень ведения, передач мяча, бросков);

- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений (повышен уровень перемещений с изменением направления движений, повышена точность передач и бросков);

- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);

- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 144

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа.

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.
В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы)
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам;

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
8. Оборудованный школьный стадион с баскетбольной площадкой.

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

• **Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

• **Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы спортивной тренировки

• **Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - *непрерывных и интервальных*.

• **Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

• **Интервальные методы** тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

• **Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых

разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

• **Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

2.3 Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

1. *Анкетирование* – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. *Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся (приложение 1).*

3. *Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (приложение 2).*

2.4 Оценочные материалы

- Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.
- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- оценка морфофункционального состояния
- оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации

- Фестиваль спортивных достижений

2.5 Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в общеобразовательную программу	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, Практические: пробные учебные игры в баскетбол	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня теоретических знаний
Теоретический раздел	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видеопоказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня теоретических знаний
Общая физическая подготовка	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль

		дифференцированный, соревновательный методы.			
Основные умения и навыки	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопоказ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Специальная физическая подготовка	Физкультурно-тренировочное	<i>Практически:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Основы техники	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Врачебный контроль, самоконтроль	Объяснение, практическое занятие	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие,	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Исследовательская работа. опрос

		показ видео материалов. Видеопоказ		ь по баскетболу	
Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практически:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня теоретических знаний
Фестиваль спортивных достижений	Соревнования	Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.	Методические рекомендации по проведению соревнований	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Результаты спортивных соревнований.

2.6 Список литературы

Для педагогов

- Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы:, М. «Просвещение» 2013г.
- Журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. М. Просвещение, 2010г.
- В.И. Лях Примерная рабочая программа по физической культуре М. Просвещение, 2011г.
- А. Н. Каинов Программы «Организация работы спортивных секций в школе» 2014 г.

И.А. Гуревич «300 соревновательно–игровых заданий по физическому воспитанию», Минск 2004 год.

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Для учащихся

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

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

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

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Приложение №1

Теоретический опросник по программе «Баскетбол»

1. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?

а) 4; б) 5; в) 6.

2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?

а) 0; б) 1; в) 2; г) 3.

3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?

а) 1; б) 2; в) не ограничено; г) 0.

4. Ведение выполняется

- а) одной рукой;
- б) поочередно двумя руками;
- в) одновременно двумя руками.

5. Что называется зоной нападения?

- а) половина поля под кольцом соперника;
- б) половина поля под своим кольцом;
- в) центральная часть поля;
- г) место за пределами площадки у судейского столика.

6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

- а) опорная нога не была оторвана от пола;
- б) опорная нога была оторвана от пола;
- в) не важно отрывалась ли опорная нога.

7. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- а) Разрешается;
- б) не разрешается;
- в) разрешается под собственную ответственность.

8. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

- а) только тренер команды;
- б) только главный тренер и капитан;
- в) любой игрок, находящийся на площадке.

9. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

10. Победителем встречи является команда:

- а) выигравшая три четверти;
- б) выигравшая вторую половину встречи;

в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

11. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;

б) необходимо подождать 15 минут;

в) игра переносится на другой день.

12. Как начинается игра?

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

13. Запасными игроками считаются те, которые:

а) сидят на скамейке запасных;

б) выходят на замену;

в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

14. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

15. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

Приложение 2

Оценочные материалы уровня физической подготовленности обучающихся

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	1	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4

	ведением мяча (сек).	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19