

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Департамент образования администрации города Кирова

МБОУ СОШ с УИОП №52 г. Кирова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЛЯ 5-11 КЛАССА
(68 часов - баскетбол)
на 2024 -2025 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» для 5-11 классов разработана в соответствии с Программой воспитания на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2021г.

Программа рассчитана на 1 год (общий объем - 68 часов), исходя из 2 часов занятий в неделю.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга

текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Программа по внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы (5-11кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-17 летнего

возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Материал программы дается в 6 разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные испытания. **Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для игры в баскетбол.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст как раз и приходится

этап начальной спортивной подготовки игры в баскетбол. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством игры в баскетбол и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов Должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в баскетболе. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче контрольных испытаний по технической подготовке.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;

- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с соперниками.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Контрольные испытания
6. Специальная физическая подготовка.

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие.

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЬНОМ ПЛАНЕ

Внеурочная деятельность «Баскетбол» является компонентом учебного плана, рассчитана на 105 часов для детей 11-17 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный план охватывает 9 учебных месяцев (сентябрь-май). Учебная нагрузка составляет 2 часа в неделю.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ В СОДЕРЖАНИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями
2. Краткие сведения о строении и функциях организма.
3. Гигиена, закаливание, спортивный режим.
4. История возникновения и развития баскетбола.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
2. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и сопротивлением партнера.
3. Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10 - 20 м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3 - 10 м; бег на 100 - 300 м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных) на дальность; бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.
4. Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки; упражнения на координацию движений; упражнения для формирования осанки; лазанье по канату, лестнице; прыжки через препятствия; упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, стенке); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты.
Бег, рывки, подвижные игры, различные эстафеты.
2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.
Одиночные и серийные прыжки, спрыгивания с возвышений, прыжки по наклонной плоскости вверх и вниз, прыжки со скакалками, с преодолением препятствий.
3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности. Многократное выполнение различных упражнений.

4. Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорения. Передача мяча в движущуюся цель. Комбинированные упражнения.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи, броска мяча.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Работа с набивным мячом.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Техника передвижения.

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперёд).

Ходьба, бег.

Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево, спиной вперёд).

Прыжки толчком двух ног.

Прыжки толчком одной ноги.

Остановки на месте (прыжком, двумя шагами).

Повороты на месте (вперёд, назад).

2. Техника владения мячом.

Ловля мяча

Ловля мяча двумя руками на уровне груди.

Ловля двумя руками „высокого мяча”.

Ловля двумя руками „низкого мяча”.

Ловля двумя руками „катящегося мяча”.

Передачи мяча

Передача двумя руками от груди.

Передача двумя руками сверху.

Передача одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

Ведение мяча

Ведение мяча с высоким отскоком.

Ведение мяча с низким отскоком.

Ведение мяча с изменением скорости передвижения.

Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Ведение мяча с переводом на другую руку.

Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты

1.Техника передвижения.

Стойка защитника с выставленной ногой вперёд.

Стойка защитника со ступнями на одной линии.

Передвижения в защитной стойке вперёд, назад, в стороны.

2.Техника овладения мячом.

Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

Перехват мяча.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1.Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия с мячом

Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.

Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

2.Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков „передай и выходи”.

Взаимодействие трёх игроков „треугольник”.

3. Командные действия.

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающего.

Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Действия одного защитника против двух нападающих.

2. Командные действия.

Переключения от действия в нападении к действиям в защите.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Общая и специальная физическая подготовка

Бег 20 м (оценка скоростных возможностей).

Методика выполнения. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Прыжок вверх с места (оценка скоростно-силовых качеств).

Методика выполнения. К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах стены или шведской стенки

измеряется длина тела игрока с вытянутой вверх рукой (Д см). Затем игрок выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении игрок должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной игроком отметки над уровнем площадки (В см), а высота подскока оценивается разностью В см—Д см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

Прыжок в длину с места (оценка общего скоростно-силового потенциала).

Методика выполнения. Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Челночный бег 10 х 5 м (оценка стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения).

Методика выполнения. В зале на расстоянии 5 м друг от друга чертятся на полу две параллельные линии. По команде «Марш!» участник (участники) стартует от 1-й линии, добегают до 2-й и возвращаются к 1-й. Ему необходимо выполнить максимально быстро 5 таких замкнутых циклов (туда и обратно – 1 цикл). Не допускаются остановки и смена направления. Время засекается с точностью до 0,1 сек в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт.

Страховка: не рекомендуется использовать в качестве указателей катающиеся и громоздкие падающие предметы. Все участники должны быть в одной обуви или без неё.

2. Техническая подготовка

Ведение мяча по прямой 15м.

Методика выполнения. По команде "Марш!" обучающийся начинает ведение мяча правой (левой) рукой. Время фиксируется только при правильно технически выполненном ведении.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Методика выполнения. Обучающийся располагается в двух метрах от стены и выполняет передачи двумя руками от груди в стену, на которой находится круг диаметром 50 см, на расстоянии 2 м от пола. Учитывается количество передач, за 20 сек. Условия: правильная техника выполнения передачи двумя руками от груди.

Штрафной бросок с расстояния 3 м от центра кольца.

Методика выполнения. Обучающиеся разбиваются по парам: один подает, другой с линии броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Учитывается количество попаданий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО БАСКЕТБОЛУ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	
			План	Факт
1.	Контрольные испытания.(см. приложение)	1		
2.	Совершенствование дриблинга баскетбольным мячом на месте и в движении	1		
3.	Совершенствование дриблинга баскетбольным мячом на месте и в движении	1		
4.	Совершенствование передач на месте и в движении. Броски и проходы под кольцо	1		
5.	СФП. Эстафеты и подвижные игры с баскетбольным мячом	1		
6.	СФП. Эстафеты и подвижные игры с баскетбольным мячом	1		
7.	Техника прохода в два шага с правой сотороны от кольца с сопротивлением соперника	1		
8.	Техника прохода в два шага с левой сотороны от кольца с сопротивлением соперника	1		
9.	Совершенствование индивидуальной техники прохода под кольцо	1		
10.	Совершенствование индивидуальной техники прохода под кольцо	1		
11.	Совершенствование игры 5х5	1		
12.	Перемещение в стойке защитника. Перехват мяча	1		
13.	Совершенствование игры 5х5	1		
14.	Тактическая подготовка в нападении против зонной защиты	1		
15.	Тактическая подготовка в нападении против зонной защиты	1		
16.	Зонные прессинг в игре. Броски с различной дистанции	1		
17.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для воспитания специфической координации.	1		

18.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи, броска мяча.	1		
19.	Техническая подготовка. Ведение мяча.	1		
20.	Тактическая подготовка. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1		
21.	Общая физическая подготовка. Специальные упражнения на координацию движений.	1		
22.	Тактическая подготовка. Взаимодействие двух игроков „передай и выходи”. Взаимодействие трёх игроков „треугольник”.	1		
23.	Техническая подготовка. Техника передвижения в защитной стойке.	1		
24.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости.	1		
25.	Общая физическая подготовка. Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки;	1		
26.	Техническая подготовка. Техника овладения мячом(вырывание, выбивание, перехват мяча).	1		
27.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. (бег, рывки, подвижные игры, различные эстафеты).	1		
28.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и сопротивлением партнера.	1		
29.	Тактическая подготовка. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1		
30.	Техническая подготовка. Техника передвижения в защитной стойке.	1		
31.	Общая физическая подготовка. Специальные	1		

	легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10 - 20 м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3 - 10 м; бег на 100 - 300 м; прыжки с места и с разбега ,в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных) на дальность; бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.			
32.	Теоретическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена, закаливание, спортивный режим.	1		
33.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1		
34.	Тактическая подготовка. Индивидуальные и командные действия в защите.	1		
35.	Теоретическая подготовка. Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при ссадинах, царапинах, потертостях, легких ушибах. Гигиена, закаливание, спортивный режим.	1		
36.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1		
37.	Тактическая подготовка. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёрами по команде. Тренировочные игры 3х3,5х5	1		
38.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты (бег, рывки, подвижные игры, различные эстафеты).	1		
39.	Техническая подготовка. Техника передвижения (повороты в движении).	1		
40.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и сопротивлением партнера.	1		

41.	Тактическая подготовка. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников.	1		
42.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. (одиночные и серийные прыжки, спрыгивания с возвышений, прыжки по наклонной плоскости вверх и вниз, прыжки со скакалками, с преодолением препятствий). Тренировочные игры 3х3,5х5	1		
43.	Общая физическая подготовка. Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10 - 20 м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3 - 10 м; бег на 100 - 300 м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных) на дальность; бег с преодолением препятствий	1		
44.	Тактическая подготовка. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника.	1		
45.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости (беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности). Многократное выполнение различных упражнений.	1		
46.	Специальная физическая и тактическая подготовка. Упражнения для развития специфической координации. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до неё.	1		
47.	Специальная физическая и тактическая подготовка. Упражнения для развития специфической координации. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до неё.	1		

48.	Техническая подготовка. Ловля мяча.	1		
49.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи, броска мяча.	1		
50.	Общая физическая подготовка. Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки; упражнения на координацию движений; упражнения для формирования осанки; лазанье по канату;	1		
51.	Общая физическая подготовка. Специальные гимнастические упражнения: прыжки через препятствия; упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, стенке); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).	1		
52.	Тактическая подготовка. Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.	1		
53.	Техническая подготовка. Передачи мяча.	1		
54.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. (одиночные и серийные прыжки, спрыгивания с возвышений, прыжки по наклонной плоскости вверх и вниз, прыжки со скакалками, с преодолением препятствий).	1		
55.	Техническая подготовка. Броски мяча: бросок мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.	1		
56.	Тактическая подготовка. Быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.	1		
57.	Командные взаимодействия игроков в нападении. Совершенствование дриблинга игрока	1		
58.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные	1		

	циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности).			
59.	Тактическая подготовка. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении.	1		
60.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1		
61.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи, броска мяча.	1		
62.	Техническая подготовка. Ведение мяча: ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости передвижения.	1		
63.	Тактическая подготовка. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты.	1		
64.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (одиночные и серийные прыжки, спрыгивания с возвышений, прыжки по наклонной плоскости вверх и вниз, прыжки со скакалками, с преодолением препятствий).	1		
65.	Теоретическая подготовка. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила соревнований.	1		
66.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специфической координации: ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорения; передача мяча в движущуюся цель; комбинированные	1		

	упражнения.			
67.	Техническая подготовка. Техника защиты: сочетание способов передвижения с техническими приёмами в защите; выбивание мяча при ведении впереди; перехват мяча при ведении.	1		
68.	Контрольные испытания.(см. приложение)	1		

ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ:

- об историческом развитии физической культуры и спорта в РФ (СССР);
- о единой спортивной классификации в РФ, спортивных разрядах;
- об истории возникновения и развития баскетбола;
- о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культурой;
- о роли и значении физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказании доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- о способах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- о технике и тактике игры в баскетбол, знать правила соревнований;

УМЕТЬ:

- технически правильно осуществлять изученные двигательные действия, технические действия игры в баскетбол использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, потертостях, ушибах, растяжениях, закрытых переломах;
- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, гибкости, координации);
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

- результаты не ниже, чем средний уровень при тестировании общей и специальной физической подготовки, технической подготовке.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются: сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность.

Принцип сознательности и активности предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям.

Принцип активности предполагает умение учащихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения. Активность достигается четкой организацией урока и живым и интересным его проведением.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ изучаемых действий, образцовое, доходчивое объяснение и использование разнообразных наглядных пособий.

Принцип доступности и индивидуализации предусматривает, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи и подбирались посильные средства для их решения.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает последовательность в обучении, регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки.

Принцип прочности предусматривает прочное усвоение знаний, умений, навыков. Основным условием реализации этого принципа является многократное повторение упражнений, приемов, действий. При обучении все изложенные выше принципы применяются во взаимосвязи.

Основная задача педагога состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на уроках физической культуры в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Методы обучения — это наиболее рациональные приемы, посредством которых педагог воспитывает у учащихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания.

Словесные методы создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели используются:

- объяснение, рассказ, замечания;

- команды, распоряжения, указания, подсчет и т. д.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, кинокольцовок, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы входят в группу практических:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. В целом.
2. По частям.

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

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревнованиях. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

СХЕМА РАЗУЧИВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

Разучивание технических приемов игры условно подразделяется на четыре взаимосвязанных этапа:

1. Общее ознакомление с приемом — создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

2. Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях. Баскетбольные технические приемы сложны, и их можно изучать в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения: изменение исходного положения, расстояния; направления, быстроты, силы и т. д.

3. Разучивание технического приема в усложненных условиях.

На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести учеников к свободному выполнению приема в игре.

4. Совершенство и разнообразие технических приемов не имеет границ и во многом зависит от индивидуальных качеств игрока. Поэтому качество выполнения технических приемов, разнообразие их применения в игре должны совершенствоваться в первую очередь сами

игроки. Постоянно совершенствуя выполнение технических приемов, можно достичь виртуозности.

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ

Усвоение тактики — очень важный раздел в подготовке баскетболиста. Начинать обучение тактическим действиям учащихся необходимо с индивидуальных действий игроков, после чего можно переходить к командным действиям.

Учащимся сразу следует объяснить, как, когда и какой прием целесообразно применять, когда и как действовать и т. д. Это надо делать, изучая каждый прием техники. Чтобы успешно действовать в игре, учащийся должен не только хорошо исполнять разные приемы, но и уметь выбирать в сложившейся ситуации самый целесообразный прием и лучший способ его выполнения. Недостаточно знать, как действовать, надо суметь воплотить свои знания в игровые действия.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Воля — это способность человека, преодолевая препятствия, достигать заветной цели. Волевой человек умеет мобилизовать все силы для достижения поставленной цели. В баскетболе одними из самых нужных качеств являются:

- смелость;
- решительность;
- самообладание;
- самостоятельность;
- инициативность;
- настойчивость;
- сообразительность.

Игровая деятельность требует определенного сочетания названных качеств для достижения той или иной цели.

На занятиях следует работать над развитием следующих волевых качеств:

- творческое отношение к своей деятельности;
- постоянно стремиться к активной деятельности (дерзать, рисковать, преодолевать трудности);
- не отказываться от своих замыслов;
- самостоятельно планировать цели и задачи;
- отвечать за свои поступки;
- менять свою роль в соответствии с игровой ситуацией;
- брать на себя руководство игрой или действиями отдельных партнеров по команде;

- оказывать помощь партнерам по команде (заслон, выход на свободное место, подсказка, совет);
- навязывать свою волю соперникам;
- уметь перестраивать план действий по ходу игры;
- брать на себя ответственность за выполнение заключительного броска;
- владеть своими чувствами, особенно неприятными эмоциями, переживаниями;
- быть на поле дисциплинированным, не пререкаться с судьями и игроками;
- и так далее...

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Баскетболист должен быть всесторонне развитым атлетом. Чтобы стать таким, необходимо развивать быстроту, силу, выносливость (особенно скоростную выносливость), прыгучесть, ловкость, координацию движений.

Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов совершенствуется во время командных тренировок. Но, занимаясь только баскетболом, нельзя достичь хорошей, всесторонней физической подготовки. Поэтому необходимо заниматься другими видами спорта и в первую очередь легкой атлетикой.

Основные физические качества — быстрота, сила, выносливость (другие очень важные качества, такие, как прыгучесть, ловкость, зависят от развития основных качеств) в каждом виде спорта имеют свою специфику, поэтому, развивая их, надо об этом помнить.

Быстрота в баскетболе проявляется не только в способности игрока быстро пробегать установленные отрезки. Баскетболисту необходимы и большая стартовая скорость на отрезках 5 —6 м из разных, часто очень сложных, исходных положений, и умение быстро, без большой подготовки выполнять технические приемы. Для развития быстроты надо применять соответствующие упражнения:

- бег на короткие отрезки с максимальной скоростью;
- сочетание бега в среднем темпе с бегом с максимальной скоростью;
- пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью из сложных положений;
- пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, обегая препятствия, меняя направление;
- пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, выполняя определенные задания по зрительным или звуковым условным сигналам;
- быстрое выполнение гимнастических упражнений;
- быстрое выполнение технических приемов;
- сочетание технических приемов с быстрым бегом;

- сочетание технических приемов с быстрым бегом и изменением направления, обманными действиями и т. д.

Сила баскетболиста во многом определяет быстроту движений, прыгучесть, качество передачи мяча и бросков в корзину, а также успех в борьбе за мяч. Основными средствами для развития силы считаются упражнения с отягощениями:

- набивные мячи;
- мешки с песком;
- ремни с песком;
- ремни с металлом;
- гантели, эспандер;
- штанга;
- тренажеры, гимнастическая стенка.

Для развития силы также применяются упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера:

- отжимания из различных положений;
- приседания;
- подтягивания;
- лазанье по канату;
- переноска партнера;
- сопротивление партнера;
- различные прыжковые упражнения.

Вынослив тот баскетболист, который хорошо переносит нагрузку во время всего матча или нескольких матчей. Необходимо различать общую и специальную (скоростную) выносливость. Баскетболисту важно развивать скоростную выносливость, чтобы во время всей игры точно выполнять технические приемы в нужном темпе. Выносливость баскетболиста развивается с помощью специальных упражнений, где сравнительно долго выполняются движения в быстром темпе:

- быстро передавать мяч (у стенки);
- быстро передавать мяч в движении (скорость МККС);
- быстро вести мяч, обводя препятствия;
- быстро вести мяч, выполняя финты, и т. д.

Для развития прыгучести необходимо укреплять силу мышц ног, улучшать быстроту движений и координацию. В баскетболе прыгучесть проявляется в очень специфических условиях: прыгать надо в тесном соприкосновении с партнерами и соперниками, часто в очень сложных ситуациях.

Развитие прыгучести в баскетболе идет по двум направлениям: общая и специальная.

Общая прыгучесть развивается с помощью:

- приседаний (штанга, блин, гантели, партнер);
- специальные тренажеры;
- прыжки через препятствия, многоскоки, выпрыгивания;
- прыжки через скакалку и т. д.

Специальная прыгучесть развивается в условиях, близких к игровым:

- добивание мяча в кольцо (кольцо сверху закрыто);
- борьба за надувной шарик;
- прыжки в соприкосновении с партнером и т. д.

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения для развития быстроты:

- короткие рывки на 10 — 30 м; то же с максимальной частотой шагов;
- бег прыжками с одной ноги на другую;
- бег в среднем темпе, чередуемый с ускорениями;
- короткие рывки после прыжков, поворотов, остановок, сигналов;
- салки с раздельного старта (1 — 1,5 м один впереди другого);
- многократные прыжки в длину с места (выполняются быстро, подряд, на определенной дистанции);
- эстафеты с бегом, различными предметами;
- подвижные игры «День и ночь», «Воробьи и вороны», «Салки» и т. д.

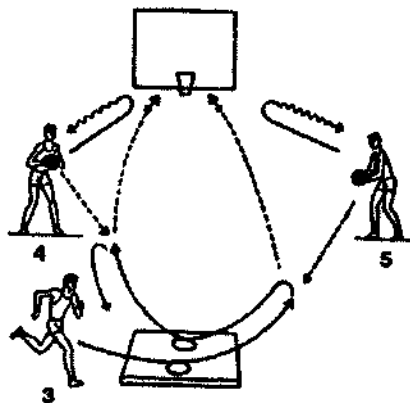
Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки с места на скамейку, куб и другие снаряды толчком двумя, одной;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжки через скакалку;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки на одной и двух ногах по ступенькам;
- прыжки через препятствия;
- подвижные игры «Салки — прыжками», «Удочка» и др.;
- эстафеты с прыжками, преодолениями препятствий и др.

Упражнения для развития ловкости, ориентировки:

- попасть в корзину после кувырка вперед;
- после кувырка вперед прыжки через скакалку;
- после кувырка ловля мяча от партнера;

- прыгая через скакалку ловить и передавать мяч;
- прыгая через гимнастическую скамейку боком, ловить и передавать мяч;
- комбинированные упражнения — обегание стоек, преодоление препятствий, кувырки, прыжки, ведение мяча и т. д.;
- эстафеты;
- подвижные игры «Живая цель», «Догони партнера», «Вызов номеров».



Игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего выполняет действия в обратном направлении. После бросков мяча в корзину его подбирают игроки 4 и 5. Возможны различные варианты.

ПРАВИЛА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

1. Перечитать методическую литературу.
2. Простудировать правила судейства по баскетболу.
3. Написать конспекты или планы-конспекты уроков.
4. Подготовиться к практическому показу учащимся технических приемов и комбинаций.
5. Подготовить и проверить исправность спортивного инвентаря:
 - баскетбольные мячи;
 - набивные мячи;
 - гимнастические скамейки;
 - гантели, эспандеры;
 - скакалки, стойки, флажки и прочее.
6. Осмотреть и проверить прочность баскетбольных стоек, ферм, конструкций, щитов, колец, сеток на корзинах.
7. Проверить санитарно-гигиеническое состояние зала.
8. Следить за достаточной освещенностью зала.
9. Осмотреть поверхность игровой площадки.

10. Допускать до занятий учащихся в спортивной форме.
11. Поддерживать высокую дисциплину.
12. Добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний.
13. Постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.
14. Постоянно держать в поле зрения всех учащихся.
15. Учитывать состояние здоровья учащихся.
16. Реагировать на жалобы учащихся.
17. Следить за тем, чтобы учащиеся:
 - не вели мяч с опущенной головой;
 - не сталкивались, видели соперников и партнеров;
 - не били по мячу кулаком;
 - не толкались в спину и не отбирали мяч со спины;
 - не выставляли пальцы вперед навстречу передаче;
 - не передавали мяч в спину партнера;
 - не стояли под корзиной во время бросков;
 - во время тренировки бросков не делали подножек;
 - не выставляли локти; не делали блокировок;
 - не толкались руками; не передавали резко мяч с близкого расстояния и т. д.

ПРАВИЛА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Баскетбол очень интересная и популярная игра. Он помогает стать мужественным и справедливым, учит честно бороться и побеждать, помогать товарищам, найти новых друзей, развить силу, быстроту, ловкость, смелость, координацию движений, прыгучесть. Баскетбол игра сложная, резкая, быстрая. Постоянные силовые контакты и единоборства, быстро меняющиеся игровые ситуации, резкие ускорения и внезапные остановки, быстрые финты и высокие прыжки, сильно летящие мячи и неожиданные отскоки — все это приводит к травмам фаланг, лучезапястных суставов, голеностопа. Чтобы избежать этого на занятиях баскетбола, необходимо соблюдать следующие правила по предупреждению травматизма:

1. Иметь соответствующую спортивную форму (желательно иметь высокие кроссовки).
2. Не нарушать определенную учителем организацию урока.
3. Быть внимательным и сосредоточенным при выполнении упражнений, технических приемов и тактических установок.
4. Осознанно и интенсивно проводить разминку.
5. Осмотреть поверхность игровой площадки.

6. Осмотреть и запомнить все выступающие предметы, стойки, ограждения, скамейки и

т. д.

7. Выбрать мяч по весу.

8. Осмотреть поверхность мяча и его форму.

9. Попробовать и запомнить отскок.

Во время ведения мяча:

10. Не бить по мячу кулаком или ладонью.

11. Не смотреть на мяч, видеть игровое поле, партнеров, соперников.

12. Уметь выбирать оптимальную скорость.

13. Избегать столкновений:

- предугадывать перемещения соперника;
- уметь вовремя остановиться, снизить скорость;
- изменить направление;
- применить финт;
- выполнить передачу и т. д.

При передачах мяча:

14. Не выставлять пальцы вперед навстречу передаче.

15. Не передавать мяч резко с близкого расстояния.

16. Передавать мяч точно, с оптимальной силой.

17. Не передавать мяч, если его не видит партнер.

18. Не передавать мяч через руки.

19. Не передавать мяч в ноги.

20. Не тянуться к мячу, если он не долетает до рук, необходимо переместиться к мячу.

При бросках мяча в корзину:

21. Не бить по рукам.

22. Не толкать в спину.

23. Не бросать через руки.

24. Не стоять под корзиной.

25. Видеть отскок мяча.

26. Не наступать на ноги.

27. Не отбирать мяч со спины.

Во время игры:

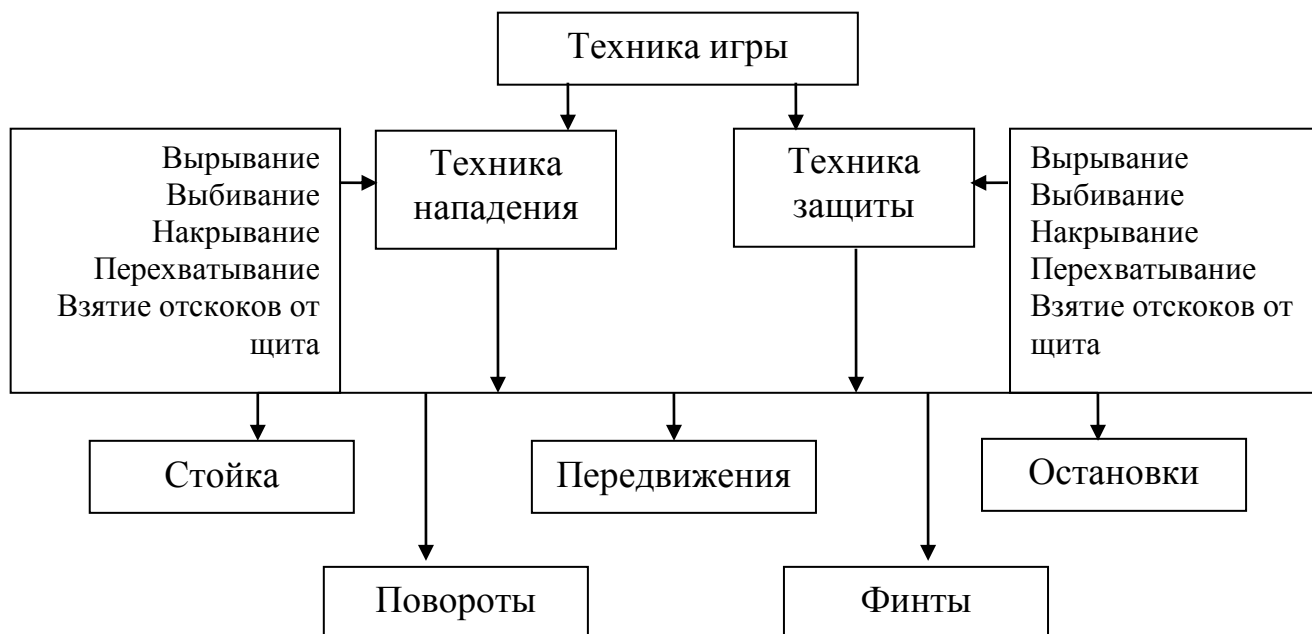
28. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником.

29. Не бить по рукам.

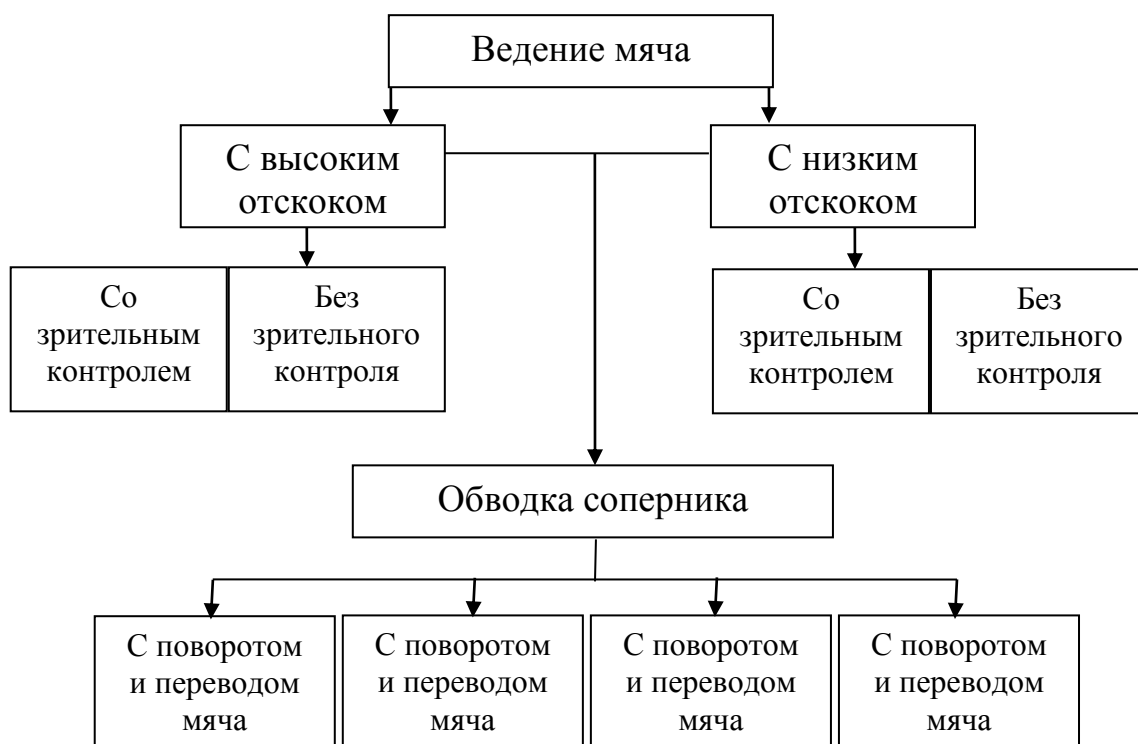
30. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой.

31. Не выставлять бедро.
32. Не делать подножки.
33. Не толкаться локтями.
34. Не толкать в спину.
35. Не цеплять соперника за руки.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ



КЛАССИФИКАЦИЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА И ОБВОДКА СОПЕРНИКА



ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Перемещаться по площадке, владея мячом, игрок может только с помощью ведения. Ведение позволяет приблизиться к корзине для ее атаки, уйти из-под опеки защитника, создавать выгодные условия, позицию для атаки корзины.

Ведение выполняется:

- последовательными, толчкообразными движениями кисти;
- сгибанием и разгибанием руки в локтевом суставе;
- мягким направляющим толчком пальцами;
- расслабленной кистью;
- широко расставленными пальцами;
- подхватыванием мяча при отскоке сбоку;
- сопровождением движения мяча вверх;
- толчком мяч направляется в сторону предстоящего движения.

При таком способе постановки кисти удлиняется время контроля игрока над мячом, что способствует лучшему управлению им при изменении направления.

Движение руки согласуется с направлением перемещения игрока. Мяч посылается вперед — в сторону предстоящего движения. Различают 2 способа ведения мяча:

1. Обычный отскок (на уровне пояса).
2. Сниженный отскок.

Ведение мяча с обычным отскоком:

- согнутые ноги;
- небольшой наклон мяча в сторону ведения;
- широко расставленные пальцы накладываются на мяч сверху, либо сверху-сбоку, когда он отскакивает от пола.

Ведение мяча со сниженным отскоком:

- более низкая стойка;
- мяч встречается сразу же после отскока от пола;
- мяч направляется в пол коротким толчкообразным движением кисти.



Игрок, владеющий мячом, должен находиться в положении равновесия и иметь возможность управлять своими движениями.



Ведение мяча выполняется за счет движений предплечья. Плечи удерживаются неподвижными.



Движения руки при ведении должны походить не на шлепки по мячу, а на толчки вниз расслабленными пальцами.



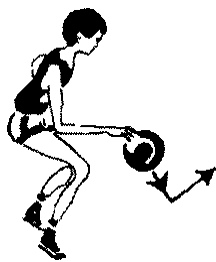
Чтобы не допустить потери мяча, нужно принять низкую стойку, т. е. согнуть колени, уменьшая расстояние между рукой и полом.



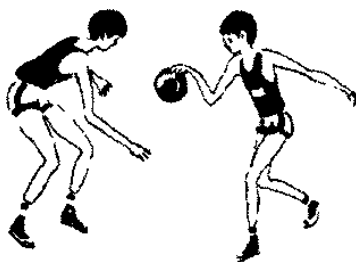
Мяч при ведении укрывается туловищем. И чем ниже ведение, тем труднее сопернику отобрать мяч.



Во время ведения мяча левая рука держится впереди, чтобы закрыть мяч от соперника.



Чтобы двигаться вперед, нужно и мяч толкать вперед, а не вниз, как при ведении на месте.



Когда игрок находится в высокой стойке, мяч относительно не защищен. Защитник сможет легко выбить мяч.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКА

Обучая ведению, главное внимание обращают на воспитание чувства ритма, умение координировать движения в беге с одновременным управлением мячом. Движения выполняются свободно, непринужденно, мяч не должен препятствовать бегу.

Способ накладывания руки на мяч осваивается из исходного положения на месте, а затем переходят к ведению мяча в движении. Накладывая кисть на мяч, нужно стремиться соприкоснуться с ним возможно большей поверхностью ладони и активным мягким движением пальцев, разгибая руку в локтевом суставе, сопровождать мяч как можно дольше, сохраняя над ним контроль.

При ведении мяча необходимо осваивать навыки управления отскоком мяча в различных направлениях. В качестве подготовительных упражнений можно использовать:

- ведение мяча на месте, накладывая кисть сверху-справа;
- ведение правой-левой рукой;
- ведение вокруг себя;
- ведение, обводя стойки;
- ведение мяча по гимнастической скамейке;
- ведение мяча за гимнастической скамейкой;
- ведение мяча через набивные мячи;
- ведение мяча «восьмеркой» между ног;

- ведение мяча вслепую;
- ведение мяча в соприкосновении с соперником;
- подвижные игры;
- эстафеты;
- полоса препятствий.

ТЕХНИКА ФИНТОВ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Финты — это отвлекающие действия, применяемые игроками с целью обыграть соперника. Чаще всего они состоят из различных вариантов сочетания приемов и направлены на то, чтобы отвлечь внимание соперника путем ложных действий, предшествующих основному. Финты выполняются без мяча и с мячом. В первом варианте они помогают:

- освободиться от опеки защитника;
- выйти на свободное место для получения мяча.

Во втором варианте они помогают:

- освободиться от опеки, чтобы сделать бросок;
- выйти на удобную позицию для атаки, передачи.

Финты должны выполняться с полной амплитудой и в темпе. Выполняют финты с места и во время движений.

Обучая финтам, нужно максимально сокращать время перехода от отвлекающего движения к действительному приему, финты нужно чередовать с действительными приемами в сочетаниях:

- финт на бросок — бросок;
- финт на передачу — передача;
- финт на проход — проход.

Специальные и подготовительные упражнения.

1. Свободно продвигаясь по площадке, ученик выполняет финт в одну сторону и бежит в противоположную.

2. Построение парами лицом друг к другу у лицевой линии. Один игрок нападающий, другой — защитник.

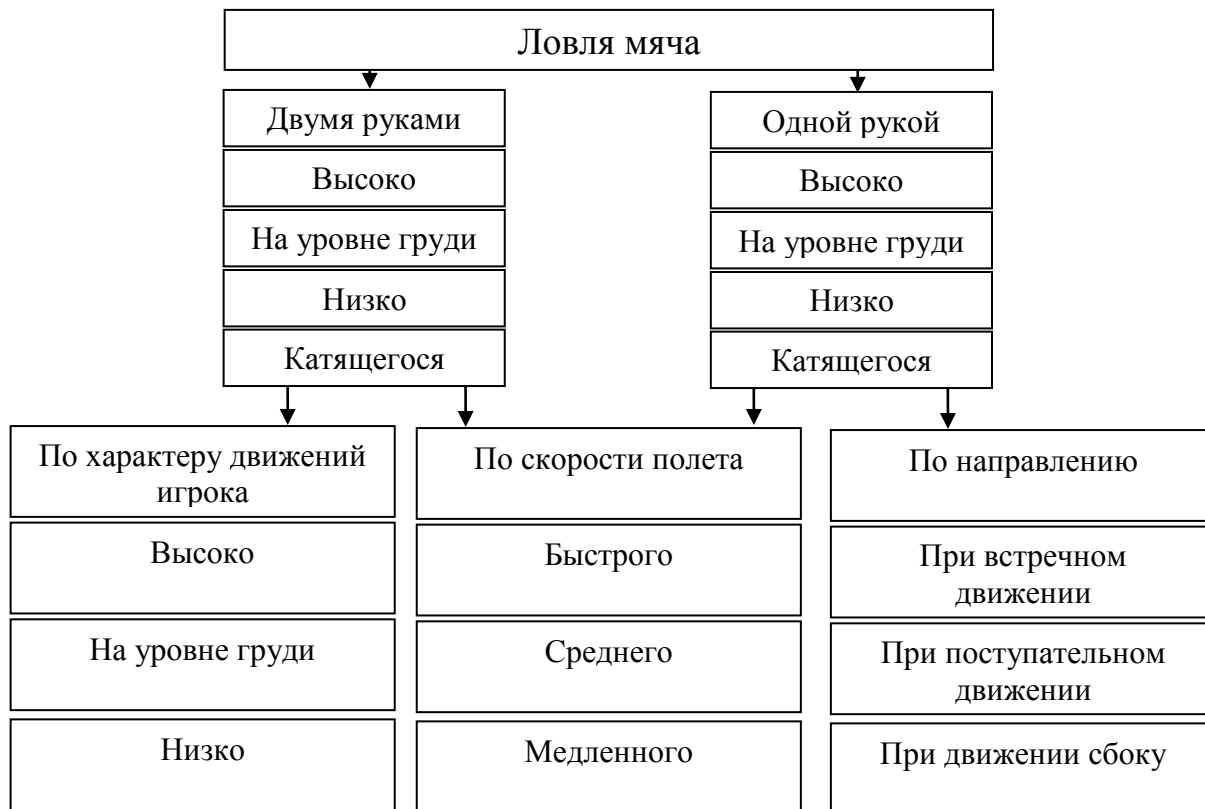
Нападающие, используя финты на проход, стараются обыграть защитников и перебежать на противоположную сторону.

3. Построение тройками. Двое передвигаются так же, как и в предыдущем упражнении. Третий на противоположной стороне с мячом. Задача нападающего — освободиться от опеки защитника, чтобы получить мяч от партнера.

4. Построение парами. У одного из партнеров мяч, другой в защите. Используя финты на проход, на передачу, на бросок, нападающий обыгрывает защитника, проходит с

ведением мяча к щиту и выполняет бросок.

КЛАССИФИКАЦИЯ СПОСОБОВ ЛОВЛИ МЯЧА



Держание мяча

Чтобы научиться играть в баскетбол, необходимо научиться держать баскетбольный мяч.



Это самое удобное положение. Видно, что пальцы равномерно расставлены вокруг мяча, основания ладоней направлены назад и обе кисти смещены в ту же сторону



Владея мячом, нельзя удерживать мяч ладонями.

Мяч должен свободно удерживаться подушечками пальцев. Ладони никогда не должны касаться мяча, за исключением очень короткого момента при ловле

Ловля мяча

Правильная ловля мяча — залог успешного овладения техникой баскетбола. Можно ловить мяч:

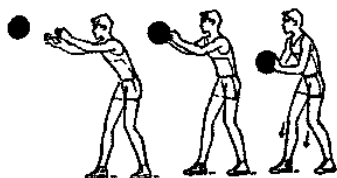
- летящий по воздуху;
- отскакивающий от площадки;
- летящий навстречу;
- летящий сбоку;
- летящий низко;
- летящий высоко;
- на месте;
- в движении;
- одной рукой;
- двумя руками.

Ловля мяча одной рукой

Кисть с широко расставленными пальцами, обращенная тыльной поверхностью к себе, вытягивается навстречу летящему мячу. В момент касания:

- мяч захватывается кончиками пальцев;
- локоть сгибается;
- кисть поворачивается и удерживает мяч.

Ловля мяча двумя руками



Встречая летящий мяч, нужно выпрямить руки вперед



Кисти с широко расставленными пальцами (вверх-в стороны) образуют как бы воронку, в которую должен лечь мяч.

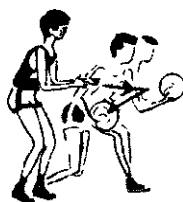
В момент касания ладоней:

- мяч захватывается кончиками пальцев;
- локти сгибаются;
- мяч подтягивается к груди;
- одновременно сгибаются ноги.

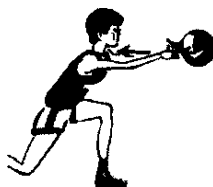
На рис. показан полный цикл движения:



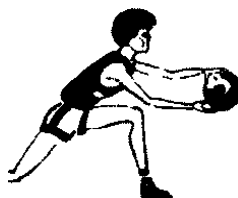
— сначала руки выпрямляются навстречу мячу;



— затем назад, как только мяч касается пальцев



Ловля мяча при передаче на грудь



Ловля мяча при передаче в колени



Ловля высоко летящих мячей

Специальные и подготовительные упражнения

1. Ловля мячей разного веса и размера в паре с партнером:

- баскетбольный;
- набивной;
- волейбольный;
- футбольный;
- хлорвиниловый.

2. Начинать надо с простых передач на уровне груди, соблюдая основные правила:

- сопровождать мяч взглядом до момента касания пальцев;
- вытягивать руки навстречу летящему мячу;
- расставляя пальцы воронкой.

3. Ловля мячей при отскоке от пола в паре с партнером:

- на уровне груди;
- на уровне живота;
- выше головы;
- на уровне коленей.

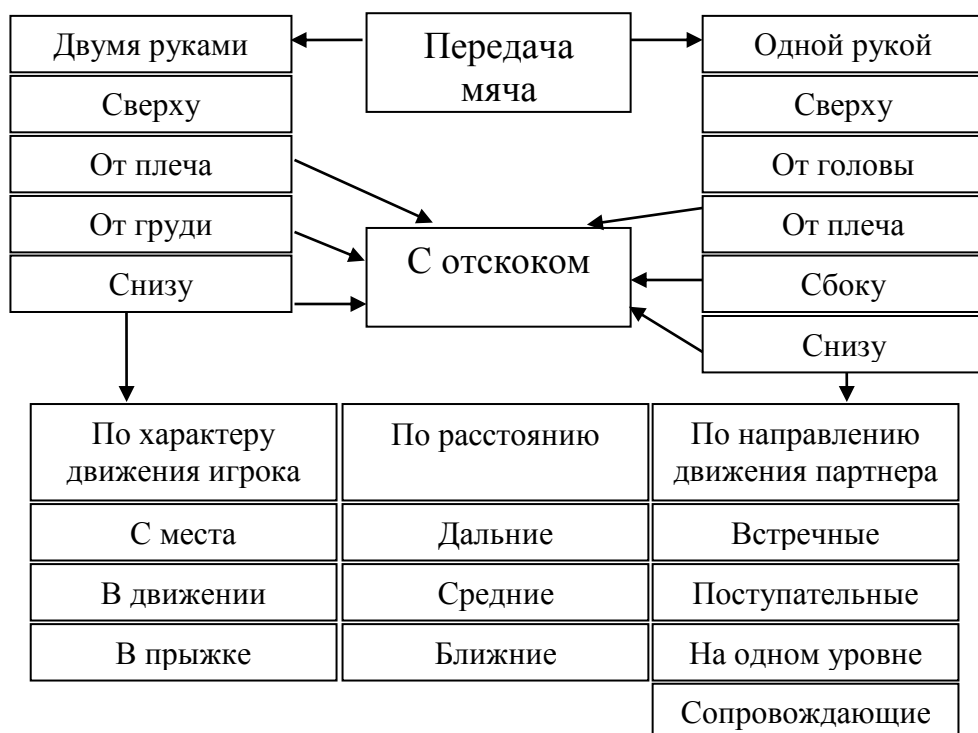
При ловле низких отскоков одна рука накладывается сзади мяча, другая — сверху-спереди.

4. Ловля мячей при работе с партнером одновременно ДВУМЯ мячами:

- один по воздуху, другой об пол;
- оба в пол;
- оба по воздуху.

5. Ловля мяча в движении. Партнер передает мяч на ходу.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА



ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ

Это наиболее надежный и распространенный способ. Удобное исходное положение позволяет быстро послать мяч в нужном направлении.

В момент передачи выполняются следующие движения:

- руки с мячом сгибаются;
- подтягивают мяч к груди дугообразным движением (замах);
- ноги сгибаются в коленных суставах;
- локти чуть-чуть разводятся в стороны;
- кисти с одновременным разгибанием рук посылают мяч вперед;
- ноги выпрямляются в направлении передачи.

Передача мяча от груди на небольшое расстояние выполняется кистью при неполном разгибании рук и ног.



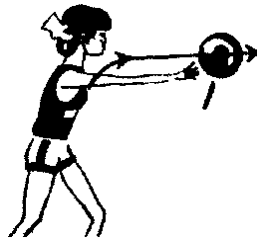
Исходное положение для выполнения передачи



Дугообразное движение руками: колени, живот, грудь, т. е. замах



Продолжение движения вверх



Резкое выпрямление рук, кисти направляют мяч в нужном направлении, т. е. делают передачу

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА

Этим способом можно послать мяч на дальнее расстояние.

В момент передачи выполняются следующие движения:

- повернуться боком в направлении передачи;
- выставить вперед одноименную ногу;
- держать мяч на кисти согнутой руки в локтевом суставе;
- другая рука поддерживает мяч;

а затем:

- повернуться в направлении передачи;
- одновременно разгибая руки в плечевом и локтевом суставах,
- выполнить передачу, направляя мяч кистью.



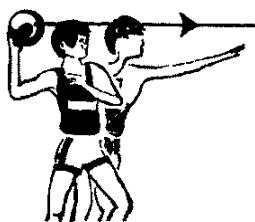
Исходное положение для выполнения передачи



Повернуться боком в направлении передачи. Вынести мяч вверх. Держать на кисти согнутой руки



Придерживать мяч другой рукой



Поворачиваясь вперед, разгибая руку с мячом и направляя мяч кистью в нужном направлении, выполнить передачу

ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

Этот способ передачи чаще всего используется после остановки или поворота, на короткое расстояние, когда соперник, оказывая противодействие, подходит вплотную к игроку.

В момент передачи выполняются следующие движения:

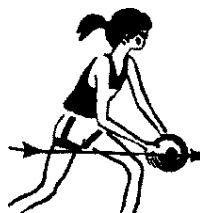
- мяч отводится назад к бедру;
- обе руки выполняют равную работу;
- в конце замаха правая рука отводится чуть дальше, чем левая;
- правый локоть согнут и направлен назад;
- левая нога при отведении мяча делает шаг вперед;
- ноги согнуты;
- передавая мяч, руки сопровождают это движение, и мяч сходит с рук одновременно;
- вес тела полностью переносится вперед.



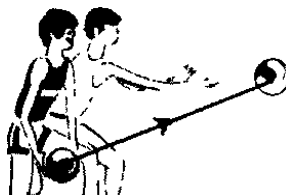
Мяч отводится назад, левая нога делает шаг вперед



Руки выполняют равную работу

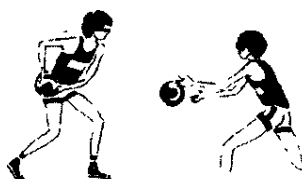


Когда мяч посылается вперед, вес тела также переносится вперед



Движение должно быть раскрепощенным и естественным

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ СНИЗУ



Передача одной рукой снизу осуществляется теми же движениями, что и передача двумя руками снизу. Главное отличие заключается в том, что правая рука контролирует мяч сзади, а левая рука убирается с мяча и мяч выпускается с кончиков правой руки.

ПЕРЕДАЧА С ОТСКОКОМ ОТ ПОЛА



Этот способ передачи обычно применяется тогда, когда защитник блокирует направления других видов передач.

В исходном положении мяч должен удерживаться достаточно низко, для того чтобы ударить мяч об пол, чтобы он отскочил к партнеру.

ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Этот способ передачи чаще всего используется игроками высокого роста.

В момент передачи выполняются следующие движения:

- мяч поднят выше головы;
- локти согнуты;
- коротким движением кистей в переднезаднем направлении;
- разгибанием рук в локтевых суставах;
- мяч направляется партнеру.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ (КРЮК)

Эта передача выполняется из исходного положения, когда руки с мячом выше уровня головы.



Передача выполняется за счет разгибания руки в локтевом суставе и активным движением кистью в направлении цели.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Научить правильному исходному положению рук, ног, туловища.

Сформировать навыки ритмичного чередования шагов и их согласованного выполнения с ловлей и передачей мяча в движении.

Применять подводящие упражнения:

- ловля на месте и передача с шагом сзади стоящей ногой;
- шаг сзади стоящей ногой в момент ловли и передача со следующим шагом;
- ловля с шагом сзади стоящей ногой, передача со следующим шагом;

- встречные передачи;
- поперечные передачи;
- поступательные передачи;
- изменения направления.

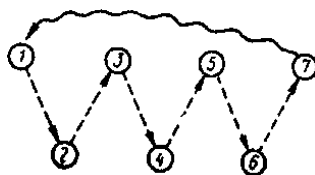
Использовать только посильные задания.

Изучать технические приемы в упрощенных условиях.

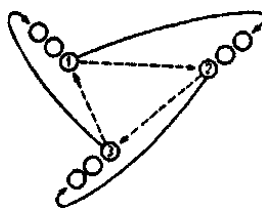
СПЕЦИАЛЬНЫЕ И ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ



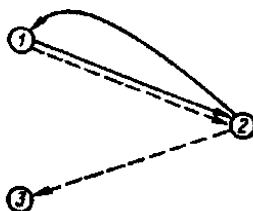
- Построение по 3 в линию на расстоянии 4 — 5 м один от другого. Игрок 2 передает мяч игроку 1, тот передает его обратно; то же в сторону игрока 3.
- Четыре игрока выстраиваются в линию с интервалом в 1 м, один располагается напротив них. Стоящие в шеренге имеют 2 мяча и поочередно передают мяч стоящему напротив.



- Построение в две шеренги в шахматном порядке. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот игроку 3 и т. д. Последний игрок быстрым ведением возвращается на место игрока 1.



- Построение тремя колоннами, образуя треугольник. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот игроку 3. После передачи игрок переходит в конец той колонны, в которую передал мяч.



- Три игрока образуют равносторонний треугольник. Игрок 1 передает мяч игроку

2 и перебегает на его место. Игрок 2 передает мяч игроку 3 и перебегает на место игрока 1. Игрок 3 выполняет то же самое.

- Построение по кругу лицом к игроку, стоящему в центре круга. Упражнение выполняется одним или двумя мячами. Игроки поочередно передают мяч центральному игроку.

- Построение встречными колоннами:

- передача с места;
- передача с шагом;
- передача после ведения и остановки прыжком;
- передача после ведения и двух шагов.

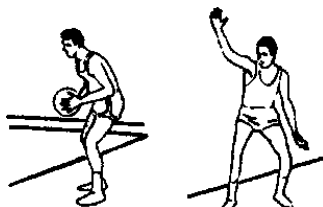
После каждой из этих передач игрок перебегает в противоположную колонну.

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Стойка баскетболиста

Стойка баскетболиста — это исходное положение для выполнения любого приема:

- ноги расставлены на ширину плеч;
- одна нога впереди другой;
- ноги слегка согнуты в коленях;
- тяжесть тела распределена равномерно.



Основное требование к стойке:

- уверенное поддержание «рабочей позы»;
- быстрое включение в активные действия;
- быстрые перемещения в нужном направлении;
- оценка игровой ситуации;
- видение расположения игроков и их перемещений.

Бег

Бег — это основной способ перемещения. Он выполняется в различных направлениях, сочетаниях:

- вперед, назад, в стороны;
- равномерно и рывком;
- перекатом с пятки на носок либо с носка;
- приставным шагом влево, вправо, вперед, назад.

При обучении бегу главное — научить правильной постановке стопы. При передвижении приставными шагами учить мягким, скользящим, стелющимся движениям ног, а не подпрыгивающим вверх, вниз. Технике рывка обучают из различных исходных положений:

- из обычной стойки;
- спиной к направлению движения (стоя, сидя, лежа);
- с низкого старта;
- после поворотов вперед, назад, серии поворотов и т. д.

Прыжки

Прыжки применяются в игре в сочетании с другими приемами — ловлей, броском, передачей и т. д. Прыжок выполняется из основной стойки.

Перед прыжком:

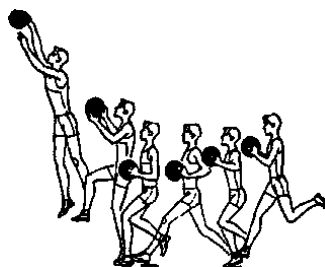
- ноги сгибаются больше обычного;
- руки согнуты;
- руки находятся у туловища;
- руки слегка отведены назад.

В момент прыжка:

- ноги резко выпрямляются, отталкиваясь от площадки;
- руки активным махом выносятся вверх-вперед.

Прыжки выполняются:

- вверх,
- вверх-вперед,
- вверх-назад,
- вверх-в сторону,
- вверх-с поворотом.



В прыжке с разбега толчком одной ногой последний шаг делается шире, а шаг толчковой ногой выполняется перекатом с пятки на носок. Отталкивание сопровождается махом рук вверх.

Все движения выполняются слитно. Приземление должно быть мягким на согнутые ноги.

Обучить прыжку — значит научить:

- правильно отталкиваться;
- высоко взлетать;
- владеть телом в воздухе;
- правильно приземляться.

Прыжки изучаются:

- с места;
- с укороченного разбега;
- в движении толчком одной ногой;
- в движении толчком двумя ногами.

Прыжки игрока должны быть целевыми, т. е. направлены на решение конкретных задач в сложных игровых ситуациях.

Остановка

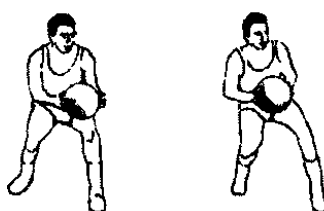
Остановки применяются для внезапного прекращения движения. Существуют два способа остановки:

- в два шага;
- прыжком.



При остановке в два шага сзади стоящая нога должна стать осевой, и можно поворачиваться вокруг нее.

Если в момент остановки в два шага игрок поставил ноги параллельно, осевой ногой будет та, которая первой коснулась пола.

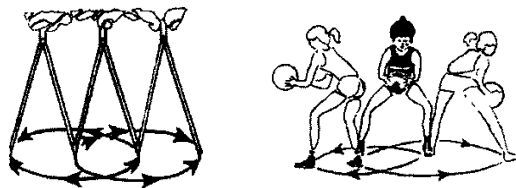


Остановка выполняется прыжком (скачком). После ловли игрок приземляется на обе ноги одновременно, причем одна нога выставляется вперед, обеспечивает упор и последующее устойчивое равновесие.

После этой остановки поворот можно выполнять на любой ноге, так как ноги на пол приземлились одновременно.

Повороты

Повороты применяются для сохранения контроля над мячом при противодействии, если игрок стоит на месте, а также для выбора и изменения направления последующих действий с мячом.

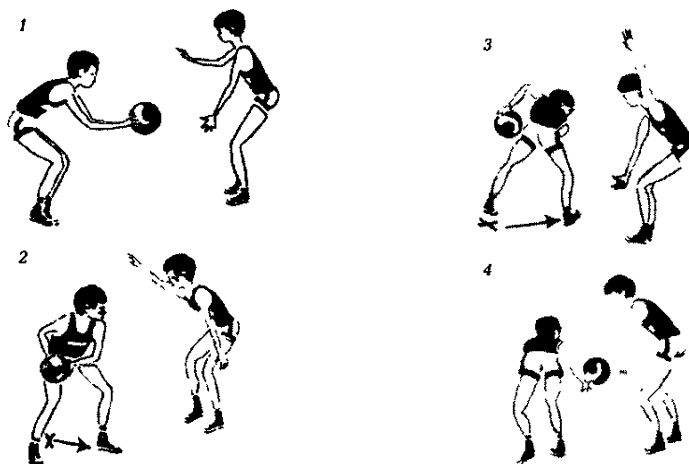


Действия игрока, выполняющего поворот, очень похожи на движения циркуля. Так, как циркуль вращается вокруг одной из двух своих ножек, игрок поворачивается на одной ноге, описывая полный круг или только часть его. При этом повороте игрок не должен отрывать осевую ногу от пола. Различают повороты:

- вперед;
- назад.

Поворот вперед выполняется на согнутых ногах, опорная нога на носке. Если игрок стоит на параллельных стопах, то он может сделать поворот на любой ноге (рис. 1). Можно начать движение левой ногой вперед и укрыть плечами мяч от соперника (рис. 2).

Затем можно сделать передачу вправо или начать движение правой ногой вперед (рис.3) и передать мяч влево (рис. 4).

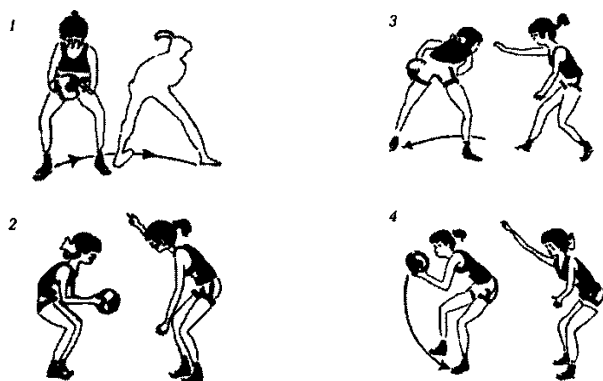


Поворот назад осуществляется с шагом, сопровождающимся поворотом спиной вперед.

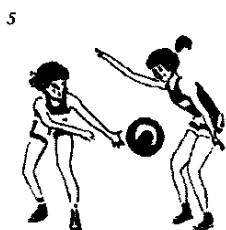
На рис. 1 показан поворот назад, при котором правое плечо игрока с мячом движется назад, и он отворачивается от соперника. Когда соперник встречает игрока с мячом, как показано на рис. 2, возникает опасность потери.

Соперник готов перехватить мяч при передаче вправо или влево, и игрок с мячом решает выполнить поворот и передать мяч вправо. Его правая нога является осевой, и он выполняет поворот назад, отступая назад левой ногой. В этот момент плечи укрывают мяч от

соперника (рис. 3). Поворачиваться нужно до тех пор, пока игрок с мячом не окажется спиной к сопернику, полностью защищая мяч своим телом (рис. 4).



После этого выполняется задуманная передача (рис. 5).



Правильная техника передвижений предполагает умение в нужный момент сделать **остановку, поворот**. Сначала обучают остановке двумя шагами, а затем прыжком. При этом соблюдается определенная методическая последовательность:

- ознакомление с правильным исходным положением рук, ног, туловища;
- остановка в движении шагом;
- остановка при беге с постепенным увеличением скорости;
- внезапная остановка после бега на разные дистанции и с разной скоростью;
- выбор способа остановки в зависимости от игровой ситуации (вводная педагога).

Вначале остановки выполняются в заранее обусловленном месте, а затем внезапно по звуковым и зрительным сигналам. Важно, чтобы ученики умели равноценно выполнять остановку:

- с опорой на левую ногу;
- с опорой на правую ногу;
- сохраняли «рабочую позу» (стойку);
- после остановки могли сразу выполнять другие технические действия.

Изучение поворотов начинается с определенной методической последовательностью:

- на месте без мяча;
- на месте с мячом;

- повороты вперед;
- повороты назад;
- чередование поворотов;
- повороты с атакующим защитником.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- рывок из различных исходных положений (из обычной стойки, из упора присев, из упора лежа, спиной к движению, после поворотов вперед, назад, подскоков, прыжков);
- рывок после изменения направления, остановки, прыжка и т. д.;
- остановка в два шага или прыжком по сигналу, ориентиру;
- после остановки несколько поворотов вперед, назад, с последующей передачей или броском;
- владея мячом, выполнить повороты, стараясь укрыть мяч от защитника, защитник старается выбить мяч;
- прыжки на месте толчком одной, двумя ногами, прыжки через скакалку, набивные мячи, гимнастическую скамейку, прыжки с доставанием подвешенных предметов, касанием сетки, щита и т. д.;
- добивание мяча в щит (в стену);
- беговые передвижения: бег с приставными шагами левым и правым боком, спиной вперед, чередование приставных шагов с бегом, чередование бега с прыжками;
- группа бежит в колонне по одному и выполняет все маневры и движения направляющего и т. д.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. Пособие для учителей. М.: Просвещение, 2014.
2. Волков В. М., Филин В. П. - Спортивный отбор - «ФиС», М., 2017.
3. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 2014.
4. Баскетбол /Авт.-сост. Баландин Г., Назарова Н., Казакова Т. - Спорт в школе - 2016, № 15.
5. Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 2015.
6. Ермаков В. А. «Обучение технике игры в баскетбол».
7. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. - М.: ФиС, 2016.
8. Железняк Ю.Д., Водяникова И. А., Гаптов В. Б., Жданов С. В. Система планирования и комплексного контроля в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва по баскетболу. Учебное пособие. М., 2017.
9. Зеленина О. М. Подвижные игры. - М.: ФиС, 2016.
10. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. ЦентрВЛАДОС, 2017.
11. КузинВ.В. Баскетбол. - М.: ФиС, 2016.
12. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
13. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2016.
14. Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол. - Спорт в школе - 2016, №15
15. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре /Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2015.
16. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2001.
17. Пинчук А. Н. Мини-баскетбол. - М.: Просвещение, 1989.
18. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра спорт, 2017.
19. Попова Е.Г. - Общеразвивающие упражнения в гимнастике - М.: Тера спорт, 2016.
20. Программы общеобразовательных учебных заведений: Программа физического воспитания учащихся I – XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). - М.: Просвещение, 1992.