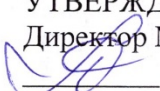


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 43

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» мая 2024 г.
Протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 43
 Н.И. Пластун
от «28» мая 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Гордей Ирина Ильгизаровна,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета

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.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

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

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

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

Раскрытие ведущих идей

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

Своеобразие настоящей программы в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Описание ключевых понятий

Баскетбол – это в первую очередь динамичная игра, ограниченная в длину

лицевой линией (лицо), а в ширину боковой линией (торец). спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

- **Живой мяч** – время, данное на развитие атаки. Команда получает 24 секунды для нападения.
- **Баззер** – бросок с сиреной, которая сигнализирует об окончании отрезка игры (четверти) или поединка в целом. Часто речь идет о победных бросках.
- **Мертвый мяч** – мяч вне игры, например, когда игровой снаряд заброшен в кольцо или после свистка арбитра.
- **Чистое время** – время каждой четверти. Отрезки делятся от 10 до 12 минут. Итоговые значения зависят от типа лиги.
- **Зонная защита** – расположение игроков в обороне с учетом работы на строго отведенном участке паркета.
- **Позиционное нападение** – атака с учетом распределения игроков по определенным позициям на паркетe.
- **Заслон** – специфическое движение игрока одной команды. При его выполнении спортсмен заслоняет собой баскетболиста с мячом и обеспечивает ему более свободный проход по зоне.
- **Двойное ведение** – игровая ситуация, при которой спортсмен взял мяч в руки для броска, но вновь начал ведение по паркету.
- **Пробежка** – нарушение на перемещение с мячом в руках сверх установленной нормы.
- **Пронос** – ситуация, при которой баскетболист слишком долго держит мяч в руках.
- **Неспортивный фол** – нарушение правил при желании сыграть не в мяч.
- **Технический фол** – нарушение правил, не связанное с контактом с противником.

- **Фол** – нарушение правил при контакте со спортсменом-противником.
- **3 на 3 или стритбол** — формализованная версия игры три-на-три на половину площадки, официально одобренная FIBA.

Направленность программы

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

Уровень освоения программы

Уровень усвоения программы - базовый

Актуальность образовательной программы

Актуальность программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

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

Педагогическая целесообразность образовательной программы

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

Программа «Баскетбол» составлена таким образом, чтобы обучающиеся развивались физически.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Практическая значимость образовательной программы

Игра в баскетбол является разносторонней, т.к. развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей:

- целостность процесса обучения, предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразность (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на культурные ценности);
- сотрудничество и ответственность;
- сознательность усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательность и систематичность (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывность и наглядность.

Отличительные особенности программы

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение

посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку

Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала.

В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Цель образовательной программы.

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи образовательной программы:

Личностные:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений.

Метапредметные:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки

Предметные:

- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Развивающие:

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11 - 17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с сентября текущего учебного года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединение в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ №43 на секцию по баскетболу отводится 108 часов в год, из расчёта 3 часа в неделю (36 учебных недель). Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 5-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок усвоения образовательной программы

Срок усвоение – 9 месяцев.

Основные методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

- круговой тренировки (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся;
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал).

Планируемые результаты

В работе над программой обучающиеся получают не только новые знания, но также надпредметные компетенции: умение работать в команде, способность анализировать информацию и принимать решения.

Образовательные:

Результатом занятий будет способность обучающихся к самостоятельному решению ряда задач. Конкретный результат каждого занятия – это овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств. Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Развивающие:

Развитие коммуникативных качеств; формирование морально-волевых качеств; потребность в здоровом и активном образе жизни; стремление к физическому совершенствованию; стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол

Воспитательные:

- формирование умения самостоятельно контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

- умение осуществлять контроль и оценку своей деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Примерные показатели двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	9	5	5

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в физкультурно-спортивной группе (секция «Баскетбол»)

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более

точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний использованы следующие тесты:

Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико- тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней

линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1 м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Городские и районные соревнования по баскетболу

Оценка результатов: мониторинг, беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, контрольное занятие, соревнование, самоанализ, коллективный анализ и др.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия

- Мяч баскетбольный № 5- № 7 – 25 шт
- Стойка конусная – 16 шт.
- Набивной мяч – 1 кг, 3 кг – 6 шт
- Игровая манишка жёлтая – 10 шт
- Игровая манишка синяя – 10 шт
- Скакалка – 20 шт
- Щит баскетбольный – 2 шт
- Табло перекидное – 1 шт.
- Насос ручной – 2 шт.
- Аптечка – 1 шт.

Спортивный зал ОУ, соответствующий санитарным нормам СанПин, с баскетбольной разметкой площадки.

Кадровые.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип работы одной из установок (на выбор).

2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок.

3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок. Но, располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Проявил инициативу при выполнении конкурсной работы или проекта. Вносил предложения, имеющие смысл.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика.

Методическое обеспечение

Обеспечение программы

предусматривает

наличие

следующих методических видов продукции:

- экранные видео лекции;
- видеоролики;
- информационные материалы на сайтах, посвященных спорту, а именно баскетболу.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

9 месяцев обучения (108 часов, 3 часа в неделю)

Тема № 1. Общие основы баскетбола. ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства

Теория: Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.

Тема № 2: Общая физическая подготовка.

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки

одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя

теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Тема № 3 Специальная физическая подготовка.

Теория: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в

ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема № 4. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика: Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.

Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема № 5. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практика: Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема № 6. Значение физических упражнений для развития организма

Теория: Физические упражнения — это двигательные, целенаправленные, сознательные действия человека, связанные с целым рядом психических процессов: представлением о движении, мыслительной работой, переживаниями.

Наши движения чрезвычайно разнообразны, но не все они являются физическими упражнениями. Например, ходьба и бег только тогда становятся физическими упражнениями, когда используются в целях физического воспитания: как обучить технике бега, развить выносливость, подготовить к участию в соревнованиях.

Тема № 7. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.

Теория: Стресс — это сильнейшее напряжение разных систем организма, которое не проходит бесследно. Негативное влияние стресса на здоровье человека очень велико и имеет самые плохие последствия. Именно стрессовая ситуация становится причиной многих заболеваний, которые проявятся позже — как физических, так и душевных.

Влияние стресса на здоровье человека огромно. Это проявляется в болезнях различных систем и органов, а также в общем ухудшении самочувствия человека. Чаще всего стресс сказывается следующим образом на физиологическое здоровье

человека.

Тема № 8. Цели физического воспитания

Теория: Развитие человека, степень полезности его обществу во многом определяется уровнем его здоровья, объемом и качеством его физического и психического потенциала. Трудно обозначить, когда и где в жизни человека закладывается фундамент здоровья. Этот процесс начинается еще до рождения, продолжается всю жизнь и складывается из многих составляющих: здоровья родных, собственного поведения и отношения к здоровью, наследственности, образа жизни, состояния окружающей среды и многих других экологических и социальных факторов.

В связи с этим в образовательном учреждении необходимо стремиться сохранить и укрепить здоровье не только детей в целом, но и каждого отдельного ребенка. Формирование ценностных установок на здоровый образ жизни должно рассматриваться как индивидуальная жизненная потребность ребенка.

Тема № 9. Игровая подготовка

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты, тематические спортивные праздники, товарищеские встречи) и специализированные соревнования (первенство школы, города по баскетболу).

Раздел II. Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Тема № 10. Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным

отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Тема № 11. Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Тема № 12. Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Тема № 13. Развитие координации.

Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Тема № 14. Развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения, прыжки со скакалкой, прыжки с отягощением

Техника игры в баскетбол

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении

(быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Тема № 15. Техника перемещений

- Стойка баскетболиста;
- Прыжки;
- Остановки;
- Повороты.

Примерные упражнения:

1) Построение - в колоннах у лицевой линии. Все занимающиеся поочередно бегут до конца площадки, касаются противоположной лицевой линии ногой и, возвратившись на исходное положение, становятся в конец своей колонны; то же, но бег приставными шагами (правым, левым боком, спиной вперед), бег в чередовании с прыжками.

2) Построение в колонну, дистанция 2-3 шага. Группа движется бегом в среднем темпе до указанного ориентира, а дальше выполняет рывок до конца площадки; то же, но бег по дугам, «восьмерке».

3) Группа движется по кругу. По сигналу последний в колонне делает рывок вперед, обгоняя партнеров, и становится первым. По пути он должен коснуться любого игрока, который также бежит вперед колонны. Так повторяют упражнение все занимающиеся.

4) Построение в колонну по одному, дистанция 2-3 м. Группа бежит в среднем темпе. По сигналу все одновременно выполняют рывок, стараясь догнать и запятнать бегущего впереди.

5) Группа в колонне по одному движется за направляющим, который неожиданно изменяет скорость и направление перемещений, используя

ускорение, остановку, рывки.

6) Построение в колоннах, у лицевых линий одна против другой. Ученики, из одной колонны выбрасывают мяч вверх-вперед в произвольно выбранном ими направлении (вправо, влево). Партнер из напротив стоящей колонны должен успеть поймать мяч раньше, чем он упадет на площадку, либо (в зависимости от условия) после его отскока от пола.

7) Бег в группах по 4. Последний (4-й) после рывка влево обегает зигзагом трех, бегущих впереди. Так же по очереди действуют игроки 3,2,1.

8) Рывок после резкого изменения направления бега (бег, остановка). Бег в другом направлении начинается рывком. Перед остановкой - ускорение, затем остановка, рынок в другом направлении.

9) Прыжки на месте толчком одной, двумя ногами; то же с доставанием подвешенных предметов и касанием щита одной, двумя руками.

10) Поочередное добивание мяча в щит (в стену) левой и правой рукой.

11) Равномерный бег и произвольно выполняемая остановка двумя шагами и прыжком.

12) Бег и остановка в обусловленном месте и обусловленным способом; то же, но по неожиданно поданному сигналу.

13) Построение - в колоннах, дистанция 2-3 м. Занимающиеся бегут в среднем темпе. По сигналу останавливаются, делают поворот назад, рывок и вновь бегут в среднем темпе.

14) Построение парами и антилоп друг другу. Ученик, владеющий мячом, выполняет повороты, стираясь укрыть мяч и удалить его от защитника. Защитник стремится осалить или выбить мяч.

Тема № 16. Техника владения мячом

- Ловля мяча
- Ловля мяча двумя руками;

- Ловля мяча одной рукой.
- Передачи мяча
- Передача двумя руками от груди;
- Передача двумя руками сверху;
- Передача двумя руками снизу;
- Передача одной рукой от плеча;
- Передача одной рукой сверху;
- Передача одной рукой снизу и одной рукой сбоку.

Примерные упражнения:

1. Построение по три человека в линию на расстояние 4-5 м один от другого. Игрок 2 передаёт мяч игроку 1, тот передает его обратно; то же в сторону игрока 3. Это же упражнение может выполняться двумя мячами, находящимися у игроков 1 и 3. Они поочередно передают их игроку 2, который возвращает мяч обратно тому, от кого поймал.

2. Группа распределяется по 5 человек: четыре выстраиваются в шеренгу с интервалом в 1 м, один располагается против них на расстоянии 3-4 м. Стоящие в шеренге имеют два мяча и поочередно передают их стоящему напротив, который возвращает мяч обратно любому из них.

3. Построение в две шеренги с расположением троков в шахматном порядке. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот игроку 3 и т. д. Последний передаст мяч преподавателю либо с ведением идет на место трока 1. Упражнение усложняется тем, что после передачи игрок сразу перебегает на противоположную сторону.

4. 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.

5. Три человека образуют равносторонний треугольник. Игрок 1 передает

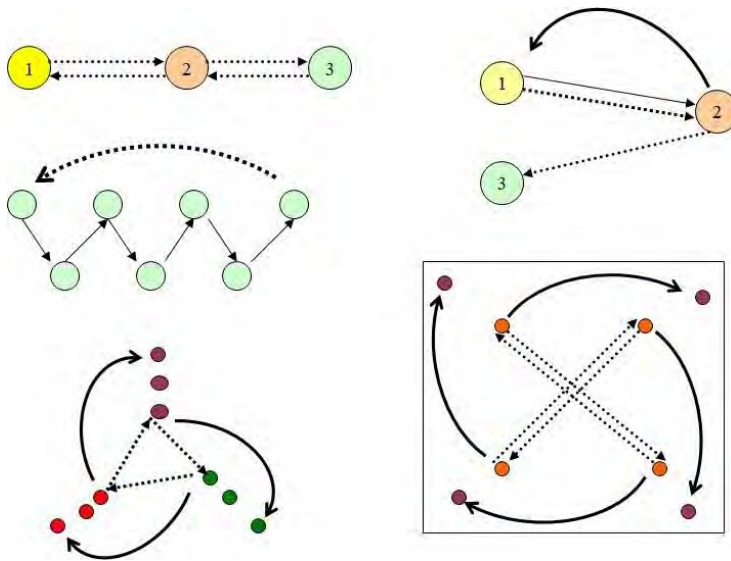
мяч игроку 2 и перебегают на его место. Игрок 2 передает мяч игроку 3 и перебегают на место игрока 1. Игрок 3 выполняет упражнение так же, как игрок 1.

6. Построение в четырех колоннах. Упражнение выполняется двумя мячами. Игрок 1 передает мяч игроку 3 и переходит во вторую колонну. Игрок 3 передаст мяч в первую колонну и переходит в четвертую. То же выполняют игроки 2 и 4, переходя в первую и третью колонны. В этом же построении игрок 1 передаст мяч игроку 2 и перебегают к концу четвертой колонны, а игрок 2 передает мяч игроку 3 и переходит в первую колонну.

7. Построение по кругу лицом к игроку, стоящему в центре круга. Упражнение выполняется одним и двумя мячами. В центре круга могут быть 2 игрока. Игроки поочередно передают мяч центральному игроку. Упражнение усложняется передвижением игроком, по кругу вправо, влево и неожиданным для них изменением последовательности передач мяча игрокам, стоящим в кругу.

8. Построение - встречными колоннами, один игрок в стороне. Игрок 1 с места передает мяч игроку 3 и сразу выбегает вперед, ловит мяч от игрока 3 и передает его игроку 2, который ловит его на месте. Затем то же, выполняет игрок 2. Игрок 1, продолжая движение, становится в противоположную колонну.

9. Построение встречными колоннами. Первый игрок передает мяч выбегающему навстречу игроку из противоположной колонны и бежит в конец этой колонны. Так же действует игрок 2, передавая мяч выбегающему игроку 3, и т. д. В этом упражнении могут участвовать не менее трех игроков.



Броски мяча в корзину

- Бросок двумя руками от груди;
- Бросок одной рукой от плеча;
- Бросок одной рукой сверху;
- Бросок одной рукой снизу;
- Бросок двумя сверху;
- Добивание мяча.

Примерные упражнения:

1. Занимающиеся стоят в колонне у пересечения боковой линии со средней. Один игрок с мячом располагается сбоку вблизи от щита. Первый из колонны выбегает к корзине и получает мяч от стоящего там игрока, выполняет бросок обусловленным способом, ловит мяч после его отскока и возвращает партнеру у щита, который, передав его следующему игроку из колонны, становится в конец колонны. Партнер переходит на его место.

2. Построение в двух колоннах (слева - вблизи корзины, справа – в 3 м от щита). Игрок, стоящий слева, бросает мяч в корзину левой рукой с места, ловит отскочивший мяч, передает его выбегающему игроку из другой колонны, который в движении бросает мяч правой рукой, ловит мяч после отскока, отдает его очередному игроку влево и становится в конец этой колонны. Способы бросков варьируются.

3. Построение группами по три человека у одного щита. Один из игроков бросает мяч, другой выполняет функцию активного защитника, а третий снимает мяч после броска и вновь передает его для броска партнеру.

4. У каждого занимающегося имеется мяч либо группа распределяется на подгруппы по количеству мячей. На площадке определяются точки, с которых каждый занимающийся должен попасть в корзину. Чтобы не было скопления игроков на одном месте, начинать упражнение можно с любой из точек и в любом порядке. Необходимо соблюдать только следующие условия: переходить на другую точку только после попадания с предыдущей; при смене точки обязательно перейти на другую половину площадки. Если соревнуются группы, в которых более двух человек, то вводятся дополнительные условия: переходить на следующую точку можно только после того, как каждый из игроков попал в корзину обусловленное количество раз. Тот, кто набрал установленное количество очков раньше других, продолжает бросать до тех пор, пока последний в группе справится с заданием, затем группа переходит на другую точку.

5. Занимающиеся распределяются на 4 группы. У каждой из них один-два мяча. Расстояние для броска и способ его выполнения обуславливаются. По сигналу первый выполняет бросок, сам ловит мяч и передает его следующему в своей колонне. За каждое попадание группа получает очко.

Ведение мяча

- Ведение с обычным отскоком;
- Ведение со сниженным отскоком;

- Финты;

Примерные упражнения:

1. Построение указано на рисунке 1. Игрок 1 ведёт мяч к игроку 2, тот к игроку 3 и т. д. Игрок 7 ведёт мяч в сторону колонны, стоящей в затылок игроку 1, и передаст его следующему игроку. Упражнение проводится несколькими мячами.

2. Построение указано на рисунке 2. Игрок 1 ведет мяч к игроку 2 и, передаёт ему мяч, остается на его месте, игрок 2 ведет мяч к игроку 3 и т. д. Последний возвращается с ведением на место игрока 1 и передает мяч очередному игроку.

3. Построение колоннами. Ведение мяча с обводкой препятствий (стоек, либо других приспособлений) справа налево и слева направо одной и другой рукой; то же, вокруг препятствий.

4. Построение парами. Игрок ведет мяч, а партнер сопровождает его сбоку. Как только партнер ускорит бег, игрок, владеющий мячом, переходит на низкое ведение. В обратном направлении они меняются ролями.

5. Построение группами в зависимости от количества мячей. Ведение мяча на ограниченной площадке, обыгрывая двух или трех защитников, последовательно атакующих игрока, ведущего мяч.

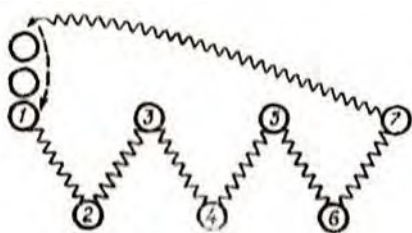


Рис.1

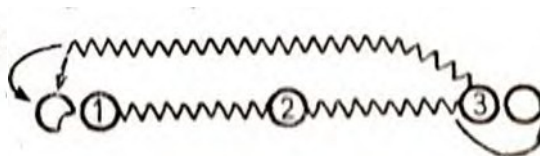


Рис.2

Последовательность обучения технике передвижения в защитной стойке.

1. Передвижение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
2. Передвижение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Передвижение в защитной стойке по заданию.
4. Передвижение в защитной стойке с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение).
5. Выполнение передвижений в защитной стойке с применением комбинаций из изученных передвижений.
6. Выполнение других защитных действий игроков и послепередвижения в защитной стойке.

Последовательность обучения технике остановки в два шага.

1. Изучение техники остановки без мяча: по время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления).
2. Внезапная остановка по сигналу.
3. Остановка после ловли мяча.
4. Остановка после ведения мяча.

Последовательность обучения технике поворотов.

1. Выполнение поворотов, стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником.
4. То же, но против активнодействующего защитника.
5. Выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок

изученным способом.

Последовательность обучения технике передачи мяча

1. Передача и ловля мяча, стоя на месте.
2. То же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи и на сзади стоящую ногу в момент ловли.
3. Передача в сторону на месте.
4. То же, только с шагом вперед и в сторону выполняемой передачи; ловить мяч с шагом вперед и с шагом назад.
5. Передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону.
6. Передача мяча с последующим движением игрока в противоположную сторону, затем - в других направлениях.
7. Передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой.
8. То же, но партнеру, двигающемуся под углом.
9. Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.
10. Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.
11. Передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

То же, но уже в игровой обстановке.

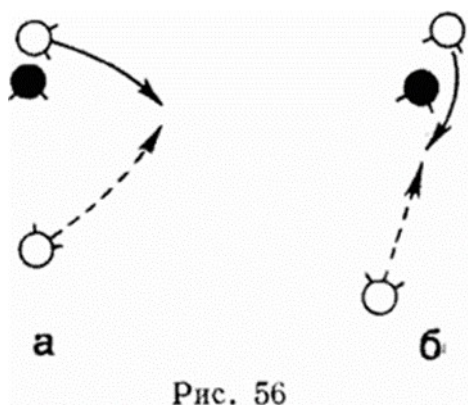
Тактика игры в баскетбол

Тема № 17. Индивидуальные действия в нападении

Теория: Как только команда овладевает мячом, каждый игрок должен стремиться выбрать на площадке свободное место и расположиться так, чтобы иметь возможность принять передачу. Для этого совсем не нужно много бегать: это только утомляет и не дает нужных результатов. Преждевременный выход на

свободное место бесполезен, так как игрок тут же будет закрыт. Отрываться от противника нужно резко в момент, предшествующий передаче мяча.

Практика: В основном практикуются два способа выхода на свободное место: выход в сторону, когда передача следует не точно на игрока, а перед ним, или, как принято говорить, на «свободное место», и встречный выход, при котором игрок выбегает навстречу мячу. Второй способ наиболее надежен в силу того, что сокращается расстояние между игроками, благодаря чему можно точнее рассчитать передачу. Игрок никогда не должен ждать мяча, стоя неподвижно. Необходимо двигаться или в сторону от партнера, владеющего мячом, или, что еще лучше, ему навстречу.



Тема № 18. Групповые действия в нападении

Теория: Групповые действия - это такие действия, когда несколько игроков в тесном взаимодействии обеспечивают выполнение части командной задачи. Эти действия проявляются путем применения разученных комбинаций или же на основе сыгранности игроков.

Практика: Примером простейших совместных действий может служить передача мяча между двумя или тремя игроками противника.

Примерами более сложных являются действия двух-трех нападающих

против равного и меньшего числа защитников противника. Групповые действия помогают команде добиваться успеха в борьбе с противником в условиях, созданных обстановкой игры. Они могут быть очень разнообразны и возникают по ходу игры. Хорошие тактические знания помогут нескольким игрокам одинаково правильно оценить обстановку и, не договариваясь, самостоятельно принять решение о своих действиях и действиях своего партнера или нескольких партнеров в этой обстановке. Это тактическое единомыслие и является основой взаимопонимания. В спортивной практике взаимопонимание называется сыгранностью.

Совместные действия зависят от творчества и смекалки игроков, которые находят очень остроумные и оригинальные формы ведения игры.

Тема № 19. Командные действия в нападении

Теория: Основа успеха нападения в баскетболе — в командных, коллективных действиях, направленных на то, чтобы рациональными путями и как можно быстрее создать одному из игроков удобное положение для атаки корзины. Без командных действий, требующих четких организационных форм, взаимопонимания, сыгранности, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива, не может быть полноценной игры в нападении. Нападающая команда, состоящая из очень сильных в отдельности игроков, но не умеющих грамотно взаимодействовать с остальными партнерами, редко может достичь победы над квалифицированным противником.

Практика: в ходе тактических действий команда старается обеспечить:

«чистый» выход под щит противника игрока с мячом) беспрепятственный (или с минимальным сопротивлением) бросок со средней дистанции) кратковременное численное превосходство нападающих над защитниками на определенном участке поля) благоприятные условия для единоборства нападающего с защитником, куда входят исключение подстраховки защитниками друг друга

Тема № 20. Индивидуальные действия в защите

Практика: Основная задача игрока, действующего в защите, «держать» противника.

Это значит:

1. Не давать противнику выходить на свободное место, где он может получить мяч, чтобы предотвратить возможность развития атаки.
2. Если игроку удалось выйти на свободное место, не дать ему получить мяч, стараясь перехватить его.
3. Если игроку все же удалось получить мяч, не дать ему бросить мяч в корзину или передать мяч, провести его или применить какое-либо другое действие. Для этого защитник стремится вырвать или выбить мяч из рук противника.
4. Если противнику удалось бросить мяч в корзину, помешать овладеть мячом, не дать ему приблизиться к щиту или вступить с ним в борьбу за мяч, отскочивший от щита. Если мяч перешел в руки другого нападающего, то действия защитника начинаются сначала.

Перечень действий защитника определяет, как ему следует действовать и против игрока без мяча, и против игрока с мячом.

Тема № 21. Групповые действия в защите.

Теория: Групповые действия в защите отличаются от индивидуальных прежде всего тем, что наличие двух и более игроков даст возможность игрокам согласовывать свои действия, разделять между собой отдельные функции в зависимости от условий игровой обстановки и всегда рассчитывать на взаимопомощь и поддержку партнера.

Практика: Группа игроков, действуя в защите, может столкнуться с различным количеством игроков нападения, численно превосходить противника или бороться против равного количества игроков, или против численно превосходящего противника.

Тема № 22. Командные действия в защите

Теория: Командные действия в тех случаях, когда команда имеет возможность участвовать в защите всем своим составом, она может применять различные системы защиты: систему личной защиты, систему зонной защиты, систему смешанной защиты.

Каждая из этих систем имеет свои положительные и отрицательные стороны, но любая из них может быть успешно применена, если она соответствует конкретной игровой обстановке.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Введение в программу		10	10	0	
.	Правила безопасности на занятиях;	1	1	0	Опрос, Анкетирование
.	Основные правила игры в баскетбол.	1	1	0	Мультимедийная презентация, опрос
.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	1	1	0	Опрос, Мультимедийная презентация
.	Что такое физкультурно-спортивная этика?	1	1	0	тестирование
.	Внутренний мир	1	1	0	опрос

.	индивидуальных видов спорта.				
.	Значение физических упражнений для развития организма.	1	1	0	тестирование
.	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.	1	1	0	Опрос, Анкетирование
.	Цели физического воспитания.	1	1	0	Мультимедийная презентация
.	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.	2	2	0	Тестирование. Мультимедийная презентация
Раздел II. Практические занятия		98	0	98	
<i>Физическая подготовка</i>		21	0	21	
)	Упражнения для развития силы;	3	0	3	практическая работа
)	Упражнения для развития быстроты;	3	0	3	практическая работа
)	Упражнения для развития прыгучести;	6	0	6	практическая работа
	Упражнения на развитие	3	0	3	практическая

)	координации;				работа
)	Упражнения для развития выносливости;	6	0	6	практическая работа

<i>Техника игры в баскетбол</i>		35	0	35	
)	Перемещения баскетболиста;	5	0	5	мультимедийная презентация практическая работа
)	Техника владения мячом:				
	- ловля мяча;	5	0	5	мультимедийная презентация практическая работа
	- передача мяча;	5	0	5	мультимедийная презентация практическая работа
	- броски в корзину;	5	0	5	мультимедийная презентация практическая работа
	- ведение мяча;	5	0	5	мультимедийная

					презентация. практическая работа
	- финты;	5	0	5	мультимедийная презентация практическая работа
	- техника овладения мячом.	5	0	5	мультимедийная презентация практическая работа
<i>Тактика игры в баскетбол</i>		42	0	42	
)	Игра в нападении:				
	-индивидуальные действия;	6	0	6	мультимедийная презентация практическая работа
	- групповые действия;	8	0	8	мультимедийная презентация практическая работа
					мультимедийная презентация

	- командные действия.	8	0	8	практическая работа
)	Игра в защите:				
	-индивидуальные действия;	6	0	6	мультимедийная презентация практическая работа
	- групповые действия;	7	0	7	мультимедийная презентация практическая работа
	- командные действия.	7	0	7	мультимедий наяпрезентация практическая работа
ИТОГО:		108	10	108	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»
--	--------------------	---

.	Начало учебного года	1 сентября
.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
.	Продолжительность учебной недели	6 дней
.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
.	Количество часов	108 часов
.	Окончание учебного года	31 мая
.	Период реализации программы	01.09.2024-31.05.2025

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. гражданско-патриотическое;
2. нравственное и духовное воспитание;
3. воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. интеллектуальное воспитание;
5. здоровьесберегающее воспитание;
6. формирование коммуникативной культуры.

Цель – формирование гармоничной личности, с багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством физкультурно-спортивных занятий

Используемые формы воспитательной работы: игра в команде, беседа, соревнования;

Планируемый результат: повышение мотивации к занятию спортом, формирование настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; формирование нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
.	Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол	Здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	Сентябрь

.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное и духовное воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Сентябрь- май
.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Нравственное воспитание, трудовое воспитание, гражданско-патриотическое воспитание	В рамках занятий	Сентябрь- май
.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями	Нравственное воспитание, здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	Сентябрь- май
.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов, здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	Сентябрь- май
.	Беседа «Что такое физкультурно-спортивная этика?»	Нравственное воспитание. Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Сентябрь- май
	День ГТО – норма жизни	Безопасность и здоровый образ жизни, Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное	В рамках занятий	Февраль, май

		воспитание		
--	--	------------	--	--

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2019.

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

3. Баскетбол: Основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О.Н. Сулейманова;– Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014.

4. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.

5. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера - И,1997.

6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2009 г.

7. Коновалов В.Л., Погодин В.А. Баскетбол. Учебное пособие для СПО, изд-во Лань, 2023.

8. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;

9. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 - 60с.

10. Чернова К. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. - М., 2021.

11. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2006г.

Для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.

2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста.

М. АСТ. 2007 г.

3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.

4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004 г.

5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002 г.

Интернет – ресурсы:

- Сеть творческих учителей www.it-n.ru
- <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
- <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
- [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)
- Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
- <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.