

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области гимназия города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области

Рассмотрена
на заседании кафедры
естественно-научных и
развивающих
дисциплин
Протокол № 1
от «28» августа 2020г

Проверена
Зам. директора
по УВР

Каменская О.Н.

Утверждена
Директор
ГБОУ гимназии
г. Сызрани
*Приказ № 381-од
от 28.08.2020 г.*

Назаренко Ж.И.

Программа дополнительного образования

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный, базовый

Возраст учащихся: 11-14 лет

Составитель:

Учитель физической культуры

Фадеев Дмитрий Федорович

г. Сызрань

2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу составлена с учетом современных требований к образовательным программам.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 11 до 14 лет.
Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек.

Младший школьный возраст - это возраст, когда закладываются основы физического совершенства при одновременном становлении основных движений, развития важных функций и систем растущего организма. Школьный возраст детей 11-12 лет является наиболее благоприятным для развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости и способности длительно выполнять циклические действия - общей выносливости). Задача укрепления здоровья ребенка предусматривает закаливание его организма. Возраст 11-12 лет - наиболее активный период в формировании координации движений. В этот период у детей создаётся основа культуры движений, успешно осваиваются разнообразные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

Уже к 12-13 годам ученик овладевает самостоятельными формами работы. Данный возраст характеризуется интеллектуальной и познавательной активностью, которая стимулируется учебно-познавательной мотивацией. Физические и эмоциональные изменения, особенно у мальчиков, не так важны, как для девочек. Это связано с тем, что мальчики, как правило, физически созревают чуть позже. В 12 лет мальчики пытаются добиться успеха в различных видах деятельности, например, спорте, чтобы доказать свою конкурентоспособность.

В 13-14 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и

независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки баскетболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее. Обучение технике игры в баскетбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость.

Срок реализации программы – 3 года. 1 год обучения – 126 часов, 2 год обучения – 126 часов, 3 год обучения – 126 часов.

Каждый год обучения включает в себя программу, которая состоит из основных модулей: «Теоретическая подготовка. ОФП», «Техническая, тактическая и игровая подготовка», «Соревнования».

Цель: формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, приобщения к занятиям спортом, посредством игры в баскетбол.

Ожидаемые результаты:

- ✓ развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- ✓ обучение навыкам и умениям в физкультурно-спортивной деятельности самостоятельной организации занятий физическими

упражнениями;

- ✓ освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ рост личностного развития ребенка;
- ✓ воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- ✓ умение ребенком оценивать свои достижения.

Пояснительная записка

Представленная программа по баскетболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Игра в баскетбол 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. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

Новизна данной программы является модульное построение её содержания. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, технической подготовки, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Данная программа реализуется по принципу разноуровневости, позволяющий учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми:

«стартовый уровень»: предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы;

«базовый уровень»: предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний;

«продвинутый уровень»: предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы,

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спорта как баскетбол в нашей стране. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, идет процесс укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни и воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

Педагогическая целесообразность - использование модульного подхода в данной программе объясняется значительным увеличением внутренней мотивации обучающихся, более быстрым формированием у них умений и навыков практической деятельности и самостоятельной работы.

Цель: формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, приобщения к занятиям спортом, посредством игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие (предметные)

- ✓ обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- ✓ обучить организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ✓ привить навыки здорового образа жизни;
- ✓ подготовить к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- ✓ привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Развивающие (метапредметные):

- ✓ развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- ✓ прыгучесть, координацию;
- ✓ самостоятельность, инициативу, волю к победе;
- ✓ целеустремлённость и взаимовыручку;
- ✓ развитие мотивации личности к познанию;
- ✓ сформировать стойкий интерес к занятиям.

Воспитывающие (личностные):

- ✓ выработать у детей устойчивое отношение против вредных привычек.
- ✓ воспитать чувства товарищества, смелости, общительности;
- ✓ воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- ✓ укоренить дух толерантности, формирование отношения к ней как к важнейшей ценности общества;
- ✓ воспитать умственные и волевые усилия, концентрации внимания, логичности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – от 11 до 14 лет.

Срок реализации программы 3 года. 1 год обучения - 126 часов; 2 год обучения – 126 часов; 3 год обучения – 126 часов.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий. Занятия проводятся в группах, численностью – 15 человек.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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:

– определение наиболее эффективных способов достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– 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;

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников.

Три раза в год проводится диагностика: начальная, промежуточная, итоговая.

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам наблюдения за учащимися, опроса учащихся по теоретическим знаниям, выполнения учащимися практических заданий на итоговых занятиях в каждом модуле, участия в соревнованиях и турнирах разного уровня.

Итоговый контроль реализуется в форме контрольных испытаний, технико-тактической подготовленности (определение уровня технико-тактической подготовленности на данном этапе), двигательная подготовленность (контрольные упражнения, задания).

Форма подведения итогов: участие в районных и областных соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учебный план программы

| Модули программы | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Теоретическая подготовка. ОФП | 42 | 39 | 26 |
| Техническая, тактическая и игровая подготовка | - | 74 | 84 |
| Техническая, тактическая | 47 | | |
| Игровая подготовка | 37 | - | - |
| Соревнования | - | 13 | 16 |
| Всего часов: | 126 | 126 | 126 |

Учебно-тематический план 1 года обучения. Стартовый уровень.

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП - 42 часа

Цель: освоение навыков ОФП учащегося через базовую теоретическую подготовку.

Задачи:

Обучающие:

- актуализация знаний о физической культуре и спорте в России.
- формирование знаний о развитии баскетбола в России и за рубежом;

- освоение комплексов физических упражнений.

Развивающие:

- развитие интереса к изучению баскетбола;
- развитие комплексов основных физических качеств;
- развитие навыков общей физической подготовки.

Воспитательные:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в их интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- воспитание воли к победе.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- исторические корни и Родину баскетбола;
- основные правила игры в баскетбол.

Обучающийся должен уметь:

- соблюдать санитарно-гигиенических требования во время занятий баскетболом;
- оказать первую помощь пострадавшим.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнение упражнений общей физической подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Учебно-тематический план модуля №1 «Теоретическая подготовка. ОФП»

| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|--|--|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | всего |
| <u>Теоретическая подготовка</u> | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | | 1 |
| 2 | Физическая культура и спорт в России | 1 | | 1 |

| | | | | |
|-------------------|--|-----------|-----------|-----------|
| 3 | Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом | 1 | | 1 |
| 4 | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека | 1 | | 1 |
| 5 | Гигиена, закаливание | 1 | | 1 |
| 6 | Правила игры | 2 | | 2 |
| <u>ОФП</u> | | | | |
| 7 | Выносливость | 1 | 6 | 7 |
| 8 | Силовые способности | 1 | 5 | 6 |
| 9 | Быстрота | 1 | 5 | 6 |
| 10 | Гибкость | 1 | 6 | 7 |
| 11 | Ловкость | 1 | 7 | 8 |
| 12 | Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| | <u>Всего часов</u> | 13 | 29 | 42 |

Содержание модуля №1 Теоретическая подготовка. ОФП.

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и открытых площадках. Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Тема. Физическая культура и спорт в России.

Теория.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

3. Тема. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.

Теория.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

4. Тема. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.

Теория.

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

5. Тема. Гигиена и закаливание.

Теория.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

6. Тема. Правила игры.

Теория.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. *В качестве основных средств, применяются, общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки,*

набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

7. Тема. Выносливость.

Теория.

Виды выносливости, общая и специальная. Общая выносливость, работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости

Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

Практика.

Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

8. Тема. Силовые способности.

Теория. Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

Практика. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища,

сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке.

9. Тема. Быстрота.

Теория.

Общая характеристика быстроты.

Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия баскетболистов.

Практика.

Средства развития быстроты. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Бег на 30, 60, 100 м.

10.Тема. Гибкость

Теория.

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность.

Практика.

Средства развития гибкости. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

11. Тема. Ловкость

Теория.

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Практика.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

12. Тема. Итоговое занятие

Проведение контрольной работы по правилам игры баскетбола.

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка – 47 часов.

Цель: обучение основам техники двигательных действий, совершенствование избранных форм спортивной техники и освоение тактических навыков.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний основных тактических и технических знаний;
- формирование знаний по поведению в зале и экипировке баскетбола.

Развивающие:

- развитие физических способностей, необходимых для избранного вида спорта;
- развитие навыков специальной физической подготовки;
- развитие умений поддерживать определенный темп движений: скорость, ритм,

Воспитательные:

- формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- значение термина «техника» и «тактика»;

- методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- ловить мяч одной рукой на месте, в движении;
- передавать мяч двумя руками от плеча, от груди, с места, в движении, в прыжке, встречные;
- броски в корзину двумя руками от груди.

Обучающийся должен приобрести навык:

- «передай мяч и выходи».

Учебно-тематический план модуля №2 «Техническая и тактическая подготовка»

| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|-----------|-----------|
| | | теория | практика | всего |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | | 1 |
| 2 | Перемещения баскетболиста; | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Техника владения мячом: ведение мяча | 2 | 5 | 8 |
| 4 | Ловля мяча | 1 | 4 | 5 |
| 5 | Передачи мяча | 1 | 4 | 5 |
| 6 | Броски в корзину | 1 | 3 | 4 |
| 7 | Техника овладения мячом | 1 | 3 | 4 |
| 8 | Игра в нападении: - индивидуальные действия | 1 | 1 | 2 |
| | - групповые действия | 1 | 2 | 3 |
| | - командные действия | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Игра в защите: индивидуальные действия | 1 | 2 | 3 |
| | - групповые действия | 1 | 2 | 3 |
| | - командные действия | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Итоговое занятие | | 1 | 1 |
| | Всего часов: | 1 | 46 | 47 |

Содержание модуля №2 «Техническая и тактическая подготовка»

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и открытых площадках. Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Тема. Перемещения баскетболиста.

Теория.

Техническая подготовка. Основные способы. Понятие о технике игры. Перемещения баскетболиста.

Практика.

Основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

3. Тема. Техника владения мячом.

Теория.

Техническая подготовка. Основные способы. Понятие о технике игры. Основные сведения о технике игры. Техника владения мячом.

Практика.

Ведение 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.

4. Тема. Ловля мяча.

Теория.

Техническая подготовка. Основные способы. Понятие о технике игры. Основные сведения о технике игры. Классификация приемов техники игры. Ловля мяча.

Практика.

Осуществляется из обычной стойки боевой готовности баскетболиста: спина прямая, голова вскинута. Ноги чуть расставлены и согнуты в коленях, а верхние конечности, пальцы которых раздвинуты, вытянуты вверх примерно на 30 см от лица. В зависимости от траектории полёта мяча следует менять высоту самой стойки, сгибая колени меньше или больше.

5. Тема. Передачи мяча.

Теория.

Техническая подготовка. Основные способы. Понятие о технике игры. Основные сведения о технике игры. Классификация приемов техники игры. Передачи мяча.

Практика.

Пас от груди - пасующий, держа мяч близко к груди, толкает мяч вперёд, выпрямляя запястья и разворачивая кисти. После броска большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони быть повернутыми друг к другу. Нужно, чтобы мяч летел в грудь принимающему. В большинстве случаев следует пускать мяч по прямой - это наиболее быстрый способ передачи мяча принимающему.

- ✓ Пас из-за головы-при такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше. Если это передача сверху вниз, то опускающийся до пояса принимающего мяч сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить как принять мяч — держа большие пальцы вверх или вниз.
- ✓ Пасы из-за спины - передача, при которой передающий берёт мяч в руку (обычно — которой бросает) и обводит мяч вокруг корпуса за спиной. Затем совершает передачу игроку, при этом пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.

6. Тема. Броски в корзину.

Теория.

Техническая подготовка. Основные способы. Понятие о технике игры. Основные сведения о технике игры. Классификация приемов техники игры. Броски в корзину.

Практика.

Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение.

7. Тема. Техника овладения мячом.

Теория.

Техническая подготовка. Основные способы. Понятие о технике игры. Основные сведения о технике игры. Классификация приемов техники игры. Техника овладения мячом.

Практика.

Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

8. Тема. Игра в защите.

Теория.

Понятие о тактике. О её значении для роста спортивного мастерства. Анализ тактических действий. Игра в защите. Выбивание мяча. Выбивание мяча из рук соперника.

Практика.

Выбивание мяча. В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом - с рукой нападающего.

Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

9. Тема. Игра в нападении.

Теория.

Понятие о тактике. О её значении для роста спортивного мастерства. Анализ тактических действий. Игра в нападении.

Практика.

Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв). «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками. Длительный контроль мяча. «Восьмерка». Нападение, основанное на сильном центровом игроке. Серия

комбинаций (с названием заранее обусловленного номера). Система нападения против зонной защиты. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча. Нападение бросками с дальних дистанций. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

8. Тема. Итоговое занятие.

Сдача контрольных испытаний технико-тактической подготовки.

Модуль №3 Игровая подготовка - 37 часов

Цель – освоение и присвоение учащимися знаний технических и тактических навыков в игре.

Задачи:

Обучающие:

- формирование технических и тактических навыков игры в команде;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетбола.

Развивающие:

- развитие динамической силы;
- развитие уровня функциональной подготовки.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных способностей;
- формирование личности учащегося в условиях баскетбольной игры;
- воспитание коллективизма, укрепление дружеских отношений между занимающимися.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- начальные навыки тактических действий в нападении и защите в игре
- взаимодействия в команде в двусторонней учебной игре;
- изученные элементы тактической и технической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять игровые действия, как левой, так и правой рукой, атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;
- оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

Обучающийся должен приобрести навык:

- Коллективной игры.

Учебно-тематический план модуля №3 «Игровая подготовка»

| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|----------|---------------------------------------|------------------|-----------|-----------|
| | | теория | практика | всего |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | | 1 |
| 2 | Учебная игра | | 15 | 15 |
| 3 | Спортивные игры | | 20 | 20 |
| 4 | Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| | <u>Всего часов</u> | 2 | 35 | 37 |

Модуль №3 «Игровая подготовка»

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Правила техники безопасности. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов. Правила и организация спортивных игр.

2. Тема. Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля.

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

Игра, где одна команда в течение 5-10 минут только нападет, а другая только защищается.

Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером тактические и технические приемы.

3. Тема. Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов. Правила и организация спортивных игр.

Одним из средств подготовки баскетболистов является спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые и командные).

4. Тема. Итоговое занятие.

Проведение игры стритбол.

Учебно-тематический план 2 года обучения. Базовый уровень.

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП.

Цель: укрепление навыков ОФП учащегося через базовую теоретическую подготовку.

Задачи:

Обучающие:

- привитие интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- закрепление у занимающихся первоначальных знаний терминологии;
- закрепление знаний по основам построения игры в мини-баскетбол.

Развивающие:

- развитие специальных физических качеств;
- продолжение развития координационных и скоростно-силовых способностей воспитанников;
- продолжение развития практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол.

Воспитательные:

- воспитание самоконтроля во время занятий;
- воспитание трудолюбия.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- причины травматизма и правила их предупреждения;
- правила техники безопасности при игре в баскетбол;
- терминологию баскетбола;
- основы правил игры в баскетбол;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные технические элементы игры в баскетбол (ведение по прямой: правой, левой рукой; передача двумя руками от груди, бросок одной рукой с места).
- выполнять индивидуальные, групповые и командные действия с мячом и без мяча

Обучающийся должен приобрести навык:

- Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Учебно-тематический план модуля №1 Теоретическая подготовка. ОФП.

| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|----------|-----------------------------|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | Всего |

| Теоретическая подготовка | | | | |
|---------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | | 1 |
| 2 | Понятие о гигиене и правило ее соблюдения | 1 | | 1 |
| 3 | Правило соревнований по мини – баскетболу | 1 | | 1 |
| 4 | Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий | 1 | | 1 |
| ОФП | | | | |
| 5 | Выносливость | 1 | 5 | 6 |
| 6 | Силовые способности | 1 | 5 | 7 |
| 7 | Быстрота | 1 | 6 | 7 |
| 8 | Гибкость | 1 | 6 | 7 |
| 9 | Ловкость | 1 | 6 | 7 |
| 10 | Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| | Всего часов | 11 | 28 | 39 |

Содержание модуля №1 «Теоретическая подготовка. ОФП»

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и открытых площадках. Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Тема. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.

Теория.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиеническое содержание тела. Гигиена индивидуального питания. Гигиена одежды и обуви.

3. Тема. Правило соревнований по мини – баскетболу.

Теория.

Ознакомление с мини-баскетболом. Состав команды. Замена игроков. Правила ведения игры в мини-баскетбол.

4. Тема. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

Теория.

Диагностика при регулярных занятиях физкультурой и спортом. Врачебный контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. **В качестве основных средств, применяются,** обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорнодвигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

5. Тема. Выносливость.

Теория.

Виды выносливости, общая и специальная. Общая выносливость, работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости

Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

Практика.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

6. Тема. Силовые способности.

Теория.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические

характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

Практика.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке.

7. Тема. Быстрота.

Теория.

Общая характеристика быстроты.

Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия баскетболистов.

Практика.

Выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок). Чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений. Бег за лидером (партнером), бег с разгона. Введение ограничения времени выполнения упражнения. Пространственные условия его выполнения.

8. Тема. Гибкость

Теория.

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Практика.

Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В

различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

9. Тема. Ловкость

Теория.

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Практика.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты

10. Тема. Итоговое занятие

Проведение контрольной работы по правилам игры баскетбола.

Модуль № 2 Техническая, тактическая и игровая подготовка

Цель: закрепление знаний основ техники двигательных действий, совершенствование приемов игры в условиях, близких к соревновательным.

Задачи:

Обучающие:

- закрепление знаний основных тактических и технических знаний;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей, необходимых для избранного вида спорта;
- развитие навыков технической и тактической подготовки.

Воспитательные:

- воспитание настойчивости;
- воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- различные способы перемещения баскетболиста;
- правила приема, отбора и ведения мяча.

Обучающийся должен уметь:

- определять основные технические элементы игры;
- составлять комплекс физических упражнений;
- выполнять обманные движения в игре;
- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно «открываться», в защите - уметь правильно «закрывать» защитника).

Обучающийся должен приобрести навык:

- комплексного выполнения технических приемов.

Учебно – тематический план модуля № 2 «Техническая, тактическая и игровая подготовка»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|-----------|-----------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | | 1 |
| 2 | Различные способы перемещения | 1 | 3 | 4 |
| 3 | Прием мяча | 1 | 3 | 4 |
| 4 | Ведение мяча | | 5 | 5 |
| 5 | Обманные движения | | 5 | 5 |
| 6 | Отбор мяча | | 5 | 5 |
| 7 | Комплексное выполнение технических приемов | | 5 | 5 |
| 8 | Тактика игры в атаке | 1 | 3 | 4 |
| 9 | Тактика игры в обороне | 1 | 3 | 4 |
| 10 | Учебная игра | | 18 | 18 |
| 11 | Спортивные игры | | 18 | 18 |
| 12 | Итоговое занятие | | 1 | 1 |
| | Всего часов | 4 | 70 | 74 |

Содержание модуля № 2 «Техническая, тактическая и игровая подготовка»

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и открытых площадках. Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты

баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Тема. Перемещения баскетболиста.

Практика.

Перемещение приставными шагами вправо (два шага). Аналогично влево и в защитной стойке. Короткий рывок, остановка, поворот назад, вперед, прыжок вверх. Упражнения на координацию движений: В прыжке поворот на 180°. Подскоки на месте, руки на пояс, к плечам, вверх и в обратной последовательности вниз.

3. Тема. Прием мяча.

Практика.

Передача от груди. Передача с отскоком. Передача над головой. Передача из-за спины. «Скрытая передача».

4. Тема. Ведение мяча.

Практика.

Ведение мяча в высокой, низкой стойке. Ведение шагом на коленях. Ведение с остановками по сигналу через 5 - 6 м (при остановке ведение на месте). Ведение, остановка, принять стойку на одной ноге и выполнить переводы мяча под ногой или за спиной. То же, сесть, лечь, не прекращая ведения. Ведение мяча переводом с руки на руку между ногами на каждый шаг. Ведение мяча с отвлечением внимания. Ведение двух мячей одновременно, попеременно. Ведение мяча с преодолением препятствий: по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее или сидя на скамейке, а также переходя через предметы.

5. Тема. Обманные движения.

Практика.

Нападение при держании вслепую. Под этим подразумевается положение, при котором защитник держит нападающего без мяча лицом к нему, не глядя на мяч. Обманные движения в защите. Защитник также имеет возможность использовать обманные движения, особенно в обстановке «один защитник против двух нападающих». Он может имитировать рывок на игрока, ведущего мяч, остановить его и сразу прикрыть второго нападающего, препятствуя передаче. Обман взглядом. Обманы телом без мяча применяются перед рывком к корзине. Обманные действия ногами. Большинство обманных движения ногами выполняется в сочетании с обманными действиями других частей тела или действиями мячом. Это - шаг в сторону и движение мяча в эту же сторону, затем резкая остановка и ведение в противоположном направлении.

6. Тема. Отбор мяча. Перехват мяча.

Практика.

Перехват мяча чаще всего возможен, если нападающий неточно передает мяч, не выходит навстречу передаче при поперечных передачах, особенно повторных, а также во всех остальных благоприятных случаях игры. Для перехвата мяча игрок должен занять выгодную позицию, подготовиться к быстрому рывку и правильно определить расстояние, темп предстоящей передачи.

Выбивание мяча. Мяч выбивается из рук противника или во время ведения мяча, или броска в корзину. Выбить мяч из рук можно не только у зазевавшегося противника, но и у игрока, использовавшего ведение и задерживающего мяч в руках, или же у игрока, опустившего руки с мячом перед броском в корзину, и в ряде других случаев.

7. Тема. Комплексное выполнение технических приемов.

Практика.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения — технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты — технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

8. Тема. Тактика игры в атаке.

Практика.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов приёма мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом.) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнёру, короткую или среднюю

передачи, низом или верхом.

9. Тема. Тактика игры в обороне.

Практика.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов приёма мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом.) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнёру, короткую или среднюю передачи, низом или верхом.

10. Тема. Учебная игра.

Учебная игра проводится на половине площадки. Если атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается та команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер – преподаватель вводит некоторые условности и дает занимающимся определенные задания:

Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно отрабатывать технику защиты и исправлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

11. Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Правила и организация спортивных игр (футбол, ручной мяч, пионербол и т.д.).

Игры, совершенствующие различные способы передвижений:

«Числа», «Ловля парами», «Цепочка», «Коршун и цыплята», «Бег по дугам», «Зеркало», «Дирижер».

12. Итоговое занятие.

Сдача контрольных испытаний технико-тактической подготовки.

Модуль № 3 «Соревнования».

Цель – освоение правил организации, проведения соревнований.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о жестах судей, заполнение технического и игрового протокола;
- совершенствование технических и тактических навыков в игре;

Развивающие:

- развитие уровня спортивного мастерства;
- развитие практики проведения соревнований по баскетболу.

Воспитательные:

- воспитание навыков соревновательной деятельности игры в баскетбол;
- воспитание мужественности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила проведения соревнований;
- официальные правила ФИБА;
- азбуку баскетбола.

Обучающийся должен уметь:

- создавать и применять схемы подвижной игры;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), в игре баскетбол (защитника, нападающего, центрального);
- играть в баскетбол в условиях, приближенном к соревнованиям;
- построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Обучающийся должен приобрести навык:

- провести разминку в группе.

| Модуль № 3 Соревнования. | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|---------------|-----------------|--------------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | | 1 |
| 2 | Соревнования | | 11 | 11 |
| 3 | Итоговое занятие | | 1 | 1 |
| | Всего часов | 1 | | 13 |

Содержание модуля №3 «Соревнования».

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и открытых площадках. Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Тема. Соревнование.

Практика.

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по баскетболу. Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования.

3. Тема. Итоговое занятие

Районные соревнования.

Учебно-тематический план. 3 года обучения. Продвинутый уровень.

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП.

Цель: закрепление специализированных навыков физической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- повышение игрового мастерства;
- закрепление у занимающихся знания терминологии;

Развивающие:

- развитие специальных физических качеств;
- развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
- развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол.

Воспитательные:

- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- как готовиться к игре.
- как избежать переутомления.
- какие существуют восстановительные мероприятия;
- нормативы по видам подготовки;
- влияние упражнений ОФП на организм.

Обучающийся должен уметь:

- строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений;

Обучающийся должен приобрести навык:

- Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Учебно-тематический план модуля №1 Теоретическая подготовка. ОФП.

| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|--|---|------------------|-----------|-----------|
| | | теория | практика | всего |
| <u>Теоретическая подготовка</u> | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | | 1 |
| 2 | Персональные антропометрические показатели и функциональные | 1 | | 1 |
| 3 | Режим питания | 1 | | 1 |
| 4 | Правила игры в баскетбол | 2 | | 2 |
| <u>ОФП</u> | | | | |
| 5 | Выносливость | | 4 | 4 |
| 6 | Силовые способности | | 4 | 4 |
| 7 | Быстрота | | 4 | 4 |
| 8 | Гибкость | | 4 | 4 |
| 9 | Ловкость | | 4 | 4 |
| 10 | Итоговое занятие | | 1 | 1 |
| | Всего часов | 5 | 21 | 26 |

Содержание модуля №1 Теоретическая подготовка. ОФП.

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и открытых площадках. Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Тема. Персональные антропометрические показатели и функциональные показатели ССС

Теория.

Поддержание высокого уровня состояния здоровья и функционального состояния.

3. Тема. Режим питания.

Теория.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

4. Тема. Правила игры.

Теория.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. **В качестве основных средств, применяются**, обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорнодвигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

5.Тема. Выносливость.

Теория.

Виды выносливости, общая и специальная. Общая выносливость, работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики

выносливости. Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

Практика.

Средства развития выносливости. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком): а.) от лицевой линии до штрафной и обратно; б.) до центра и обратно; в.) до противоположной штрафной и обратно; г.) до противоположной лицевой и обратно. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

6. Тема. Силовые способности.

Теория.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная.

Практика.

Средства развития силовых способностей. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.. Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставить на носки, отведя руки назад. Гриф штанги за головой, широкий хват. Перемещение в защитной стойке баскетболиста. Прыжки вверх из исходного положения упор присев с отягощением («блин», гриф, набивной мяч) и/или без него. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

7. Тема. Быстрота.

Теория.

Общая характеристика быстроты.

Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия баскетболистов.

Практика.

Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому кругу. Передача мяча: - передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени (24-30 сек) с установкой на выполнение максимального числа повторений; 20 - то же, но с заданием выполнить как можно быстрее заданное количество передач; - то же, но передачи в парах, и с различными и.п.: стоя, сидя, лежа и т.п.; - передачи двумя мячами в стену с элементами жонглирования; - ловля осуществляется после отскока мяча от пола; - то же, но после ловли успеть выполнить удар мячом в пол, а затем послать мяч в

стену.

8. Тема. Гибкость

Теория.

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

Практика.

Метание малого мяча в цель. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, с ведением мяча, пытаясь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м). Вращение мяча («восьмерка») под ногами (на месте и в движении).

9.Тема. Ловкость

Теория.

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Практика.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

10.Тема. Итоговое занятие.

Проведение контрольной работы по правилам игры баскетбола.

Модуль №2 Техническая, тактическая и игровая подготовка

Цель: совершенствование знаний и навыков тактической и технической подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Задачи:

Обучающие:

- закрепление знаний основных тактических и технических знаний;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Развивающие:

- развитие физических способностей, необходимых для избранного вида спорта;
- развитие навыков технической и тактической подготовки.

Воспитательные:

- воспитание настойчивости;
- воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- Тактики защиты и нападения в баскетболе
- Правила самостоятельного выполнения упражнений
- Персональные антропометрические показатели и функциональные показатели ССС.
- Механику судейства

Обучающийся должен уметь:

- Осуществлять активное противодействие броску, бороться за подбор мяча под кольцом с постановкой спиной после бросков.
- Осуществлять защиту, как в зонной расстановке, так и при персональной опеке и переключаться с одного вида защиты на другой.
- Использовать смешанную систему защиты.
- Переходить из защиты в контратаку и использовать раннее нападение.
- В нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”, прессинг.
- В защитных действиях выполнить “проскальзывание”, осуществлять иные способы противодействия заслонам.
- Использовать финты (на ведение, передачу, бросок) для получения преимущества
- Осуществлять постановку заслонов игроку с мячом и без

Обучающийся должен приобрести навык:

- комплексного выполнения технических приемов.

Учебно – тематический план модуля №2 «Техническая и игровая подготовка».

| Модуль № 2 Техническая, тактическая и игровая подготовка | | | | |
|---|---------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | | 1 |
| 2 | Перемещения баскетболиста | 1 | 3 | 4 |
| 3 | Ловля мяча | 1 | 4 | 5 |
| 4 | Передача мяча | 1 | 3 | 4 |
| 5 | Техника овладения мячом | 1 | 3 | 4 |
| 6 | Ведение мяча | | 5 | 5 |
| 7 | Обманные движения (финты) | | 5 | 5 |
| 8 | Броски в корзину | | 8 | 8 |
| 9 | Тактика игры в нападении | 2 | 6 | 8 |
| 10 | Тактика игры в защите | 1 | 3 | 4 |
| 11 | Учебная игра | | 17 | 17 |
| 12 | Спортивные игры | | 18 | 18 |
| 13 | Итоговое занятие | | 1 | 1 |
| | Всего часов | 8 | 76 | 84 |

Содержание модуля №2 «Техническая и игровая подготовка».

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и открытых площадках.

Оборудование и инвентарь.

Существующие стандарты баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Тема. Перемещения баскетболиста.

Практика.

Приставной шаг – рывок; передвижения боком приставными шагами “змейкой” спиной вперед; бег “змейкой” лицом вперед; перемещения приставными шагами по треугольнику 6 х 6 метров:

- 1) спиной вперед;
- 2) лицом вперед;

- 3) правым боком;
- 4) спиной вперед;
- 5) лицом вперед;
- 6) левым боком.

3. Тема. Техника владения мячом.

Практика.

Ведение 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.

4. Тема. Ловля мяча.

Практика.

Осуществляется из обычной стойки боевой готовности баскетболиста: спина прямая, голова вскинута. Ноги чуть расставлены и согнуты в коленях, а верхние конечности, пальцы которых раздвинуты, вытянуты вверх примерно на 30 см от лица. В зависимости от траектории полёта мяча следует менять высоту самой стойки, сгибая колени меньше или больше.

5. Тема. Передачи мяча.

Практика.

Пас от груди - пасующий, держа мяч близко к груди, толкает мяч вперёд, выпрямляя запястья и разворачивая кисти. После броска большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони быть повернутыми друг к другу. Нужно, чтобы мяч летел в грудь принимающему. В большинстве случаев следует пускать мяч по прямой - это наиболее быстрый способ передачи мяча принимающему.

- Пас из-за головы-при такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше. Если это передача сверху вниз, то опускающийся до пояса принимающего мяч сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить как принять мяч — держа большие пальцы вверх или вниз.

- Пасы из-за спины - передача, при которой передающий берёт мяч в руку (обычно — которой бросает) и обводит мяч вокруг корпуса за спиной. Затем

совершает передачу игроку, при этом пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.

6. Тема. Броски в корзину.

Практика.

Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение.

6. Тема. Техника овладения мячом.

Практика.

Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

7. Тема. Выбивание мяча.

Практика.

В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом - с рукой нападающего.

8. Тема. Выбивание мяча из рук соперника.

Практика.

Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент

ловли и преимущественно снизу. 8. Игра в нападении. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв). «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками. Длительный контроль мяча. «Восьмерка». Нападение, основанное на сильном центровом игроке. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера). Система нападения против зонной защиты. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча. Нападение бросками с дальних дистанций. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

10. Тема. Итоговое занятие.

Сдача контрольных испытаний технико-тактической подготовки.

Модуль №3 «Соревнования».

Цель – закрепление знаний правил организации, проведения соревнований.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- закрепление навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу;
- актуализация знаний выполнения нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

Развивающие:

- развитие уровня спортивного мастерства;
- развитие практики проведения соревнований по баскетболу.

Воспитательные:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, селу, стране.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- результаты игр команд ДЮСШ;
- спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение;
- значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта;
- анализ техники изучаемых приемов игры;
- взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Участие в специализированных соревнованиях (первенство школы, первенства ДЮСШ, села, округа по баскетболу).

Обучающийся должен приобрести навык:

- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

| Модуль №3 Соревнования. | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|---------------|-----------------|--------------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятия. Техника безопасности | 1 | | 1 |
| 2 | Судейство | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Соревнования | | 12 | 12 |
| 4 | Итоговое занятие | | 1 | 1 |
| | Всего часов | 2 | 14 | 16 |

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и открытых площадках. Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Тема. Судейство.

Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Судейство игр, жесты судей, фолы, площадка, разметка, игровая форма, система проведения игр.

3. Тема. Соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенства села, области, России. Правила соревнований по баскетболу. Основные положения правил игры по мини-баскетболу, официальных правил ФИБА.

4. Тема. Итоговое занятие.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение.

| <u>Раздел</u> | <u>Форма занятий</u> | <u>Приемы и методы организации учебно-воспитательной работы</u> | <u>Методически и практически материал</u> | <u>Техническое обеспечение занятий</u> | <u>Форма подведения итогов</u> |
|---------------------------|-----------------------------|--|--|---|--|
| Теоретическая подготовка | Беседа, дискуссия | Метод убеждения Побуждения, Наглядный показ | Методическая Литература | | Беседа |
| ОФП | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические-конкретные задания. | Конспекты, контрольные упражнения | Гимн. Скамейки, мячи, стойки, скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Техническая подготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические-конкретные задания. | Конспекты, контрольные упражнения | Гимн. Скамейки, мячи, стойки, скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Тактическая подготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические-конкретные задания. | Конспекты, контрольные упражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Игровая практика | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические-конкретные задания. | Конспекты, контрольные упражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Инструкторская подготовка | Беседа, дискуссия | Наглядные-показ, Практические-конкретные задания. | Конспекты, контрольные упражнения | | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Соревнования | Игра | Практические-конкретные задания. | План-схема, конспекты | Мячи | Итоговая таблица |

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными

правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
 - пособия печатные;
 - диафильмы;
 - кинофрагменты;
 - видеозаписи;
-
- **Методическая литература для преподавателя**
 - 1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина 2004 год.
 - 2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П.Патрик, 2007г.
 - 3. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных, 1996г.
 - 4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский, 2004г.
 - 5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е.А.Чернова, 2002г.
 - 6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010г.
 - 7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 1997г.
 - 8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В.Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС, 1999г

- Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Учебная литература для детей

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002г.
2. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007г.
3. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006г.
4. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002г.
5. «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Кузнецов В.С., Москва,2003г.
6. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А.,Москва, 2001г.

Материально-техническое оснащение

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Техническое оснащение занятий:

- набивные мячи
- баскетбольные мячи
- гимнастические скамейки
- секундомер
- скакалки
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования.

Механизм отслеживания результатов по программе:

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

1 год обучения

| 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 | - | - | - | 19 | 15 | 5 |

**Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся
(секция «Баскетбол»)**

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе. 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 были использованы следующие тесты:

а) 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.

б) 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 1м.), 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.

в) 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.

з) 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 |
| 2 (низкая) | 37,7 | 10,4 | 15 | 12 |

Физическая подготовка

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка баскетболиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

Контрольные нормативы

| Возраст, лет | Уровень подготовленности | | | | | |
|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | мальчики | | | девочки | | |
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег на 20 м (сек.) | | | | | | |
| 10 | 4,1 | 4,2-4,3 | 4,4-4,7 | 4,1 | 4,2-4,4 | 4,5-4,7 |
| 11 | 3,9 | 4,0-4,1 | 4,2-4,3 | 4,0 | 4,1-4,3 | 4,4-4,6 |
| 12 | 3,8 | 3,9-4,2 | 4,3-4,4 | 3,9 | 4,0-4,3 | 4,4-4,6 |
| 13 | 3,4 | 3,5-3,9 | 4,0-4,2 | 3,8 | 3,9-4,2 | 4,3-4,5 |
| 14 | 3,4 | 3,5-3,8 | 3,9-4,1 | 3,7 | 3,7-4,0 | 4,1-4,3 |
| 15 | 3,4 | 3,5-3,7 | 3,8-4,0 | 3,6 | 3,7-3,9 | 4,0-4,2 |
| 16 | 3,3 | 3,4-3,6 | 3,7-3,9 | 3,5 | 3,6-3,8 | 4,0-4,2 |

| | | | | | | |
|----------------------|-----|-----------|-----------|------|-----------|-----------|
| 17 | 3,3 | 3,4–3,6 | 3,7–3,9 | 3,5 | 3,6–3,8 | 4,0–4,2 |
| Высота подскока (см) | | | | | | |
| 10 | 33 | 27–33 | 22–26 | 33 | 27–32 | 21–26 |
| 11 | 38 | 33–37 | 28–32 | 36 | 31–35 | 26–30 |
| 12 | 41 | 35–40 | 30–34 | 41 | 35–40 | 29–34 |
| 13 | 44 | 39–43 | 34–38 | 43 | 37–42 | 31–36 |
| 14 | 48 | 43–47 | 39–42 | 45 | 39–44 | 34–38 |
| 15 | 54 | 48–53 | 41–47 | 46 | 40–45 | 35–39 |
| 16 | 61 | 56–60 | 50–55 | 48 | 41–47 | 36–40 |
| 17 | 61 | 56–60 | 50–55 | 48 | 41–47 | 36–40 |
| Бег на 60 м (сек.) | | | | | | |
| 10 | 9,9 | 10,0–10,4 | 10,5–11,0 | 10,7 | 10,8–11,5 | 11,6–12,3 |
| 11 | 9,5 | 9,6–10,0 | 10,1–10,6 | 10,1 | 10,2–10,7 | 10,8–11,3 |
| 12 | 9,3 | 9,4–9,8 | 9,9–10,2 | 9,7 | 9,8–10,5 | 10,6–11,2 |
| 13 | 8,5 | 8,6–9,1 | 9,2–9,6 | 9,3 | 9,4–9,9 | 10,0–10,9 |
| 14 | 8,4 | 8,5–9,0 | 9,1–9,5 | 9,1 | 9,2–9,8 | 9,9–10,5 |
| 15 | 8,3 | 8,4–8,9 | 9,0–9,2 | 8,8 | 8,9–9,4 | 9,5–10,2 |
| 16 | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,9 |
| 17 | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,9 |

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50x50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Приложение 2

| Возраст, лет | Уровень подготовленности | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|
| | мальчики | | | девочки | | |
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Ведение мяча на 20 м (сек.) | | | | | | |
| 10 | 10,6 | 10,7–11,1 | 11,2–11,7 | 11,0 | 11,1–11,6 | 11,7–12,2 |
| 11 | 9,7 | 9,8–10,3 | 10,4–10,9 | 10,5 | 10,6–11,0 | 11,1–11,5 |
| 12 | 9,5 | 9,6–10,1 | 10,2–10,6 | 10,4 | 10,5–11,0 | 11,1–11,5 |
| 13 | 9,1 | 9,2–9,6 | 9,7–9,9 | 9,6 | 9,7–10,2 | 10,3–10,9 |
| 14 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,6 | 9,4 | 9,5–10,0 | 10,1–10,7 |
| 15 | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,3 | 9,1 | 9,2–9,8 | 9,9–10,5 |
| 16 | 8,0 | 8,1–8,7 | 8,8–9,2 | 9,0 | 9,1–9,7 | 9,8–10,4 |
| 17 | 8,0 | 8,1–8,7 | 8,8–9,2 | 9,0 | 9,1–9,7 | 9,8–10,4 |

| Штрафные броски (из 10 раз) | | | | | | |
|--|----|-------|-----|----|------|---|
| 10 | — | — | — | — | — | — |
| 11 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 12 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 13 | 6 | 4–5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 14 | 6 | 4–5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 15 | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| 16 | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| 17 | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| Броски в движении после ведения (из 5 раз) | | | | | | |
| 10 | — | — | — | — | — | — |
| 11 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2–3 | 1 |
| 14 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2–3 | 1 |
| 15 | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| 16 | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| 17 | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| Броски с точек (из 20 раз) | | | | | | |
| 10 | — | — | — | — | — | — |
| 11 | 7 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 12 | 10 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 |
| 13 | 12 | 9–11 | 7–8 | 10 | 7–9 | 6 |
| 14 | 12 | 9–11 | 7–8 | 10 | 7–9 | 6 |
| 15 | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |
| 16 | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |
| 17 | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |

Примечание. Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Приложение 3

Техника нападения

| Приемы игры | год обучения | | |
|---------------------------|--------------|-----|-----|
| | 1-й | 2-й | 3-й |
| Броски по кольцу | | | |
| Бросок двумя руками снизу | + | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Бросок одной рукой снизу | + | + | + |
| Бросок двумя руками с места | + | + | |
| Бросок одной рукой с места | + | + | + |
| Бросок в прыжке | | | + |
| Добивание | | | + |
| Передачи мяча | | | |
| Передача двумя руками от груди | + | + | + |
| Передача двумя руками с отскоком от пола | + | + | + |
| Передача двумя руками от плеча | + | + | + |
| Передача двумя руками сверху | + | + | + |
| Передача двумя руками снизу | + | + | + |
| Передача одной рукой от плеча | + | + | + |
| Передача крюком | | + | + |
| Передача одной рукой снизу | | + | + |
| Передача толчком | | | + |
| Передача одной рукой с отскоком от пола | | + | + |
| Передача одной рукой за спиной | | | + |
| Откидка | + | + | + |
| Ведение мяча | | | |
| Высокое (скоростное) ведение | + | + | + |
| Низкое ведение с укрыванием мяча | | + | + |
| Ведение с изменением темпа | | + | + |
| Ведение с изменением направления | + | + | + |
| Ведение с поворотом кругом | | + | + |
| Перевод мяча перед собой с шагом в сторону | + | + | + |
| Перевод мяча за спиной | | + | + |
| Работа ног и другие навыки игры в нападении | | | |
| Старты | + | + | |
| Остановки | + | + | |
| Повороты | + | + | + |
| Обманные движения или финты | + | + | + |
| Техника специальных финтов (вблизи корзины) | | | + |
| Прыжки | + | + | + |
| Рывки | + | + | + |
| Индивидуальное нападение без мяча | | + | + |

| Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях | | | |
|---|---|---|---|
| Передача и рывок | + | + | + |
| Изменение направления движения | + | + | + |
| Обман | | | + |
| Внутренний заслон | | | + |
| Наружный заслон | | | + |
| Боковой заслон | | | + |
| Обратный заслон | | | + |
| Задний заслон | | | + |
| Двойной заслон | | | + |
| Поворот кругом с выходом после остановки | | | + |
| Быстрый прорыв | | | + |
| Нападение против личной защиты | | | + |
| Нападение перегрузкой | | | |
| Нападение в расстановке пирамидой | | | |
| Нападение против зонной защиты | | | |
| Нападение в расстановке 3–2 | | + | + |
| Нападение в расстановке 2–3 | | + | + |
| Нападение в расстановке 1–3–1 | | + | + |
| Свободное нападение против зонной защиты | + | + | + |
| Нападение против подстраивающейся защиты | | | |
| Нападение в расстановке 3–2 | | + | + |
| Нападение в расстановке 2–3 | | + | + |
| Нападение в расстановке 1–3–1 | | + | + |
| Нападение против смешанной защиты | + | + | + |
| Нападение против прессинга | | | |
| Нападение против личного прессинга | + | + | + |
| Нападение против зонного прессинга | | + | + |

Техника защиты

| Приемы игры | Год обучения | | |
|------------------------------------|--------------|-----|-----|
| | 1-й | 2-й | 3-й |
| Защитная стойка | | | |
| Стойка с выставленной вперед ногой | + | + | + |
| Параллельная стойка | + | + | + |

| Работа ног и передвижение в защите | | | |
|--|---|---|---|
| Передвижение приставными шагами | + | + | + |
| Бег спиной вперед | + | + | + |
| Поворот кругом для восстановления защитной позиции | | + | + |
| Противодействие игроку с мячом | + | + | + |
| Противодействие игроку без мяча | | + | + |
| Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч | | | + |
| Подбор мяча в защите при неудачном броске | | | + |
| Перехваты | | + | + |
| Выбивание мяча у нападающего во время ведения | + | + | + |
| Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях | | | + |
| Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих | | | |
| Защита против заслонов | | + | + |
| Защита при численном превосходстве нападающих | | | |
| Двое против одного | | + | + |
| Трое против одного | | + | + |
| Трое против двоих | | + | + |
| Четверо против двоих | | + | + |
| Четверо против троих | | + | + |
| Пятеро против четверых | | + | + |
| Защита при численном превосходстве защитников | | | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Групповой отбор | + | + | + |
| Защита против первой передачи при быстром прорыве | + | + | + |
| Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру изза пределов площадки | + | + | + |
| Командная защита | | | |
| Личная защита | + | + | + |
| Плотная личная защита | | + | + |
| Оттянутая личная защита | | + | + |
| Личная защита с групповым отбором мяча | | | + |
| Личная защита с переключениями | | | + |
| Зонная защита | | | |
| Зонная защита в расстановке 1–2–2 | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке 1–3–1 | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке 3–2 | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке 2–1–2 | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке 2–2–1 | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке 2–3 | + | + | + |
| Зонная защита в расстановке 2–3 с групповым отбором мяча | | + | + |
| Комбинированная защита | | | |
| Подстраивающаяся защита | + | + | + |
| Зонное начало | + | + | |
| Личное начало | + | + | + |
| Смешанная защита «треугольник и двое» | + | + | + |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Смешанная защита «квадрат и один» | + | + | + |
| Смешанная защита «ромб и один» | + | + | + |
| Смешанная защита «Т и один» | + | + | + |
| Защита прессингом | | | |
| Защита личным прессингом | + | + | + |
| Защита зонным прессингом | | | |
| Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей площадке | + | + | + |
| Смена системы защиты при зонном прессинге 1–2–1–1 по всей площадке | + | + | + |
| Зонный прессинг 1–2–1–1 на половине площадки | + | + | + |
| Зонный прессинг в расстановке 2–2–1 | + | + | + |
| Расстановка 1–3–1 | + | + | |