

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ярская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического Совета
Протокол № 1 от
«16» 08 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 12-17 лет

Составитель: Вечтомов С.Н.,
учитель физической культуры
МБОУ «Ярская СОШ №1»

П. Яр, 2022-2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительному образованию составлена на основании нормативных документов:

- ✓ Уставом школы
- ✓ Положением о дополнительном образовании
- ✓ Положением о рабочей программе дополнительного образования

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа «Баскетбол» является **одноуровневой, ознакомительной**.

Данная программа предусматривает проведение занятий в Центре образования естественно-научной и технологической направленности в МБОУ «Ярская СОШ №1»

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она углубленно учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Дополнительно она дает возможность заняться баскетболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой 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, охватывая на начальном этапе 12-17 человек.

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

Педагогическая целесообразность программы «Баскетбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период работы по программе позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

создать условия для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом;
формировать навыки здорового образа жизни;
воспитать спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- знакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
 - развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
 - расширять спортивный кругозор детей.

3. Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
 - прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут в дальнейшем принимать участие в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Поурочный учебный план состоит из 34 занятий продолжительностью 1 час (40 минут) каждый по средам в 18.00-18.40.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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;
- игровой;

- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Условия набора

Программа предназначена для детей 12-17 лет.

В коллектив 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.

Наполняемость учебной группы:

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Учебный план

№	Название разделов, тем.	Количество часов			Форма контроля
		теори я	практик а	всего	
1.	<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	1	1	2	Практич еское занятие
2	<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: общая и специальная физическая подготовка</i>	1	6	7	Практи ческое занятие
3	<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: -основы техники и тактики игры.</i>	1	6	7	Практи ческое занятие
4	<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности: • контрольные игры и соревнования</i>	2	6	8	Практи ческое занятие
5	<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности: контрольные испытания;</i>	2	8	10	Практи ческое занятие
ИТОГО		7	27	34	

Содержание программы

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Раздел 4. *Основы техники и тактики игры*

Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов

Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

5. Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Раздел 53. *Способы спортивно- тренировочной деятельности*

1. Контрольные игры

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

Начало занятий –

№	Наименование группы/Год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения, даты начала и окончания учебных периодов/этапов)	Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)	Наименование дисциплин (модуля, раздела)	Всего акад. ч. в год	Количество акад. ч. в неделю
1.	Баскетбол	С 6 сентября по 25 мая	1 занятие по 40 минут	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: общая и	2 7	1 ч.

				специальная физическая подготовка Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:-основы техники и тактики игры. Способы спортивно-тренировочной деятельности:	7	
				• контрольные игры и соревнования	8	
				Способы спортивно-тренировочной деятельности: контрольные испытания;	10	

Условия реализации дополнительной образовательной программы

Для реализации программы необходимо наличие спортивного зала, вмещающего необходимое количество обучающихся.

Наличие информационного обеспечения (фотокамеры, ноутбука, доступа к сети интернет)

Кадровое обеспечение (Педагог дополнительного образования)

Формы аттестации/контроля

Практическим выходом реализации программы является участие в школьных, районных соревнованиях.

Программа воспитания

Цель: формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи:

- поддерживать традиции образовательной организации и инициативы по созданию новых в рамках уклада школьной жизни, реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел;

- реализовывать воспитательный потенциал и возможности на занятиях, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися на занятиях;

- организовывать профориентационную работу с обучающимися;

- развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности, формирование позитивного уклада школьной жизни и положительного имиджа и престижа Школы;

- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Личностные результаты:

Формирование любознательности, аккуратности, усидчивости, уважения и любви к труду.

Календарный план воспитательной работы

№	Месяц	Мероприятие	Место проведения
1	Октябрь	Товарищеская встреча	Спортивный зал
2	Декабрь	Товарищеская встреча	Спортивный зал
3	Март	Товарищеская встреча	Спортивный зал
4	Май	Товарищеская встреча	Спортивный зал

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тест 1. ФРОНТАЛЬНЫЕ БРОСКИ.

10 бросков с вершины области штрафного броска.

Оценка 5-6 очков, 4-4 очка, 3-2 очка.

Тест 2 БОКОВЫЕ БРОСКИ.

10 бросков с каждой стороны от кольца с рас

стояния 4,5-5 метров. Максимальный результат 40 очков.

Оценка 5-34 очка, 4-32 очка, 3-30 очков.

Тест 3 ШТРАФНЫЕ БРОСКИ.

10 бросков.

Оценка 5-6 очков, 4-4 очка, 3-2 очка.

Тест 4 ПЕРЕДАЧА МЯЧА.

Встать в трех метрах от стены с мячом в руках. Передача мяча в стену двумя руками от груди 30 секунд. Начисляется одно очко за каждую передачу.

Оценка 5-25 передач, 4-20 передач, 3-10 передач.

Тест 4 ПРЫГУЧЕСТЬ.

Возьми кусок мела и встань возле стены, вплотную к ней. Вытяни руку с мелом вверх и сделай отметку на стене в самой высокой точке, до которой сможешь дотянуться.

Затем прыгни вверх и сделай вторую отметку. Расстояние между отметками будет равно высоте прыжка. Начисляется одно очко за каждый сантиметр прыжка.

Тест 5 ПЕРЕДАЧИ В ЦЕЛЬ ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА.

Нарисовать на стене круг диаметром 40 см. Встать в шести метрах от цели с мячом в руках. Сделать 10 передач одной рукой от плеча в стену, стараясь поразить цель. За каждое попадание 2 очка. Оценка 5-10 очков, 4-8 очков, 3-6 очков.

Тест 6 ПЕРЕДАЧИ В ЦЕЛЬ ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ.

Встать в трех метрах от стены. Сделать 10 передач в цель двумя руками от груди, стараясь поразить цель. За каждое попадание 2 очка.

Оценка 5-10 очков, 4-8 очков, 3-6 очков.

Тест 7 ВЕДЕНИЕ МЯЧА.

Расставить 6 фишек на одной линии так, чтобы первая была в полутора метрах от стартовой линии, а следующие фишки

Техническая подготовка

1. *Вокруг шеи.* Вращать мяч вокруг шеи, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону.

2*Вокруг тела.* Вращать мяч вокруг тела, передавая его с рук на руку в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

3. *Вокруг ног.* Поставить ноги вместе и слегка согнуть их. Вращать мяч вокруг ног, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

4«*Восьмерка*». В параллельной стойке вращать мяч вокруг и между ногами по восьмерке сначала в одну, затем в другую сторону. Голова подмята.

5 «*Восьмерка*» во время бега на месте. Вращать мяч вокруг и между ногами по восьмерке во время бега на месте. Сначала в одну, затем в другую сторону.

6«*Гусиный шаг*». Во время передвижения «гусиным шагом» описывал мячом восьмерку вокруг и между ног.

7«*Шагом марш*». Двигаться прямо, перенося мяч между ногами: слева направо и справа налево. Стараться не поднимать высоко ноги.

8«*Туннель*». Стоя в параллельной стойке, наклониться вперед, удерживая мяч в опущенных вниз выпрямленных руках. Движением кистей послать мяч между ногами назад и поймать его двумя руками сзади, за ногами, затем послать мяч между ногами вперед и поймать его впереди и т.д.

9*Повороты.* Стоя в параллельной стойке, удерживая мяч двумя руками за головой, послать его в пол за спиной. Выполнить поворот и поймать мяч двумя руками. Чередовать повороты в правую и левую стороны. Постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения.

10 «*Арка*». Мяч удерживаете двумя руками за спиной на уровне пояса. Подбросить мяч движением кистей так, чтобы: он пролетел над головой вперед. Поймать мяч двумя руками впереди. Упражнение выполнять на месте и в движении. При выполнении упражнения стараться не наклоняться вперед.

11«*Рюкзак*». Удерживая мяч двумя руками за спиной, на уровне пояса, слегка подбросить его вверх и вновь поймать в том же положении. Упражнение выполнять на месте и в движении, увеличивая и уменьшая высоту полета мяча.

12«*Жук*». Стоя в параллельной стойке, продеть мяч двумя руками между ногами из-за спины вперед. Движением кистей подбросить мяч вверх и поймать его одной или двумя руками перед собой.

13*Мяч на лбу.* Стоя в параллельной стойке, немного прогнувшись, в поясе, удерживать мяч на лбу, не давая ему, скатится на пол. Постепенно приседать и подниматься с мячом на лбу.

1 Упражнения в ведении мяча месте *

1. *Вверх - вниз.* Стоя в параллельной стойке, вести мяч и в месте, чередуя высокие и низкие отскоки мяча. Упражнение выполнять правой и левой рукой.

2. *Переводы перед собой на месте.* Стоя в параллельной стойке, вести мяч перед собой, переводя его попеременно с руки на руку. Перейти постепенно в положение приседа, затем выпрямиться и т. д.

3. *Вперед-назад.* Стоя в параллельной стойке, вести мяч сбоку одной рукой, посылая его первым ударом вперед, а вторым назад. Упражнение выполнять правой и левой рукой.

4. *Ведение вокруг ноги.* Выставить вперед правую ногу, убрав левую руку за спину. Правой рукой вести мяч вокруг правой ноги, сначала в одну, а затем в другую сторону. То же левой рукой вокруг левой ноги. Вначале можно смотреть на мяч. По мере усвоения выполнять без зрительного контроля.

5. «*Пистолет*». Стоя в стойке с поднятой вперед ногой, вести мяч, попеременно переводя его с руки на руку: а) вперед под поднятой ногой, б) за спиной.

6. «*Ласточка*». Стоя на правой ноге, левую отвести назад. Вести мяч перед собой, попеременно переводя его с руки на руку.

7. «*Мост*». Стать на колени и вести мяч попеременно с руки на руку под выставленной вперед ногой, а потом вокруг нее, продолжая ведение одной рукой.

8. «*Круговорот*». Принять положение группировки, сидя на полу. Вести мяч вокруг тела, переводя его с руки на руку.

1. *Сверху вниз.* Стоя в высокой параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками на уровне груди. Вести мяч попеременно правой и левой рукой. С каждым ударом наклоняться все ниже, постепенно укорачивая высоту отскока мяча до возможного минимума. Завершить процедуру снижения, в стойке на

одном колене и постепенно увеличивая высоту отскока мяча, вновь вернуться в исходное положение.

2 Упражнения в ведении мяча в движении*

1. *«По линиям»*. Вести мяч вдоль линий разметки баскетбольной площадки. На месте пересечения линий выполнять переводы мяча перед собой.

2. *«Прогулка»*. Стоя прямо, удерживать мяч в правой руке. Сделать шаг правой вперед и послать мяч в пол между ногами, чтобы он отскочил на левую руку (сохранять обычную стойку дриблера). Затем шагнуть вперед левой и послать мяч левой рукой в пол между ногами, чтобы он отскочил вправо на правую руку и т.

д.

1. *«Рывок, остановка, поворот»*. Старт на лицевой линии. По сигналу сделать рывок и вести мяч вперед до ближайшей линии штрафного броска. Достигнув линии, сделать остановку, не прекращая ведения, затем поворот на 180 градусов и снова рывок с ведением другой рукой до стартовой линии и т. д. Регистрировать количество пройденных дистанций за 30 сек.

2. *«Слалом»*. Вести мяч с изменением направления движения перед препятствиями (набивные мячи, кубики, стулья, стойки и другие предметы), произвольно расположенными на площадке.

3. *Поворот в движении*. Вести мяч, изменяя направление движения поворотом.

4. *Переводы перед собой в движении*. Вести мяч, изменяя направление движения переводом перед собой.

3 Упражнение в ведении двух мячей на месте*

1. *«Два мяча»*. Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой рукой на уровне груди. По команде присев, снизить высоту отскока мячей, постепенно доведя его до минимальной. Продолжая ведение, вновь вернуться в исходное положение.

2. *«Насос»*. Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой на уровне груди, поочередно ударяя их в пол.

3. *«Поменять мячи»*. Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой рукой на уровне груди. Одновременным ударом поменять мячи местами и продолжать ведение.

Можно упражнения *«Два мяча»*, *«поменять мячи»* и *«Насос»* выполнять стоя на коленях.

3.4. *Два мяча в стену*. Стоя на расстоянии 1 м от стены, вести два мяча двумя руками, одновременно и попеременно ударяя их в стену, приседая и поднимаясь.

4 Упражнения в ведении двух мячей в движении

1. *«Стоп и марш» со сменой мяча*. То же задание, что и в предыдущем упражнении, но в момент остановки и начала движения одновременным ударом поменять мячи местами.

2. *«Стоп и марш»*. Вести одновременно два мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперед. Останавливаться и продолжать движение вперед по сигналу

1. Два мяча вдоль линии. Вести два мяча вдоль линий баскетбольной площадки. В месте пересечения линий одновременным ударом поменять мячи местами

2. Спиной вперед. Вести одновременно два мяча правой и левой рукой

3. продвигаясь спиной вперед. Изменять направление и скорость передвижения.

4. Ведение с жонглированием. Вести мяч одной рукой, одновременно подбрасывая и ловя мяч другой. Смена рук осуществляется, не прекращая ведения, без остановки, за счет перевода мяча перед собой или за спиной и перебрасывания другого мяча с руки на руку.

5 Ловля и передача мяча

5.1 *«Сидя на полу»*. Сидя на полу лицом к стене на расстоянии двух метров от нее, выполнить 10 передач двумя руками следующим образом:

- а) по прямой;
- б) с отскоком от стены в пол;
- в) с отскоком от пола в стену

1. «Обруч». Стоя левым блоком к стене на расстоянии трех метров от нее выполнять передачи правой рукой за спиной в стену так, чтобы мяч отлетел вперед. Ловить мяч правой рукой и сразу переводить его за спину. Добиваться выполнения упражнения без остановок. Тоже задание выполнить, стоя правым и боком к стене.

5.3 «Обруч в движении». Продвигаясь левым боком в трех метрах от стены, передавать мяч в стену правой рукой из-за спины. Сначала мяч ловить двумя руками, затем одной. Продвигаясь в обратном направлении, выполнить задание другой рукой.

5.4 «Передачи на скорость». Это упражнение часто выполняется в качестве теста. Стоя в двух шагах от стены, лицом к ней, выполнять передачи двумя руками от груди в стену в течение 30 сек, стараясь сделать как можно больше передач.

5.5 «Передача назад». Стоя спиной к стене в параллельной стойке, в двух метрах от нее, выполнять передачи в стену поочередно правой и левой рукой, чередуя следующие виды передач: а) над плечом, б) снизу - назад, в) снизу -назад с отскоком от пола, г) снизу между ногами, д) снизу между ногами с отскоком от пола. После передачи повернуться к стене, поймать мяч одной или двумя руками, сделать обратный поворот и продолжить выполнение упражнения.

6 Упражнения в индивидуальных защитных действиях

6.1 Противодействие первому движению нападающего

Защитник держит нападающего, располагающегося в одной из позиций игрока линии. Чтобы до минимума сократить разнообразие возможных движений нападающего, защитник использует стойку с ногой, выставленной вперед, в сторону опорной ноги нападающего. Большинство нападающих выбирают в качестве опорной левую ногу, поэтому защитник должен играть в стойке с выставленной правой ногой. Правая рука защитника опущена, левая удерживается на уровне груди. Эта позиция защитника затрудняет нападающему движение с мячом в сторону опорной ноги, поскольку защитник располагается близко и держит наготове правую руку. Другая сторона открыта для движения нападающего, но защитник готов к этому. Если нападающий начинает ведение в «открытую» сторону, защитник сопровождает его, передвигаясь приставными шагами в параллельной стойке. При этом он должен на полкорпуса опережать нападающего, удерживая внизу правую руку в готовности предотвратить мяча при внезапном изменении направления движения. Левая рука удерживается на уровне груди дриблера, мешая выполнению самых быстрых прямых передач. Если нападающий все же начнет движение в сторону опорной ноги, оно не будет столь быстрым, чтобы защитник не успел на него среагировать. Все что ему нужно будет сделать в этом случае, это длинный шаг назад впереди стоящей ногой и переход в параллельную стойку для сопровождения дриблера. Поскольку защитник располагается близко к нападающему, последний не всегда решится выполнять бросок в этой позиции. Во всяком случае, защитник должен помнить, что он не имеет право отрывать ног от пола, пока не убедится, что нападающий действительно начал бросок. В этом упражнении защитник развивает в себе уверенность, что он не позволит нападающему обыграть себя на самом важном первом движении.

6.2. Направь дриблера. Нападающий с мячом, используя ведение, старается обойти защитника, продвигаясь вдоль площадки. Отступая, защитник смещается на сторону ведущей руки нападающего, заставляя последнего перевести мяч на другую руку и т. д. Защитник должен заставить нападающего как можно чаще изменять направление движения на дистанции от лицевой до лицевой линии.

6.3 Сближение с нападающим. Защитник не должен ожидать приближения дриблера стоя на месте. Ему следует выйти к нему навстречу и направить в нужную сторону, заняв необходимую для этого позицию. Нападающий без мяча располагается в глубине площадки, защитник с мячом - под корзиной. Защитник передает мяч нападающему с отскоком от паза. Нападающий,

получив мяч, начинает атаку с ведением. Защитник вслед за передачей выходит на встречу дриблера и старается оттеснить его к боковой линии.

6.4 «Мяч в кругу». В этом упражнении защитник совершенствует блокирование нападающего при борьбе за отскочивший мяч. Упражнение выполняется возле одного из трех кругов баскетбольной площадки. Мяч в центре круга. Защитник удерживается за спиной нападающего. По команде нападающий пытается войти в круг и овладеть мячом. Защитник, выполняя блокирующий поворот, старается не впустить нападающего в круг, удерживая «на спине». Учитель отсчитывает вслух время держания: «Раз, два, три».

6.5 «Один против двух». В игре довольно часто возникает ситуация: один защитник вынужден противодействовать двум нападающим. Часто это проигранная для защитника ситуация. Однако практика показывает активные, и грамотные действия защитника могут принести пользу команде. Два нападающих начинают атаку от центральной линии. Защитник должен двинуться из-под корзины навстречу дриблера и попытаться остановить как можно дальше от корзины. При этом он внимательно следит за руками дриблера. Как только дриблер коснется мяча двумя руками, защитник должен немедленно отступить назад в направлении второго нападающего, удерживая руку вверх для предотвращения передачи. Лучше позволить дриблеру выполнить бросок издали, чем передать мяч партнеру под корзину.

7. Упражнения в подборе и добивании мяча

1. *Подбор мяча справа и слева от кольца.* Цель этого упражнения подготовить игрока физически для борьбы за мяч при отскоке от кольца.

Игрок с мячом располагается возле второго усика на одной из боковых линий области штрафного броска. Он должен бросить мяч над кольцом в противоположный угол щита, пересечь трехсекундную зону и поймать в прыжке отскочивший мяч. Поймав мяч, игрок приземляется, выполняет поворот и повторяет все в обратном порядке. Игрок должен довести продолжительность непрерывного выполнения упражнения до 1 мин.

2. *Добивание на выносливость.* Целью этого упражнения является: достижение необходимой координации. Игрок выполняет серийные подскоки, подкидывая мяч в щит одной или двумя руками. При этом он старается, установит рекорд непрерывных выполнений до потерн мяча. В каждой очередной попытке игрок стремиться улучшить свой рекорд.

3. *Добивание на точность.* Цель этого упражнения - улучшение точности добивания. На щит или на стену наносят точку. Игрок выполняет сериям выпрыгивание с добиванием мяча, стараясь поразить нарисованную точку.

4. *Добивание при подбрасывании мяча.* Стоя под корзиной, в одном метре от нее, игрок подбрасывает мяч вверх, выпрыгивает и выполняет добивание.

7.5 *Передача в щит - добивание.* Игрок с мячом располагается на линии штрафного броска. Он выполняет мягкую передачу в щит одной рукой снизу, делает рывок к корзине, выпрыгивает и добивает мяч.

7.6 *Подбор мяча после броска « корзину, закрытую заслоном.* Игрок выполняет броски с пяти-шести метров, и каждый раз следует за мячом, стараясь овладеть им раньше, чем он коснется пола.

7.7 *Бросок, подбор и добивание мяча в корзину, закрытую заслонкой.*

Игрок начинает упражнение, выполняя бросок с пяти-шести метров. Он овладевает мячом при отскоке в глубине площадки, ведет мяч к щиту, выполняет мягкий бросок в движении и добивает мяч 3-4 раза, постоянно сохраняя равновесие. Если игрок потерял равновесие, он должен приземлиться с мячом, восстановить равновесие и снова выпрыгнуть для броска. Когда игрок овладеет мячом после последнего добивания, он должен уйти с ведением к боковой линии как бы выводя мяч из-под щита после овладения им при отскоке.

Специальная подготовка

3.1 Передача мяча: двумя руками от груди (на месте, с шагом, после двух шагов)

3.2 Ведение мяча (высокое и среднее) на месте

3.3 Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками

3.4 Ходьба с подбрасыванием мяча и ловля двумя руками

3.5 Ведение мяча правой и левой рукой шагом

3/6 Ведение мяча на месте с последующей передачей двумя руками от груди.

3.7 Стойка игрока, поймавшего мяч, и передвижение в стойке:

а) ходьба приставными шагами вправо и влево;

б) чередование ходьбы спиной вперед с ходьбой приставными шагами влево вправо.

3.1 Передача мяча: двумя руками от груди (на месте, с шагом вперед, с двумя шагами).

3.2 Стойка игрока, поймавшего мяч и передвижение в стойке:

а) ходьба приставными шагами вправо и влево;

б) чередование ходьбы спиной вперед с ходьбой приставными шагами вправо-влево.

3.3 Остановки:

1. Остановка игрока:

а) остановка прыжком во время ходьбы и бега по свистку;

б) игрок бросает мяч вперед перед собой на некоторое расстояние и ловит его после отскока (с остановкой);

а) остановка прыжком во время ходьбы и бега по сигналу;

б) игрок бросает мяч вперед перед собой на некоторое расстояние и ловит его после отскока (с остановкой);

в) преподаватель передает мяч игроку, который после ловли останавливается

1. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом.

2. Ведение мяча вперед с последующей остановкой и передачей двумя руками от груди.

5 Техническая подготовка

1. Упражнения в жонглировании двумя мячами

1. Мяч на мяче. Балансируя, старайтесь удерживать на мяче второй мяч. Упражнение можно выполнять в разных исходных положениях на месте (стой, стоя на одном колене, стоя на двух коленях и т. д.) и в движении.

2. Подбивание мяча. Стоя последовательно подбивать верхний мяч нижним. Упражнение выполнять на месте и в движении.

3. «Горизонтальная пирамида». Два мяча удерживать, прижимая, друг к другу двумя руками, слева и справа, на уровне груди. Отпустить мячи и сделать хлопок перед собой и снова поймать оба мяча.

3. Подбрасывание мячей. Стоя в параллельной стойке, удерживая два мяча на ладонях, вытянутых вперед и немного разведенных в стороны рук. Подбросить и поймать два мяча одновременно без отскока и после отскока от пола. Упражнение выполнять на месте и в движении.

4. Перебрасывание мячей. Стоя в параллельной стойке, удерживать мяча на ладонях вытянутых вперед и немного разведенных рук. Одновременно перебрасывать мячи с руки на руку:

а) один мяч на уровне головы, второй по прямой;

б) один мяч по прямой, второй с отскоком от пола.

5.1.7 Поочередное подбрасывание мячей. Удерживая в руках два мяча, поочередно подбрасывать их вверх каждый двумя руками, не давая упасть на пол.

6 Упражнения в индивидуальных защитных действиях

6.1 Быстрота ног.

Игрок выполняет семенящий бег на месте быстро, как только может. Ноги игрока должны отрываться от пола на минимальное расстояние. Продолжительность выполнения 15 сек. В этом упражнении развивается быстрота, необходимая для игры в защите.

6.2 Быстрота рук.

Игрок находится в защитной стойке, в одном метре от стены, лицом к ней. Партнер с мячом располагается за его спиной. Игрок с мячом выполняет передачу в стену справа или слева от

защитника. Защитник должен успеть поймать одной или двумя руками мяч, отскочивший от стены, прежде чем он коснется пола.

6.3 Реакция на перехват.

Защитник располагается перед нападающим в защитной стойке, лицом к нападающему. В пяти метрах за спиной стоит еще один нападающий с мячом. Он передает мяч партнеру передачу с отскоком от пола, прямую или с небольшим навесом. После передачи следует команда «ГОП».

Защитник мгновенно поворачивается, отыскивает взглядом мяч и пытается овладеть им или, по крайней мере, отбить его или изменить направление его полета.

Материально-техническое обеспечение.

- мячи баскетбольные;
- мячи набивные 1 и 2 килограмма;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- шведская стенка;
- обручи;
- ноутбук, проектор.

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия».2008.
5. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к ИграмXXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
9. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
10. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.