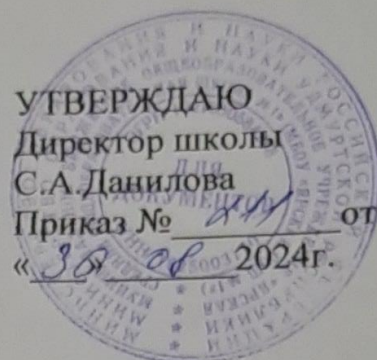


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ярская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического Совета
Протокол № 1 от
«27» 08 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 12-17 лет

Составитель: Вечтомов
учитель физической культуры
МБОУ «Ярская СОШ

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, закаливать 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 40 минут. Раз в неделю по средам в 17.30-18.10.

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.

Учебно – тематический план

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов всего	теория	практика	Формы
1	Основы знаний	1	в процессе занятий	в процессе занятий	собес
2	Передвижения и остановки без мяча	2	в процессе занятий	в процессе занятий	Игра
3	Ведение мяча	6	в процессе занятий	в процессе занятий	Игра
4	Ловля и передача мяча	4	в процессе занятий	в процессе занятий	Игра
5	Броски мяча	4	в процессе занятий	в процессе занятий	Игра
6	Отбор мяча	2	в процессе занятий	в процессе занятий	Игра
7	Финты	2	в процессе занятий	в процессе занятий	Игра
8	Комбинации элементов техники	2	в процессе занятий	в процессе занятий	Игра

9	Тактика игры	4			Игра
10	Подвижные игры и эстафеты	1	в процессе занятий	в процессе занятий	Игра
11	Физическая подготовка	2	в процессе занятий	в процессе занятий	Игра
12	Судейская практика	4	в процессе занятий	в процессе занятий	Игра
	ИТОГО	34			

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	К-во часов	Дата	
			план	факт
1	Т. б. на занятиях по баскетболу 1 Стойка игрока, перемещение шагом. 2 Ловля мяча.	1		
2	Терминология, правила игры 1 Передачи двумя руками от груди 2 Ведение мяча на месте и шагом.	1		
3	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом 2 Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате) 3 Ведение мяча шагом и бегом	1		
4	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления 2 Ловля и передача одной от плеча 3 Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	1		
5	1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом) 2 Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	1		
6	1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями 2 Ловля и передача двумя от головы 3 Ведение мяча с изменением направления	1		
7	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Основы знаний техники владения мячом 4 Игра по упрощенным правилам (минибаскетбол)	1		

8	1	Остановка в два шага	1		
	2	Ловля и передача в движении			
	3	Ведение с изменением скорости			
	4	Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)			
9	1	Остановка в два шага (по сигналу)	1		
	2	Ловля и передача			
	3	Ведение с изменением скорости, направления, высоты			
	4	Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)			
10	1	Броски мяча в движении одной от плеча, головы	1		
	2	Игры, игровые задания 2/1, 3/1			
	3	Учебно-двухсторонняя игра			
11	1	Остановка прыжком	1		
	2	Ловля и передача в движении со сменой мест			
	3	Ведение с сопротивлением (пассивным) 4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей			
12	1	Повороты без мяча	1		
	2	Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага)			
	3	Ведение с сопротивлением			
	4	Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)			
13	1	Повороты с мячом	1		
	2	Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага)			
	3	Ведение с сопротивлением			
	4	Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)			
14	1	Вырывание, выбивание мяча	1		
	2	Броски с дистанции двумя от груди			
	3	Игры, игровые задания 3/2, 3/3			
	4	Учебно-двухсторонняя игра			
15	1	Повороты с мячом с передачей 2 Ловля и передача в движении с сопротивлением	1		
	3	Ведение финты			
	4	Броски мяча в движении с сопротивлением			

16	1 Перехват мяча 2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы 3 Учебная игра, тактика свободного нападения	1		
17	1 Перехват мяча (с броском в два шага 2 Броски с дистанции в прыжке 3 Учебная игра, тактика позиционное нападение	1		
18	1 Комбинации упр. техники передвижений 2 Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	1		
19	1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением 2 Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	1		
20	1 Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	1		
21	1 Штрафной бросок двумя от груди 2 Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	1		
22	1 Штрафной бросок одной от плеча 2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	1		
23	1 Игры, эстафеты 2 Штрафной бросок двумя от головы 3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2	1		
24	1 Борьба за мяч отскочившего от щита. 2 учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	1		
25	1 Игры, эстафеты 2 Добивание мяча в корзину	1		
26	1 Круговая тренировка 2 Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	1		
27	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	1		
28	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Взаимодействие через заслон	1		

29	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Умения, помощь в судействе, учебная игра	1		
30	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	1		
31	1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча) 2 Учебно-двухсторонняя игра	1		
32	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков учебнодвухсторонней игре	1		
33	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	1		
34	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1		

Содержание программы

Краткая харак-ка вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

Ожидаемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" с 01.01.2021.

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	11.09.2024-25.05.2025	1 занятие 40 минут			

Календарно – тематическое планирование

Дата	Разделы и тема	Кол-во часов
2.09	Влияние физических упражнений на организм человека. Ведение мяча в средней стойке на месте и в движении	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте
9.09	Необходимость разминки в занятиях спортом. Закрепление техники ведения мяча. Подвижные игры с ведением	ведение мяча в движении, передвижение в защитной стойке
16.09	Передачи мяча двумя руками от груди	технику передач двумя руками над головой, от груди, с отскоком от пола
23.09	Закрепление техники передач двумя руками в шаге	технику передач двумя руками в движении; правила игры
30.09	Закрепление техники ведения мяча	технику ведения мяча
7.10	Остановки после ведения. Повороты	технику остановок после ведения, правила выполнения поворотов. Понятие пробежка
14.10	Передачи мяча одной рукой от плеча	технику передачи мяча одной рукой от плеча
21.10	Бросок мяча двумя руками от груди	технику броска двумя от груди
28.10	Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника.	технику ведения мяча правой и левой рукой. Способы освобождения от опеки защитника
11.11	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке
18.11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков мяча	технику передач на месте и в движении, бросков после ведения мяча
25.11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков мяча	технику передач на месте и в движении, бросков после ведения мяча
2.12	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча
9.12	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении
16.12	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу
23.12	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом
30.12	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок
15.01	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание
22.01	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке

29.01 05.02	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника
12.02 19.02	Закрепление выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов. Правила выполнения штрафного броска
26.02 04.03	Закрепление передач одной рукой с поворотом Взаимодействие «Передай мяч и выходи».	технику изучаемых приемов правила игры баскетбол
11.03	Прием нормативов по технической подготовке Закрепление передач в движении в парах	выполнять на результат Фол в игре
18.03	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов правила игры баскетбол
25.03	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов правила спорного броска
08.04	Закрепление техники передач мяча	технику изучаемых приемов
15.04	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов
22.04	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов
29.04	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов
13.05 20.05	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов
27.05	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника Прием нормативов по технической и специальной подготовке	технику изучаемых приемов

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 34 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются обучающимися.

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 расстояния 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 упражнение.

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 ив месте, чередуя высокие и низкие отскоки мяча. Упражнение выполнять правой и левой рукой.

2. *Переводы перед собой на месте.* Стоя в параллельной стойке, вест 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. Тоже 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. То же 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, продвигаясь 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 защиты!»! 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 наш лающего 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 отеснить его к боковой линии.

6.4 «Мяч в кругу». В этом упражнении защитник совершенствует блокирование нападающего при борьбе за отскачивший 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 отскачивший 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 отрывать 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.