Муниципальное автономное учреждение городского округа Перевозский Нижегородской области «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чайка»
(МАУ ФОК «Чайка»)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАУ ФОК «Чайка»
№ 91-пд от 31.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»
Возраст обучающихся 9-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
тренер-преподаватель
Шашкин А.Н.

г. Перевоз
2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.14.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола среди детей школьного возраста, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ученика. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

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

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

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности

для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), регионально-климатическими условиями проживания детей.

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

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого обучающегося посредством игры в баскетбол.

Наиболее ярко соответствие занятий баскетболом возрастной физиологии и психологии обучающихся проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль тренера-преподавателя состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту обучающегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития подростка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья обучающихся;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности обучающегося;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали обучающимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости.

Важное место в программе отводится воспитательной работе. На протяжении всего обучения по программе тренер-преподаватель формирует у обучающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме этого, воспитание у детей понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на баскетбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями обучающихся, с целью обеспечить единство действий тренера-преподавателя и родителей в воспитании обучающихся спортивной секции.

Программа построена на принципах:

- <u>целостности</u> процесса обучения предполагающего интеграцию основного и дополнительного образования;

- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);

- сотрудничества и ответственности;

- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;

- последовательности и систематичности (предполагает в работе создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения детей, привития им определённых умений и навыков);

- непрерывности и наглядности.

В процессе обучения используются **следующие методы**:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);

- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

- исследовательский (заключается в том, что каждый обучающийся самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);

- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности обучающихся:**

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу материала всей группе);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

В секцию баскетбола принимаются желающие систематически заниматься баскетболом, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В каждой группе занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Возраст обучающихся от 9 до 17 лет. Наполняемость групп от 15 до 30 человек. В группах может заниматься смешанный контингент обучающихся.

Планируемые результаты

По окончанию обучения обучающиеся должны:

знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи;
- способы организации самостоятельных занятий с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития баскетбола.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма во время игры в баскетбол;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий баскетболом.

1. Организационно-педагогические условия

Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: **теоретические и групповые практические занятия,** тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, **занятия по подготовке и сдаче**

контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Минимальный возраст зачисления – 9 лет.

Материально-техническое оснащение: Спортзал: Спортинвентарь: клюшки флорбольные, мячи флорбольные, вышки судейские универсальные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, мячи волейбольные, скакалки, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скамейки гимнастические, универсальное табло с бегущей строкой, сетка заградительная, сетка защитная, трибуна «Матрешка» трехрядная, конусы разметочные, штанги для конусов, стена шведская, баскетбольные стойки с прозрачными акриловыми щитами, маты гимнастические, медицинболы, ворота сборно-разборные, измеритель давления мячей; Тренажерный зал: Спортинвентарь: профессиональный велотренажер вертикальной посадки, тренажеры силовые, велотренажер, гантели неразборные, грифы, набор дисков, скамейка для пресса; - секундомер, амортизаторы (резиновые бинты). Кинозал: экран, проектор, акустическая система (колонки), плеер Denon, активный акустический комплект, эквалайзер, кресла кинотеатральные, компьютер (процессор, клавиатура, мышь, колонки), монитор; Футбольное поле.

2. Формы аттестации

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в учреждении локальными нормативными актами.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного

мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля успеваемости осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий – «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования

обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «–» при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по общей физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла – если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **технико-тактической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения из прилагаемого перечня. При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 10 баллов и более. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 12 баллов и более.

3. Учебный план

№ п/п	Тема занятия	*Фома промежуточной аттестации*	Количество часов	
			теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	Контрольно-переводные нормативы	5	
2.	Общая физическая подготов	Контрольно-переводные нормативы		10
3.	Специальная физическая подготовка	Контрольно-переводные нормативы		16
4.	Технико-тактическая подготовка	Контрольно-переводные нормативы		185
Итого за год:			5	211
Всего:			**216**	

Каникулы с 01 по 10 января; с 01 июня по 31 августа.

4. Календарный учебный график

№ недели	Разделы				Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	
1	0,5	2		3,5	6
2	1	1		4	6
3		1		5	6
4		1	1	4	6
5		1		5	6

6	1	1		5	6
7		1		5	6
8				6	6
9		1		5	6
10				6	6
11		1		5	6
12				6	6
13			1	5	6
14				6	6
15			1	5	6
16	0,5			5,5	6
17			1	5	6
18				6	6
19			1	5	6
20				6	6
21	1		1	4	6
22				6	6
23			1	5	6
24				6	6
25			1	5	6
26				6	6
27			1	5	6
28	1			5	6
29			2	4	6

30			2	4	6
31			1	5	6
32				6	6
33			1	5	6
34				6	6
35			1	5	6
36				6	6
ИТОГО	***5***	***10***	***16***	***185***	***216***

5. Рабочая программа

Теоретическая подготовка (5ч.)

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Техническая и тактическая подготовка баскетболиста.
4. Психологическая подготовка баскетболиста.
5. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Общая физическая подготовка (10ч.)

1.Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
2. Подвижные игры.
3. Эстафеты.
4. Полосы препятствий.
5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка (16ч.)

1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Технико-тактическая подготовка (185ч.)

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
1.5. Остановка прыжком после ускорения.
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
1.7. Остановка в два шага после ускорения.
1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
2.3. Двумя руками от груди в движении.
2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.Ъ
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.13. В прыжке со средней дистанции.
4.14. В прыжке с дальней дистанции.
4.15. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

6. Оценочные материалы

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 20 метров, (сек)	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
Бег 100 метров, (сек)	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
6 – минутный бег, (м)	1450		1050	1250	1150	850

		1300				
Челночный бег 3 Х 10 м, (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	2,10	1,95	1,60	2,00	1,80	1,45
Подтягивание, количество раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	17	13	5

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в спортивно-оздоровительной группе (секция «Баскетбол»)

Целью контрольных испытаний является: определение уровеня технико-тактической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп.

Условия проведения испытаний для всех одинаковы. Каждое испытание обучающиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только обучающийся. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний используются 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 нагой 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. Подобрав 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.

г) 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

7. Методические материалы

В рамках содержания программы обучающиеся 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 обучающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с обучающимися, рассказ тренера-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 обучающимися 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.

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.

Примерные упражнения для развития быстроты:

1. Короткие рывки на 20-30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов.
2. Бег прыжками с одной ноги на другую.
3. Бег в среднем темпе, чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад.
4. Короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении.
5. Пятнашки с раздельного старта (в 1-1,5 м один впереди другого). Задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера.
6. Стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку. По сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю.
7. Многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд, в соревновании с партнером.
8. Эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек).
9. Подвижные игры: «День и ночь», «Воробьи и вороны», «Салки без мяча», «Салки с мячом» и т. п.

Примерные упражнения для развития прыгучести:

1. Прыжки с места на скамейку, плинт и другие снаряды толчком двумя ногами; то же с разбега толчком одной ногой; то же, приземляясь на толчковую ногу.
2. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одной и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке.
3. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам.
4. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.
5. Подвижные игры: «Салки прыжками», «Удочка», эстафеты с прыжками и др.

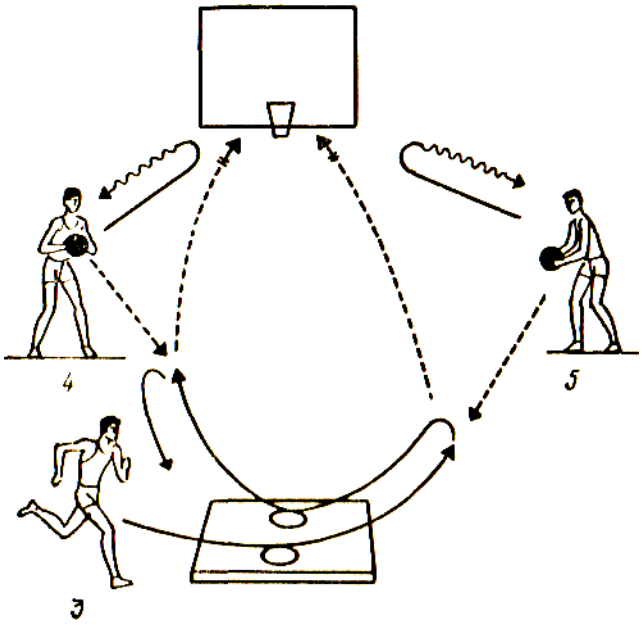
Примерные упражнения для развития ловкости и ориентировки:

1. Попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад).
2. Игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней. В прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч. Прыжки выполняются непрерывно, быстро.
3. Игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее. Второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1-2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок. Последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру.
4. Два игрока передают мяч друг другу на уровне груди. Третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом. Передачи выполняют быстро. Отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться. Если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его.
5. Один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2-3 м. Прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму.
6. Прыжки через вращающуюся скакалку с передачей мяча партнеру при приземлении и в безопорном положении.
7. Игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу.
8. Неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину (рис. I) с разных сторон от щита. Игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении. Мячи после бросков в корзину ловят

партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5. То же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.

9. Кувырки с последующими прыжками через вращающуюся скакалку.

10. Игрок с мячом в руках прыгает вверх и сильно передает его в щит



(в стену). Приземлившись, он выполняет рывок, стремясь поймать мяч после мерного отскока его от пола.

<u>Техника перемещений</u>

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

Примерные упражнения:

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

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

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

Так повторяют упражнение все занимающиеся.

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

5. Группа в колонне по одному движется за направляющим, который неожиданно изменяет скорость и направление перемещений, используя ускорение, остановку, рывки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника владения мячом

Ловля мяча

- Ловля мяча двумя руками;
- Ловля мяча одной рукой.

Передачи мяча

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

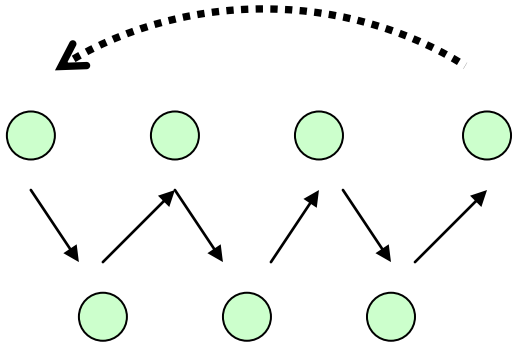
Примерные упражнения:

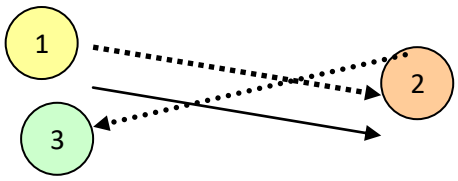
1. Построение по три человека в линию на расстояние 4-5 м один от другого (рис. 1). Игрок 2 передаёт мяч игроку 1, тот передает его обратно; то же в сторону игрока 3. Это же упражнение может выполняться двумя мячами, находящимися у игроком 1 и 3. Они поочередно передают их игроку 2, который возвращает мяч обратно тому, от кого поймал.
2. Группа распределяется по 5 человек: четыре выстраиваются в шеренгу с интервалом в 1 м, один располагается против них на расстоянии 3-4 м. Стоящие в шеренге имеют два мяча и поочередно передают их стоящему напротив, который возвращает мяч обратно любому из них.
3. Построение в две шеренги с расположением троков в шахматном порядке. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот игроку 3 и т. д. Последний передаст мяч преподавателю либо с ведением идет на место трока 1. Упражнение усложняется тем, что после передачи игрок сразу перебегает на противоположную сторону (рис. 2).
4. Построение тремя колоннами, образуя треугольник (рис. 3). Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот игроку 3. После передачи игрок переходит в конец той колонны, в которую передал мяч.
5. Три человека образуют равносторонний треугольник. Игрок 1 передает мяч игроку 2 и перебегает на его место. Игрок 2 передает мяч игроку 3 и перебегает на место игрока 1. Игрок 3 выполняет упражнение так же, как и игрок 1 (рис. 4).
6. Построение в четырех колоннах. Упражнение выполняется двумя мячами. Игрок 1 передает мяч игроку 3 и переходит во вторую колонну. Игрок 3 передаст мяч в первую колонну и переходит в четвертую. То же выполняют игроки 2 и 4, переходя в первую и третью колонны (рис. 5). В этом же построении игрок 1 передаст мяч игроку 2 и перебегает в конец четвертой колонны, а игрок 2 передает мяч игроку 3 и переходит в первую колонну.
7. Построение по кругу лицом к игроку, стоящему в центре круга.

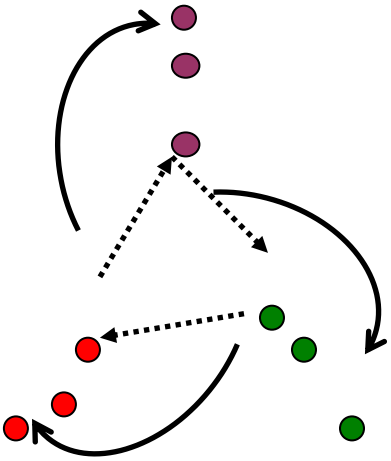
Упражнение выполняется одним и двумя мячами. В центре круга могут быть 2 игрока. Игроки поочередно передают мяч центральному игроку. Упражнение усложняется передвижением игроком, но кругу вправо, влево и неожиданным для них изменением последовательности передач мяча игрокам, стоящим в круге.

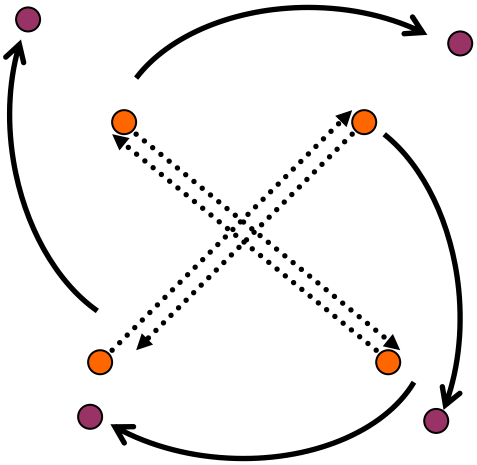
8. Построение – встречными колоннами, один игрок в стороне. Игрок 1 с места передает мяч игроку 3 и сразу выбегает вперед, ловит мяч от игрока 3 и передает его игроку 2, который ловит его на месте. Затем то же, выполняет игрок 2. Игрок I, продолжая движение, становится в противоположную колонну.

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









<u>Броски мяча в корзину</u>

- Бросок двумя руками от груди;

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

Примерные упражнения:

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

2. Построение в двух колоннах (слева - вблизи корзины, справа - в 3 м от щита). Игрок, стоящий слева, бросает мяч в корзину левой рукой с места, ловит отскочивший мяч, передает его выбегающему игроку из другой колонны, который в движении бросает мяч правой рукой, ловит мяч после

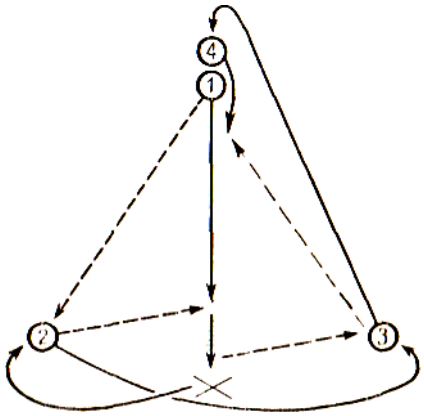


Рис.1

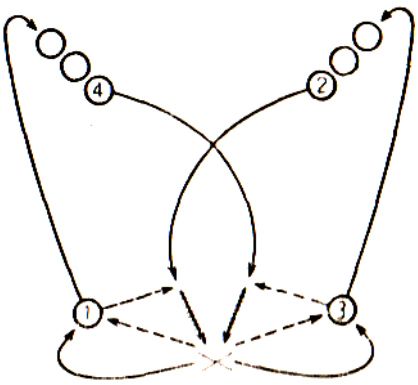


Рис.2

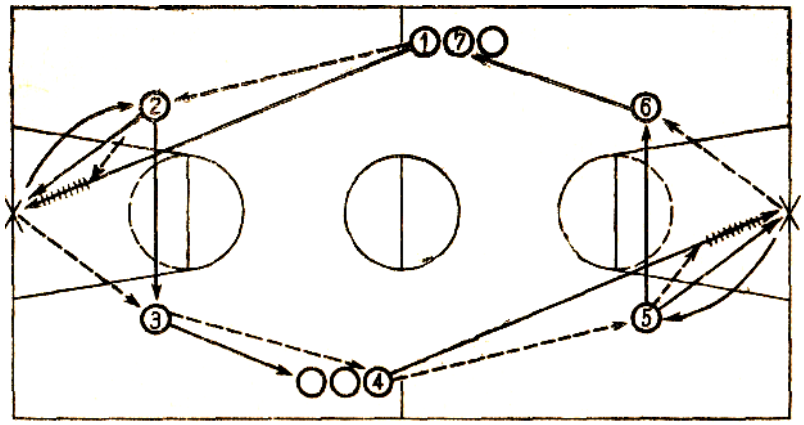


Рис. 3

отскока, отдает его очередному игроку влево и становится в конец этой колонны. Способы бросков варьируются.

3. Построение указано на рисунке 1. Игрок 1 передает мяч игроку 2, выбегает к щиту, получает от него обратную передачу и выполняет бросок в корзину обусловленным способом. Поймав отскочивший мяч, он передает его игроку 3, а сам перебегает на место игрока 2. Игрок 3 передает мяч очередному игроку 4 из колонны и бежит в ее конец, игрок 2 перебегает па место игрока 3.

4. Построение указано на рисунке 2. Игрок I передает мяч выбегающему по дуге игроку 2, который бросает мяч обусловленным способом с места, в прыжке или с проходом, ломит его после отскока, возвращает игроку I и становится на его место.

Игрок 1 переходит в колонну па своей стороне. То же выполняет и вторая группа. Броски выполняются правой и левой рукой. Для этого либо изменяются исходные расположения колонн (они меняются сторонами), либо передача и переход игрока после того, как он поймает отскочивший мяч, осуществляется игроку, стоящему в углу на этой же стороне площадки.

5. Построение у средней линии, как показано на рисунке 3. Игрок I передает мяч игроку 2, выбегает и, получив обратную передачу, бросает мяч и корзину обусловленным способом, ловит мяч после его отскока и передаст игроку 3, который, и спою очередь, передает мяч выбегающему к противоположному щиту игроку 4, повторяющему те же действия и другом направлении. После передачи мяча игрок 1 переходит на место игрока 2, который переходит на место игрока 4, и гот после передачи перемещается в конец колонны на своей стороне площадки.

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

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

количество очков раньше других, продолжает бросать до тех пор, пока последний в группе справится с заданием, затем группа переходит на другую точку.

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

Ведение мяча

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

Примерные упражнения:

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

Последний возвращается с ведением на место игрока 1 и передает мяч очередному игроку.

3. Построение колоннами. Ведение мяча с обводкой препятствий (стоек, либо других приспособлений) справа налево и слепа направо одной и другой

рукой; то же, вокруг препятствий.

4. Построение парами. Игрок ведет мяч, а партнер сопровождает его сбоку. Как только партнер ускорит бег, игрок, владеющий мячом, переходит

на низкое ведение. В обратном направлении они меняются ролями.

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

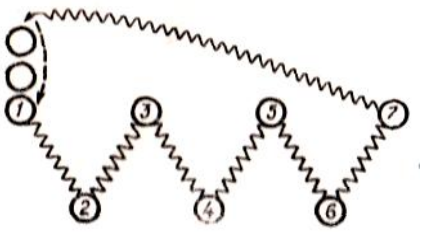


Рис.1

Рис. 2

Последовательность обучения технике передвижения в защитной стойке.

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

Последовательность обучения технике остановки в два шага.

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

Последовательность обучения технике поворотов.

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

Последовательность обучения технике передачи мяча

1. Передача и ловля мяча, стоя на месте.
2. То же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи и на сзади стоящую ногу в момент ловли.
3. Передача в сторону на месте.

4. То же, только с шагом вперед и в сторону выполняемой передачи; ловить мяч с шагом вперед и с шагом назад.
5. Передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону.
6. Передача мяча с последующим движением игрока в противоположную сторону, затем - в других направлениях.
7. Передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой.
8. То же, по партнеру, двигающемуся под углом.
9. Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.
10. Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.
11. Передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.
12. То же, но уже и игровой обстановке и в соревнованиях.

9. Список литературы

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
4. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
5. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990.
6. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М.. 1995.
7. Немов Р. С. Психология. — М., 1994.
8. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. — М., 1996.
9. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. В. И. Ляхи, Л. В. Любомирского, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.
10. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная» гигиена. М., 1990.

10. Список литературы для обучающихся

1. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
2. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1967.
3. Иванов А.А. Баскетбол для юных. «Спорт в школе», 1996 г., №40.
4. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., «ФиС», 1999
5. Правила соревнований по баскетболу – 2008г.
6. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 1996
7. Спортивные игры. Под редакцией В.Д. Ковалёва. М., «Просвещение», 1988.
8. «Физическая культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования РФ. 2003-2004 гг.