

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Администрации Зонального района

МКОУ Луговская СОШ Зонального района Алтайского края

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Завуч

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Маркова Н.М.

Протокол №1 от «15» 08
2024 г.

Иноземцева Е.Д.

Иноземцева Е.Д.

Левкина Ю.В.

Левкина Ю.В.
Протокол №1 от «15» 09



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Баскетбол»

для обучающихся 5-6 классов

с. Луговское 2024

Пояснительная записка

Главная задача занятий по баскетболу заключается в подготовке физически крепких, гармонически развитых физически и духовно занимающихся ребят. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных баскетболистов. Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Основными показателями работы спортивных групп по баскетболу являются - выполнение программы требований по уровню подготовленности физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Цель программы - формирование разностороннего физически развитой личности, способной активно использовать игру в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Наиболее ярко соответствие занятий баскетболом возрастной физиологии и психологии воспитанников 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 педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, 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 ребенка;
- 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.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На

протяжении двух лет обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на баскетбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся 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 педагога и родителей в воспитании обучающихся спортивной секции.

Ценностные ориентиры программы

Содержание спортивной секции «Баскетбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих умения и навыки игры в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

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

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

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, 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 возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

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.

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

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков), непрерывности и наглядности;

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Курс «Баскетбол» представляет систему занятий для детей в возрасте от 11 до 12 лет (5 класс).

Состав группы постоянный, набор свободный. В группе от 15 до 30 человек.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 года. Курс включает 34 занятия: 1 занятие в неделю.

Основными формами занятий по баскетболу являются учебно-тренировочные занятия, теоретически и практические занятия, соревнования.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

Требования к результатам освоения программы

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою страну, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование общих представлений об игре в баскетбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой		

игры в баскетбол		
	Участие в школьных, районных спортивных соревнованиях	
	Организация соревнований по баскетболу для учащихся школы, судейство на соревнованиях.	

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	1	
2.	Здоровый образ жизни.	4	4	
3.	Развитие баскетбола в России	1	1	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	6		6
5.	Основы техники и тактики игры	19	2	16
6.	Контрольные игры, соревнования, эстафеты.	4		4
	Итого:	34	8	26

Календарно-тематическое планирование занятий по баскетболу 1 год обучения

№	Тема	Количество	
		теория	практ.
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях.	1	
2	Охрана и укрепление здоровья, закаливание организма.	1	
3	Баскетбол, история возникновения и развития игры.	1	
4	Правила баскетбола.	1	
5	Техника и тактика игры.	1	
6	Стойка игрока. Бег.		1

7	Специально - игровые упражнения.		1
8	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.		1
9	Бег с преодолением препятствий.		1
10	Бег с преодолением препятствий.		1
11	Перемещение приставными шагами боком.		1
12	Перемещение приставными шагами лицом и спиной вперед.		1
13	Профилактика простудных заболеваний.	1	
14	Прыжковые упражнения.		1
15	Упражнения на развитие мышц рук.		1
16	Передача и ловля мяча двумя руками.		1
17	Остановка двумя шагами и прыжком.		1
18	Повороты без мяча и с мячом.		1
19	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.		1
20	Профилактика утомления. Средства восстановления.	1	
21	Упражнения на развитие мышц туловища.		1
22	Ведение мяча в высокой стойке на месте.		1
23	Эстафета «Мяч крайнему».		1
24	Контрольные упражнения		1
25	Игры и эстафеты: «Кто лучше», «Кто больше».		1
26	Упражнения на развитие мышц туловища.		1
27	Упражнения на развитие специальной выносливости.		
28	Развитие ловкости баскетболиста.		1
29	Бросок мяча от груди одной рукой и двумя руками с места.	1	
30	Защитные действия при опеки с мячом.		1
31	Перехват мяча. Быстрый прорыв.		1
32	Командные действия в защите и в нападении		1
33	Подвижные игры и эстафеты.		1
34	Итоговое занятие «Чему мы научились за год».		1
		ИТОГО:	7ч 27ч
	ВСЕГО:	34	

СОДЕРЖАНИЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Теоретическая подготовка.

1. Здоровый образ жизни.
2. Основы самоконтроля занимающихся.
3. Профилактика простудных заболеваний.
4. Воспитание двигательных способностей.
5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
6. История развития баскетбола.
7. Воспитание навыков самостоятельных занятий.
8. Профилактика утомления. Средства восстановления.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка - строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением;

Специальная физическая подготовка.

Упражнение для развития быстроты: рывки с места на различных длинной отрезках, из различных исходных положений, с мячом и без мяча; прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, тройной прыжок; метание малого мяча в щит на дальность отскока, многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и сирийные прыжки вверх, выпрыгивания без отягощений и с отягощениями, прыжки со скакалкой, с преодолением препятствий, упражнения с отягощениями, с набивными мячами; подвижные игры;

Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения в различном режиме интенсивности; игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра;

Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача мяча из различных исходных положений, на быстроту, точность и правильность; комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием; броски в кольцо; подвижные игры, эстафеты.

Техническая подготовка

а) *Техника передвижения* - стойка баскетболиста; передвижение приставными шагами; бег с изменением скорости и направлений; бег, прыжки с остановками, поворотами;

б) *Техника владения мячом* - ловля, передача, ведение мяча с различной высотой отскока, с обводкой препятствий; бросок мяча с места, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, от груди с отскоком, от щита, под углом к щиту; штрафные броски - соревнования в точности; сочетание приемов - передача, ведение, бросок; броски с точек; обманные движения - «финты»; финт на проход - проход, на бросок - передача, на рывок - рывок;

в) *Техника защиты* - стойка защитника, сочетание способов передвижений защитника с остановками, впрыгивание и выбивание мяча, захват мяча - вырывание, перехват мяча при передаче.

Тактическая подготовка

а) *тактика нападения:*

- действия без мяча - выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения, применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом;
- действия с мячом - применение изученных способов ловли, передачи мяча в зависимости от направления и силы полета мяча, определение игровой ситуации, выбор способа выполнения броска мяча в корзину в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения, применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях;
- командные действия - организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи», «треугольник», «тройка», эшелонный быстрый прорыв и др.

б) *тактика защиты:*

- индивидуальные действия: выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча, применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего, противодействие

выходу на свободное место для получения мяча, действия защитника против 1,2,3-ех нападающих;

- групповые и командные действия: взаимодействие двух-трех защитников (подстраховка), умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты на своей половине поля.

Морально-волевая (психологическая) подготовка

Эффективность этой подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов:

- беседы, диспуты, лекции по теоретической подготовке;
- специальные знания в области психологии, техники и тактике баскетбола, методики тренировок;
- личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение всех вопросов в команде;
- проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр;
- соревновательный метод в процессе всех видов подготовки.

Инструкторская и судейская подготовка.

- Составление комплексов упражнений по физической подготовке;
- Выполнение заданий по построению и перестроению группы;
 - Судейство на учебных играх Участие в соревнованиях
Занимающиеся должны принять участие в школьных, районных соревнованиях.

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	7		7
3.	Закрепление техники работы с мячом	51		51
4.	Эстафеты, игры	6		6
5.	Сдача нормативов	5		5
6.	Контрольные игры, подведение итогов	2		2
	Итого:	72	1	71

Тематическое планирование

6 класс

№	Тема	Теория	Практика
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	1	
2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте		1
3	Закрепление техники передачи одной рукой от	1	

	плеча		
4	Закрепление передач двумя руками над головой		1
5	Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость.		1
6	Закрепление техники передач двумя руками в движении		1
7	Закрепление техники броска после ведения мяча		1
8	Закрепление техники поворотам в движении		1
9	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита.		1
10	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча		1
11	Эстафета, игра.		1
12	Закрепление техники броскам в прыжке с места		1
13	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке		1
14	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча		1
15	Учет по технической подготовке	1	
16	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча		1
17	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения.		1
18	Закрепление техники ведения и передач в движении		1
19	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу		1
20	Закрепление техники добивания мяча в корзину		1
21	Подвижные игры и эстафеты.		1
22	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном		1
23	Закрепление техники бросков и передач в движении		1
24	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков		1
25	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		1
26	Закрепление бросков в движении		1
27	Общеразвивающие упражнения без предмета.	1	
28	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1	
29	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	1	
30	Совершенствование в технических приемах		1
31	Упражнения на развитие мышц ног.		1

32	Подвижные игры, приближенные по содержанию к баскетболу.		1
33	Контрольные игры.		1
34	Итоговое занятие «Чему мы научились за год».	1	
	ИТОГО	7	27
	Всего		34

СОДЕРЖАНИЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам и их закрепление.

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 направления 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 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 безопрном 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. 1) 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.

Техника перемещений

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

Примерные упражнения:

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

9. Прыжки на месте толчком одной, двумя ногами; то же с доставанием подвешенных предметом 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, стараясь 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 выполнять с двумя мячами, находящимися П су 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.

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 перебегают на противоположную сторону (рис. 2).

3. 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 передают мяч.

4. Три человека образуют равносторонний треугольник. Игрок 1 передает мяч игроку 2 и перебегают на его место. Игрок 2 передает мяч игроку 3 и перебегают на место игрока 1. Игрок 3 выполняет упражнение так же, как и игрок 1 (рис. 4).

5. 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 перебегают с конец четвертой колонны, а игрой передает мяч игроку 3 и переходит в первую колонну.

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

7. 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 игроку 2, который ловит его на месте. Затем то же, выполняет игрок 2. Игрок 1, продолжая движение становится в противоположную колонну.

8. 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 минёре игроков.

Броски мяча в корзину

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

Примерные упражнения:

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

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

3. Построение 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 на место игрока 3.

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

Игрок 1 переходит в колонну на 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 в корзину обусловленным способом, ловит мяч после его отскока и передаст игроку 3, который, в свою очередь, передает мяч выбегающему к противоположному щиту игроку 4, повторяющему те же действия в другом направлении. После передачи мяча игрок 1 переходит на место игрока 2, который переходит на место игрока 4, и тот 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 на другую половину площадки. Если соревнуются группы, в которых более двух человек, то вводятся дополнительные условия: переходить на следующую точку можно только после того, как каждый из игроков попал в корзину обусловленное количество раз. Тот, кто набрал установленное количество очков раньше других, продолжает бросать до тех пор, пока последний в группе справится с заданием, затем группа переходит на другую точку.

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

Ведение мяча

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

Примерные упражнения:

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

2. Построение указано на рисунке 2. Игрок 1 ведет мяч к игроку 2 и, 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 слева направо одной и другой рукой; то же, вокруг препятствий.

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

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

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.

То же, но уже и игровой обстановке и в соревнованиях

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. *Техническое оснащение занятий:*

- набивные мячи

- баскетбольные мячи
- гимнастические скамейки
- секундомер
- скакалки

2. *Формы проведения занятий:*

- групповое выполнение заданий
- самостоятельная работа
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники

3. *Принципы организации обучения*

- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип постепенности
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип наглядности

4. *Основные методы организации образовательного процесса*

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды, распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Методическая литература для преподавателя

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической

- культуры старшеклассника. — Самара, 1995г.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. - М.: Советский спорт, 2006г.
 3. Би Нортон. Упражнения в баскетболе - М., ФиС, 2000г.
 4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989г.
 5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1996г.
 6. Введение в теорию физической культуры. Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1993г.
 7. Возрастная педагогическая психология. Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984г.
 8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980г.
 9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола - М., ФиС, 1993г.
 10. Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1995г.
 11. Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе - М., ФиС, 1997г.
 12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998г.
 13. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991г.
 14. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1990г.
 15. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990г.
 16. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М., 1995г.
 17. Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма - М., 1986г.
 18. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1990г.
 19. Мудрик А. В. Учитель, мастерство и вдохновение. — М., 1986г.
 20. Немов Р. С. Психология. — М., 1994г.
 21. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. — М., 1989г.
 22. Полиспекин С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. М., 1982г.
 23. Спортивные игры. Под ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1998г.
 24. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России. В. С. Родиченко и др. — М., 1996г.
 25. Физическая культура: Учебник « Физическая культура 5-7 кл.». Под ред. М. Я. Виленского - М., 2015г.
 26. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М., 1998г.
 27. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., 1990г.
 28. «Физический культура в школе», научно-методический журнал Министерство образования.
 29. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов - М., ФиС, 1991г.

Учебная литература для детей

1. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под редакцией Н.В. Семашко. 1997г.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола - М., ФиС, 1999.
3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1997.

4. Иванов А.А. Баскетбол для юных. Спорт в школе, 1996 г., №40.
5. Кожевникова Э. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов - М., ФиС, 2012г.
6. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., «ФиС», 1999
7. Правила соревнований по баскетболу – 2000г.
8. Программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 1996