



Российская Федерация
Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 31



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ – СОШ № 31

МАОУ

СОШ № 31

О.В. Рожкова

приказ № 02-од/22 от 19.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»**

Возраст учащихся: 14-17 лет

Пояснительная записка

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено не заслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

Актуальность: баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки. Широкое применение баскетбола объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и

периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы приобретаются не только простейшие умения 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. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства.

Адресат программы

Данная программа составлена для обучающихся 14-17 лет.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

Объем и срок реализации программы:

Сроки реализации программы – 1 год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель: Формирование устойчивых умений и навыков игры в баскетбол.

Задачи:

обучающие:

— Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

— Обучить техническим приёмам и правилам игры;

— Обучить тактическим действиям игры;

— Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

— Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

— Обучить правильному выполнению упражнений.

— Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;

— Сформировать начальные навыки судейства.

развивающие:

— Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся укреплять здоровье, закалять организм.

— Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки психологические качества ребенка.

— Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;

— Расширить спортивный кругозор детей.

— Развить начальные навыки судейства

воспитательные:

— Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.

— Воспитывать культуру поведения.

— Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям

физкультурой и спортом.

— Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия реализации программы

Условия набора: в группу принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления, договора и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые.

Формы подведения итогов реализации программы

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося.

- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Тестирование на знание теоретического материала;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Проведение товарищеских встреч
- Участие в районных, городских соревнованиях;
- Привлечение к судейству соревнований школьного уровня
- Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

Формы организации деятельности учащегося на занятии – групповая, индивидуальная, сочетание индивидуальной с групповыми. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол.

В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о 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 занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ педагога дополнительного образования, работа с дополнительной литературой, таблицами.

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

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений.

Материально – техническое обеспечение спортивного зала и спортивной площадки:

1. Щиты с кольцами.
2. Тренировочные щиты.
3. Стойки для обводки.
4. Гимнастическая стенка.
5. Гимнастическая скамейка.
6. Скакалки.
7. Гимнастические маты.
8. Мячи баскетбольные.
9. Гантели различной массы.
10. Насос ручной.
11. Набивные мячи(1, 2, 3кг).
12. Конусы.

Форма организации деятельности учащихся: групповая, в парах и подгруппах.

Формы проведения занятий: традиционное занятие.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:				
1.	Техника безопасности. Вводный курс	Беседа, рассказ	Словесный метод: беседа, описание, разъяснение, рассказ	Опрос
2.	Техническая подготовка	Тренировка	Наглядный метод: показ и демонстрация правильности выполнения упражнения. Практический метод: выполнение упражнений	Оценка правильности выполнения упражнений.
3.	Тактическая подготовка	Тренировка	Наглядный метод: показ и демонстрация правильности выполнения упражнения. Практический метод: выполнение упражнений	Оценка правильности выполнения упражнений
4.	Физическая подготовка (ОФПиСФП)	Тренировка	Наглядный метод: показ и демонстрация правильности выполнения упражнения. Практический метод: выполнение упражнений	Оценка Правильность и выполнение упражнений
5.	Тренировочные игры	Турнир	Практический метод: самостоятельная работа, работа под руководством педагога	Результат игры

6.	Участие в спортивных мероприятиях	Турнир	Практический метод: самостоятельная работа, работ под руководством педагога	Результат игры
Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей:				
1.	Участие в спортивных мероприятиях	Соревнование	Репродуктивный метод: отработка технических навыков (упражнений)	Результат игры
2.	Поход с детьми на спортивные игры	Поход на игры с профессиональными игроками	Объяснительно-наглядный метод: показ и обсуждение игр	Беседа
3.	Просмотр игр	Просмотр телевизионных трансляций игр	Объяснительно-наглядный метод: показ и обсуждение игр	Беседа

Планируемые результаты

- развитие готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- развитие этических качеств;
- формирование коммуникативной компетентности в общении сотрудничестве с другими обучающимися и взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения самостоятельно контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- умение осуществлять контроль и оценку своей деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты:

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся будут **знать:**

- правила техники безопасности при работе с инвентарем в спортивном зале;
- историю физической культуры и спорта в России;
- историю состояние и развитие баскетбола в России;
- основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

Уметь:

- вести мяч с различной скоростью и высотой отскока правой (левой) рукой;
- передвигаться различными способами;
- выполнять передачи мяча различными способами;
- выполнять броски мяча различными способами с различных расстояний;
- выполнять нормативы обще - физических упражнений.

Проверка результатов обучения имеет текущий и итоговый характер.

На протяжении процесса обучения педагог контролирует эффективность работы обучающихся по результатам выполнения практических заданий и нормативов, обращая внимание на индивидуальные особенности детей.

Формой проверки результатов является выполнения заданий и сдачи контрольных нормативов, тестов (Приложение 1).

Учебный план

№ п/п.	Название раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Техника безопасности. Вводный курс	9	9	-	Опрос
2	Техническая подготовка	52	4	48	Выполнение упражнений
3	Тактическая подготовка	30	2	28	Выполнение упражнений
4	Физическая подготовка (ОФПиСФП)	41	-	41	Выполнение упражнений
5	Тренировочные игры	6	-	6	Игра
6	Участие в спортивных мероприятиях	6	-	6	Игра
	Итого часов	144	15	129	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		Дата проведения		Формы контроля
		Теория	Практика	План	Факт	
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижения баскетболиста.	1	1	12.09		Опрос. Выполнение упражнений
2	Физическая культура и спорт в России. Передвижения игрока вперед, назад.	1	1	14.09		Опрос. Выполнение упражнений
3	Физическая культура и спорт в России.	1	1	19.09		Опрос. Выполнение упражнений
4	Состояние и развитие баскетбола в России. Передвижения с различной скоростью.	1	1	21.09		Опрос. Выполнение упражнений
5	Состояние и развитие баскетбола в России. Техника ловли мяча.	1	1	26.09		Опрос. Выполнение упражнений
6	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Ловля мяча двумя руками на месте	1	1	28.09		Опрос. Выполнение упражнений
7	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Ловля мяча одной рукой на месте	1	1	03.10		Опрос. Выполнение упражнений
8	Профилактика заболеваемости и профилактика травматизма в спорте. Ловля мяча двумя руками в движении	1	1	05.10		Опрос. Выполнение упражнений
9	Профилактика заболеваемости и профилактика травматизма в спорте. Ловля одной рукой в движении	1	1	10.10		Опрос. Выполнение упражнений
10	Ловля мяча двумя (одной) рукой в прыжке		2	12.10		Выполнение упражнений
11	Техника передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди.	1	1	17.10		Выполнение упражнений
12	Передача мяча отскоком от пола и одной рукой снизу		2	19.10		Выполнение упражнений

13	Передача мяча двумя руками и одной от головы. Упражнения для развития силы		2	24.10		Выполнение упражнений
14	Передача мяча в движении. Упражнения для развития силы		2	26.10		Выполнение упражнений
15	Передача мяча в прыжке. Упражнения для развития силы		2	31.10		Выполнение упражнений
16	Техника ведения мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой	1	1	02.11		Выполнение упражнений
17	Ведение мяча в высокой стойке. Упражнения для развития силы		2	05.11		Выполнение упражнений
18	Ведение мяча в низкой стойке. Упражнения для развития быстроты		2	07.11		Выполнение упражнений
19	Ведение мяча в средней стойке. Упражнения для развития быстроты		2	09.11		Выполнение упражнений
20	Ведение мяча с изменением скорости бега. Упражнения для развития быстроты		2	14.11		Выполнение упражнений
21	Ведение мяча различными способами без сопротивления. Упражнения для развития гибкости		2	16.11		Выполнение упражнений
22	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Упражнения для развития гибкости		2	21.11		Выполнение упражнений
23	Ведением мяча с активным сопротивлением противника. Упражнения для развития гибкости		2	23.11		Выполнение упражнений
24	Ведение мяча с изменением скорости движения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	28.11		Выполнение упражнений

25	Быстрый отрыв. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	30.11		Выполнение упражнений
26	Ведение мяча после передачи мяча партнером. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	05.12		Выполнение упражнений
27	Техника обводки соперника. Обводка соперника на месте	1	1	07.12		Выполнение упражнений
28	Обводка соперника в движении. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств		2	12.12		Выполнение упражнений
29	Обводка соперника через заслон. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств		2	14.12		Выполнение упражнений
30	Обводка соперника быстрым отрывом. Упражнения для развития общей выносливости		2	19.12		Выполнение упражнений
31	Дриблинг на месте. Упражнения для развития общей выносливости		2	21.12		Выполнение упражнений
32	Дриблинг в движении. Упражнения для развития общей выносливости		2	26.12		Выполнение упражнений
33	Обводка соперника в пассивной игре. Упражнения для развития общей выносливости		2	28.12		Выполнение упражнений
34	Обводка соперника в пассивной игре. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2	09.01		Выполнение упражнений
35	Техника бросков мяча. Бросок мяча с места двумя руками от груди	1	1	11.01		Выполнение упражнений
36	Бросок двумя руками от головы. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2	16.01		Выполнение упражнений
37	Бросок одной рукой от плеча. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2	18.01		Выполнение упражнений

38	Бросок с ближней дистанции. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести		2	23.01		Выполнение упражнений
39	Бросок со средней дистанции. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска		2	25.01		Выполнение упражнений
40	Штрафной бросок. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска		2	30.01		Выполнение упражнений
41	Бросок с дальней дистанции. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска		2	01.02		Выполнение упражнений
42	Броски мяча в прыжке. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска		2	06.02		Выполнение упражнений
43	Бросок мяча с пассивным сопротивлением. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска		2	08.02		Выполнение упражнений
44	Бросок мяча с активным сопротивлением. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.		2	13.02		Выполнение упражнений
45	Первенство школы по баскетболу.		2	15.02		Игра
46	Первенство школы по баскетболу.		2	20.02		Игра
47	Первенство района по баскетболу.		2	22.02		Игра
48	Тактика игры в защите.	1	1	27.02		Выполнение упражнений
49	Личная защита. Упражнения для развития игровой ловкости.		2	01.03		Выполнение упражнений
50	Зонная защита 2-1-2. Упражнения для развития игровой ловкости.		2	06.03		Выполнение упражнений
51	Зонная защита 2-2-1. Упражнения для развития игровой ловкости.		2	09.03		Выполнение упражнений

52	Зонная защита 2-3. Упражнения для развития игровой ловкости.		2	13.03		Выполнение упражнений
53	Зонная защита 1-2-2. Упражнения для развития игровой ловкости.		2	15.03		Выполнение упражнений
54	Взаимодействия игроков в защите. Упражнения для развития специальной выносливости.		2	20.03		Выполнение упражнений
55	Защита против нападения через центрального. Упражнения для развития специальной выносливости.		2	22.03		Выполнение упражнений
56	Защита против атак с ближней дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.		2	27.03		Выполнение упражнений
57	Защита против атак со средней дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.		2	29.03		Выполнение упражнений
58	Защита против атак с дальней дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.		2	03.04		Выполнение упражнений
59	Игра в защите при штрафном броске.		2	05.04		Выполнение упражнений
60	Игра в защите при сбрасывании мяча.		2	10.04		Выполнение упражнений
61	Тактика игры в нападении.	1	1	12.04		Выполнение упражнений
62	Нападение быстрым отрывом.		2	17.04		Выполнение упражнений
63	Нападение через центрального.		2	19.04		Выполнение упражнений
64	Взаимодействия двух игроков в нападении.		2	24.04		Выполнение упражнений
65	Взаимодействия трех игроков в нападении.		2	26.04		Выполнение упражнений

66	Взаимодействия команды в нападении.		2	02.05		Выполнение упражнений
67	Комбинации в нападении.		2	03.05		Выполнение упражнений
68	Комбинации в нападении.		2	10.05		Выполнение упражнений
69	Тренировочные игры с заданием.		2	12.05		Игра
70	Тренировочные игры с заданием.		2	15.05		Игра
71	Тренировочные игры без задания.		2	17.05		Игра
72	Тренировочные игры без задания. Подведение итогов тренировок.		2	22.05		Игра
Всего:144 часа.						36 недель

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

1.1. Введение в программу. Правила техники безопасности.

Теория. Организационные вопросы. Знакомство с местом проведения занятий и инвентарем необходимым для занятий.

1.2. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Понятия «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

1.3. Состояние и развитие баскетбола в России.

Теория. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория. Понятия о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. ЖЕЛ. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата и особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Утренняя гимнастика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

1.5. Профилактика заболеваемости и профилактика травматизма в спорте.

Теория. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Травматизм при занятиях баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь и транспортировка пострадавшего. Причины заболеваний у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма и его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждения инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания.

2. Техническая подготовка.

2.1. Техника передвижения.

Теория. Техника передвижения баскетболистов.

Практика. Прыжки толчком двух и одной ног. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты вперед и назад.

2.2. Техника ловли мяча.

Теория. Техника выполнения ловли мяча.

Практика. Ловля мяча одной и двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении при движении сбоку.

2.3. Техника передачи мяча.

Теория. Техника выполнения передач мяча.

Практика. Передача мяча одной и двумя руками сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, на одном уровне, при сопровождающем движении, от головы, сбоку (с отскоком).

2.4. Техника ведения мяча.

Теория. Техника ведения баскетбольного мяча.

Практика. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным контролем и без, на месте, по прямой, по дуге, по кругу и зигзагом.

2.5. Техника обводки соперника.

Теория. Техника выполнения обводки соперника и применение ее в игре.

Практика. Обводка соперника с изменением высоты отскока, направлением, скорости, с проводом и переводом мяча, с переводом под ногой и за спиной.

2.6. Техника бросков мяча.

Теория. Техника выполнения бросков. Система оценивания попаданий в баскетболе.

Практика. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

3. Тактическая подготовка

3.1. Тактика игры в защите.

Теория. Тактика игры в защите. Роль игроков в защите. Действия игроков в зонной и личной защите. Важность и особенности игры в защите.

Практика. Противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное

место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаки корзины, подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, против тройки, против сдвоенного заслона, против наведения на двух, система личной защиты, система зонной защиты, система личного прессинга, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

3.2. Тактика игры в нападении.

Теория. Тактика игры в нападении. Роль игроков в нападении. Основные комбинации игры в нападении.

Практика. Выход для получения и овладения мячом, розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков, система быстрого прорыва, система эшелонированного прорыва, система нападения через центрального, система нападения без центрального, игра в численном большинстве и меньшинстве.

4. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

4.1. Упражнения для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, отжимания, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывания груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

4.2. Упражнения для развития быстроты.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с максимальной скоростью.

Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

4.3. Упражнения для развития гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различным положением гимнастической палки. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

4.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу и песку с предельной скоростью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками и метанием.

4.5. Упражнения для развития общей выносливости.

Практика. Бег равномерный и переменный на 500, 800, и 1000 м. Кросс на дистанции 3–5 км.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч.

4.6. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: за партнером, за мячом. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м.).

4.7. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках, носки ног на месте. Из упора лежа подпрыгнуть, одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок. Упражнения для кистей рук с гантелями. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу.

4.8. Упражнения для развития игровой ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после кувырков, поворотов, падения. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положения сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров лицом друг к другу, на расстоянии 2-3 м.

4.9. Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика. Многократное повторение упражнений в беге, прыжках, технико-тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

Тренировочные игры.

Практика. Тренировочные игры с заданием. Тренировочные игры без задания.

Участие в спортивных мероприятиях.

Практика. Участие в первенстве школы и первенстве района.

Оценочные и методические материалы

Дидактические материалы

1. Технологические таблицы;
2. Иллюстративный, фото – и видео материал;
3. Мультимедийные презентации по теме знаний

Список литературы

1. Башкин С.Ю. Уроки по баскетболу/С.Ю. Башкин.- М.: Физкультура и спорт, 2012.- 184 с.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах/А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010. - 160 с.
3. Чернов С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие/С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.
4. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе/А.Я. Гомельский.- Москва, 2016.– 144 с.
5. Гомельский А.Я. Как играть в баскетбол/А.Я. Гомельский.- М.:Эксмо,2015.-288с.
6. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол/Джон Р. Вуден.-М.: Физкультура и спорт, 2013.– 256 с.
7. Костикова Л.В. Баскетбол/Л.В. Костикова. -М.: Физкультур и спорт, 2014.-176 с.
8. Пайе Б. Баскетбол для юниоров.110 упражнений от простых до сложных/Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 513 с.
9. Рапп Адольф. Большой баскетбол/Адольф Рапп. -М.: Физкультура и спорт, 2010.- 224с.
10. Роуз Ли. Баскетбол чемпионов. Основы/Ли Роуз. -М.: Человек, 2014.-272с.
11. СборникФедеральныйстандартспортивнойподготовкиповидуспортабаскетбол/Сборник. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 823 с.
12. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование/ С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 176 с.

Интернет ресурсы:

- <http://www.it-n.ru/>
- <http://www.bibliotekar.ru/>
- <http://www.openclass.ru/>
- <http://www.uchportal.ru>
- <http://www.kes-basket.ru/>
- <http://www.g2p.tatarstan.ru/>

Приложение 1.

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Форма выполнения упражнения	Форма оценивания
1	Передвижение	Игрок находится на лицевой линии. По сигналу перемещается спиной к стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии.	Фиксируется общее время
2	Скоростное ведение	Игрок находится на лицевой линии. По сигналу занимающийся начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворота т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и поменять ведущую руку. Преодолев последние ворота, игрок выполняет бросок в движении на два шага. После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только начинает вести правой рукой в конце делает бросок.	Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. За каждое попадание отнимается 1с
3	Передача мяча	Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч с кольца передает его помощнику №1 и бежит в направлении др. кольца, получает на средней линии пас от помощника №1 и сразу отдает пас помощнику №2, добегая до кольца получает пас от помощника проводит бросок, снимает мячи т.д.	Фиксируется общее время, за каждое попадание отнимается 1с
4	Броски с дистанции	Игрок выполняет 10 бросков с 5 точек. На выполнение задания дается 2 мин.	Фиксируется количество попаданий
5	Прыжки в длину с места	Из положения стоя ноги врозь, со стартовой линии выполняется прыжок на максимальное расстояние.	Фиксируется максимальная длина прыжка
6	Прыжок с доставанием	Игрок располагается под щитом толкаясь двумя ногами стремится достать рукой как можно более высокую точку на баскетбольном щите.	Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на носочках
7	Бег 40 с	С высокого старта по сигналу выполняется бег в течение 40 с.	По окончании времени фиксируется пройденная дистанция.
8	Бег 300, 600 и 1000	Бег с высокого старта. Фиксируется время.	Фиксируется время.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 575513511485277002546729800540994211588910956541

Владелец Рожкова Оксана Владимировна

Действителен с 27.12.2022 по 27.12.2023