

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Масленниково
муниципального района Хворостянский Самарской области
(ГБОУ СОШ п. Масленниково)

Рассмотрено
на заседании
методического объединения.
Протокол № 1
от «23» августа 2021г.
Руководитель МО
Гомонов В.В. /Гомонов В.В./

Проверено.
Зам.директора по УВР
Имашева А.С. /Имашева А.С./
«25» августа 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
7 класс
«Баскетбол»
Направление «Спортивно - оздоровительное»
Срок реализации 1 год

2021год

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 в обычных общеобразовательных школах, 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 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. 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.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников.

Цель программы: формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, приобщения к занятиям спортом, целостном развитии физических и психических качеств, организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих задач:

обучающие:

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование культуры движений обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

развивающие:

- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию
- и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие эмоциональной сферы, чувства, души.

воспитывающие:

- воспитывать чувства товарищества, смелости, воли к победе, общительности;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- укоренение духа толерантности, формирование отношения к ней как к важнейшей ценности общества;
- привитие навыков общения друг с другом, умение организованно заниматься в коллективе, проявлять дружелюбное отношение к товарищам;
- развитие мотивации личности к познанию;
- воспитание умственных и волевых усилий, концентрации внимания, логичности.
- формирование нравственных качеств личности и культуры поведения в обществе.

Организация занятий творческого объединения «Баскетбол» и выбор методов опирается на современные психолого-педагогические рекомендации. Программу отличает практическая направленность преподавания в сочетании с теоретической, творческий поиск, научный и современный подход, внедрение новых оригинальных методов и приемов обучения в сочетании с дифференцированным подходом обучения. Главным условием каждого занятия является эмоциональный настрой.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На протяжении всех лет обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями обучающихся, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании учащихся спортивной секции.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на год обучения. Объём программы 34 часа.

Прогнозируемый результат обучения

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- 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 избранного вида спорта.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, 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 при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия		3 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		1 ч.	
2.	Основные правила игры в баскетбол.		1 ч.	
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		1 ч.	
Практические занятия		31 ч.		
Физическая подготовка				8 ч.
а)	Упражнения для развития силы;			1 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			2 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			1 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			2 ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			2 ч.
Техника игры в баскетбол				12 ч.
а)	Перемещения баскетболиста;			2ч
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			2ч.
	- передача мяча;			2ч.
	- броски в корзину;			2 ч.
	- ведение мяча;			2ч.
	- финты;			1 ч.
	- техника овладения мячом.			1 ч.
Тактика игры в баскетбол				11 ч.
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			2 ч.
	- групповые действия;			2ч.
	- командные действия.			2 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			1 ч.

	- групповые действия;			2 ч.
	- командные действия.			2ч.
ИТОГО:		34 часа	3 часа	31 час

СОДЕРЖАНИЕ (34 часа)

(1 год обучения)

Основы знаний о физкультурной деятельности

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Механизм отслеживания результатов по программе:

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся (секция «Баскетбол»)

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе. Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей

площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы 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 ногой 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 1 м.), 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. Подбрав 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.

з) 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

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы занимающиеся 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 занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ 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 учащимися 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 одним 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.

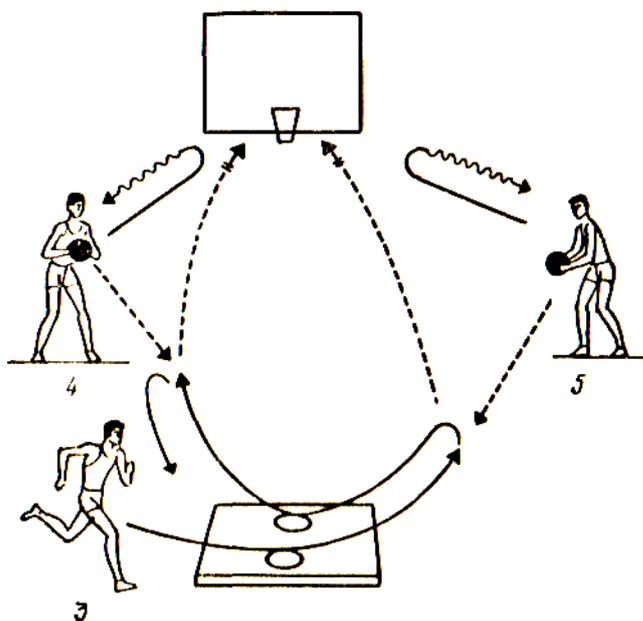
6. Прыжки через вращающуюся скакалку с передачей мяча партнеру при приземлении и в безопорном положении.

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. 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 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).

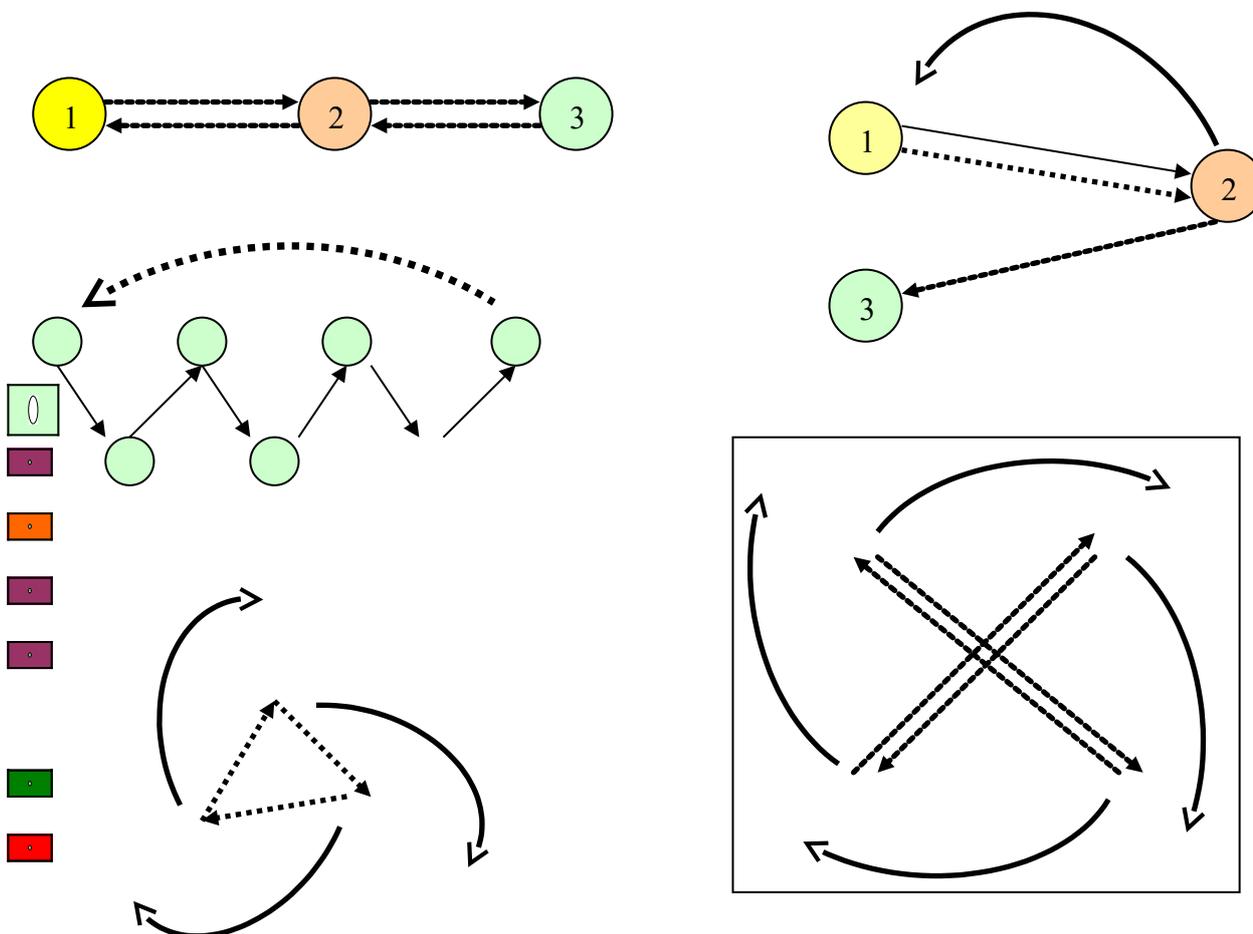
6. Построение в четырех колоннах. Упражнение выполняется двумя мячами. Игрок 1 передает мяч игроку 3 и переходит во вторую колонну. Игрок 3 передаст мяч в первую колонну и переходит в четвертую. То же выполняют игроки 2 и 4, переходя в первую и третью колонны (рис. 5). В этом же

построении игрок 1 передаст мяч игроку 2 и перебегает к концу 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, по 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 1, 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 менее трех 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

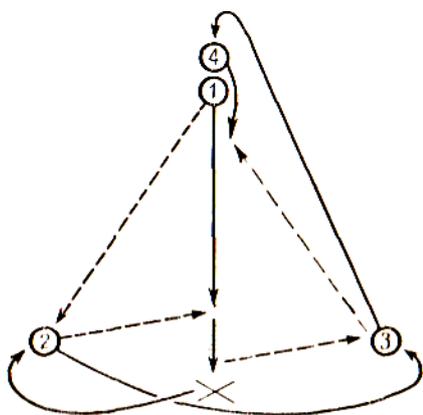


Рис.1

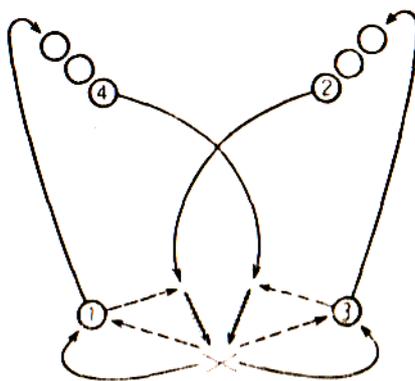


Рис.2

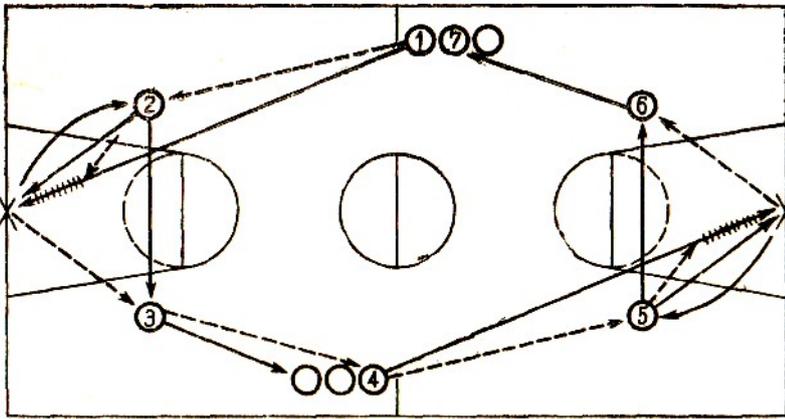


Рис. 3

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 на 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 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 гот после передачи перемещается в конец колонны на своей стороне площадки.

6. Построение группами потри 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. Па 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, условия 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 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.

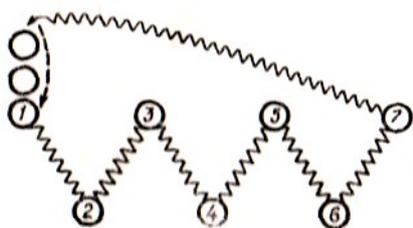


Рис.1

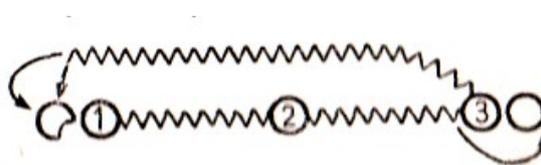


Рис. 2

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.

Методическое обеспечение программы

1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

2. Техническое оснащение занятий:

- набивные мячи
- баскетбольные мячи
- гимнастические скамейки
- секундомер
- скакалки

3. Формы проведения занятий:

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

4. Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивные
- наглядные
- иллюстративные
- игровые

- соревновательный

5. Новизна и актуальность:

- творческое развитие обучающихся
- формирование физической культуры

личности

- сохранение региональных традиций
- воспитание здорового образа жизни

6. Формы подведения итогов:

- городские и районные соревнования по

баскетболу

7. Формы проверки:

- тематический и визуальный контроль

8. Ожидаемые результаты:

- стать призёрами в соревнованиях по

баскетболу не ниже городского уровня.

Требования к оснащённости учебного процесса

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- диафильмы;
- кинофрагменты;

- видеозаписи;
- кинофильмы.

Методическая литература для преподавателя

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. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М.,ФиС,1963.
- 10.Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.
11. Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1967.
12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
13. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.
15. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990.
16. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М.. 1995.
17. Леонтьева Н. Н.,Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма. — М, 1986.
18. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1980.
19. Мудрик А. В. Учитель, мастерство и вдохновение. — М., 1986.
20. Немов Р. С. Психология. — М., 1994.
21. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. — М., 1989.

22. Полиспекин С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. — М., 1982.
23. Спортивные игры / Под ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1988.
24. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. — М., 1996.
25. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. В. И. Ляхи, Л. В. Любомирского, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.
26. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М., 1980.
27. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. «Возрастная физиология и школьная» гигиена. М., 1990.
28. «Физический культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования.
29. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1981.

Учебная литература для детей

1. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под редакцией Н.В. Семашко. 1967.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1967.
4. Иванов А.А. Баскетбол для юных. «Спорт в школе», 1996 г., №40.
5. Кожевникова Э. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов – М., ФиС, 1971.
Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., «ФиС», 1999
6. Правила соревнований по баскетболу – 1990, 1991
7. 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
8. Спортивные игры. Под редакцией В.Д. Ковалёва. М., «Просвещение», 1988.

9. «Физическая культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования РФ. 2003-2004 гг.

Приложение к программе «Баскетбол»

Воспитательная работа

Работа с родителями

Перечень дел, которые могут организовать родители для учащихся группы.

- × Принять участие в проведении спортивного занятия.
- × Организация встречи с интересными людьми.
- × Проведение бесед.
- × Организация конкурсов, викторин.
- × Спортивные соревнования.
- × Изготовление наглядных пособий.
- × Участие в ремонте спортивного зала или площадки.

Тематика родительских собраний

- × Роль режима в состоянии здоровья и успеваемости детей.
- × Воспитание воли у детей.
- × Семья и спорт.
- × О культуре поведения.
- × О привитии детям гигиенических навыков.
- × Воспитание нравственных чувств у детей.
- × Воспитание доброты и милосердия у детей.
- × Взаимоотношения детей с друзьями и приятелями.
- × Права и обязанности ребёнка в семье.
- × Здоровый образ жизни.
- × Укрепление здоровья детей.

Работа с учащимися

Тематика мероприятий «Мы за здоровый образ жизни»

1. "Основы здоровья и ЗОЖ"

Знать определение здоровья; факторы, благоприятно воздействующие на здоровье; о необходимости заботиться, о своем здоровье; о значении здоровья для успешной учебной деятельности; определение ЗОЖ; как составить режим дня; значение самоконтроля; о самооценке и взаимооценке; приемы саморегуляции. Уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; использовать приемы самоконтроля; оценивать себя в сравнении с другими; владеть приемами саморегуляции.

2. "Физическое здоровье"

Двигательная активность и физическое состояние. Знать о значении физических упражнений для здоровья человека; о значении физических качеств (гибкость, выносливость, ловкость, быстрота) для здоровья человека; упражнения для развития физических качеств; иметь представление о том, что такое физическое состояние; простейшие способы самоконтроля физического состояния; простейшие средства профилактики умственного и физического утомления.

3. "Закаливание"

Знать о значении закаливания для здоровья человека; простейшие закаливающие процедуры и правила их выполнения.

4. "Питание"

Знать о питательных веществах; о пользе основных пищевых продуктов, о "полезных" и "вредных" продуктах; значение режима питания; правила приема пищи. Уметь различать "полезные" и "вредные" продукты.

5. "Физическое здоровье и окружающая среда"

Знать о влиянии окружающей среды на здоровье человека; о влиянии объектов природы на здоровье человека; об ответственности человека за здоровье природы. Уметь в доступной форме пропагандировать знания о природе, об ответственности за здоровье природы.

6. "Профилактика заболеваний"

Знать о некоторых заболеваниях (о причинах возникновения и способах профилактики): простудные заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), нарушение зрения, заболевание зубов; о влиянии вредных привычек на здоровье человека. Уметь использовать средства профилактики некоторых заболеваний.

Литература

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз": Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. - 48 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 4, с. 2-7.
3. Валеологические аспекты образования /Под ред. Э.М.Казина. Кемерово, 1995.
4. Виноградов П.А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи //Теор. и практ. физ. культ., 1998, № 7, с. 24-26, 39-40.
5. Ротенберг Р. Растить здоровым: Детская энциклопедия здоровья. - М: ФиС, 1991.
6. Татарникова Л.Г. с соавт. Валеология - основа безопасности жизни ребенка. - СПб: Петрос, 1997. - 240 с.
7. Трещева О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов //Здоровье и образование: Матер. Междунар. конгресса валеологов. - СПб, 1999, с. 176-177.
8. Трещева О.Л. Системная организация валеологического образования школьников //Теор. и практ. физ. культ., 1997, № 8, с. 8-11.

9. Трещева О.Л., Асташина Н.П., Семина А.Б. и др. Валеологическое воспитание младших школьников: Учебн. - метод. пос. Омск, 1999. - 100 с.
10. Шаулин В.Н. с соавт. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования //Физкультура в школе, 1997, № 1, с. 2-6.

