

Департамент по образованию администрации Волгограда
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ ДЮЦ Волгограда
от «28» августа 20 19 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда
Т.М. Минина
«28» августа 20 19 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 9 - 12 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Двужилова Ирина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2019

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Стр.
	Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	20
	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.	Календарный учебный график	22
2.2.	Условия реализации программы	23
2.3.	Формы аттестации	24
2.4.	Оценочные материалы	24
2.5.	Методические материалы	25
2.6.	Список литературы	26
	Приложения:	
	Нормативные требования в секции «Баскетбол» для первого и второго года обучения	28
	Техническая подготовка. Последовательность обучения техническим приемам	29
	Описание тестов и методика их проведения	39

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Общая характеристика программы:

В системе физического воспитания баскетбол приобрел популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, зрелищностью и благоприятному воздействию на организм человека.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Данная эффективность занятий баскетболом обосновало разработку и внедрение в практику дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время учреждения дополнительного образования призваны содействовать разностороннему развитию организма, повышению ими уровня общей физической подготовленности, укреплению психического и физического здоровья подрастающего поколения. В системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств. Баскетболу необходима определенная физическая подготовка, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта.

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена и на занятия баскетболом как видом спорта, и на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и учащий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей

свободного времени, пробуждение интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности программы

- ***Естественность движений.*** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- ***Коллективность действий.*** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- ***Соревновательный характер.*** Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- ***Непрерывность и внезапность изменения условий игры.*** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- ***Высокая эмоциональность.*** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- ***Самостоятельность действий.*** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- ***Этичность игры.*** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Адресат программы

Программа подготовлена для работы с детьми среднего школьного возраста. Возрастной диапазон освоения программы – 9 - 12 лет. Срок освоения программы – 2 года. К занятиям допускаются учащиеся по заявлению родителей на согласие заниматься баскетболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. На данный период приходится быстрое развитие мышечной системы. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечнососудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. У детей данной возрастной группы адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно ниже, чем в юношеском возрасте. В этот период отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Дети в этом возрасте обладают меньшей способностью задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода, у них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности. А вот скоростные способности и выносливость в этот период развиваются умеренно. Низкие темпы развития присущи такому физическому качеству, как гибкость.

В данный возрастной период процесс обучения и тренировки все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все больше по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. Наряду с повышением уровня общей и специальной физической подготовки ставятся задачи овладения занимающимися сложными техническими приемами, основными групповыми и командными тактическими действиями, определению игрового амплуа.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы

Программа рассчитана на 432 учебных часа: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы. Срок реализации программы – 2 года. Уровень программы – базовый.

Формы обучения - очная форма.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий - занятия проводятся в 1-й и 2-й год обучения 3 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса - группы учащихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения; состав группы постоянный. Максимальное количество человек в группе 20 человек, минимальное - 15 человек.

Форма занятий: коллективная. На первом этапе реализации программы, согласно возрасту воспитанников, занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, просмотра видеоматериала.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий баскетболом, обогащение и расширение знаний учащихся в области баскетбола и спорта.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

Образовательные задачи:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами баскетбола;

Личностные задачи:

- формировать потребности учащихся в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

- формировать навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой.

- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

- воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

Метапредметные задачи:

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- формировать у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий баскетболом.

Задачи 1 этапа - этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками данного спорта (в баскетболе - гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

Общие задачи 2 этапа - тренировочного

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

1.3. Содержание программы Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестаци и/ контроля
		всего	теор. заняти я	практ. занятия	
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте	6	6	-	Опрос
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	2	2	-	
1.2	Контроль физических нагрузок.	2	2	-	
1.3	Соблюдение техники безопасности на занятиях.	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка	40	-	40	Выполнени е нормативов по ОФП
2.1	Бег 500, 1000, 1500 метров.	12	-	12	
2.2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	12	-	12	
2.3	Прыжки на тумбу и соскоки с	16	-	16	

	неё.				
3.	Специальная физическая подготовка	22	-	22	Выполнение нормативов по СФП
3.1	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	10	-	10	
3.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	12	-	12	
4.	Основы техники игры в баскетбол	88	6	82	Выполнение нормативов по технической подготовке
4.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	26	-	26	
4.2	Передача мяча на месте и в движении.	18	2	16	
4.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	24	2	22	
4.4	Ловля мяча, переводы, финты.	20	2	18	
5.	Тактика игры в баскетбол	30	4	26	Выполнение нормативов по тактической подготовке
5.1	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.	12	2	10	
5.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	12	2	10	
5.3	Тактические действия в игре с «сильным» соперником.	6	-	6	
6.	Правила игры и судейства	6	6	-	Опрос
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	6	6	-	
7.	Контрольные игры и соревнования	24	2	22	Участие в соревнованиях и судействе
7.1	Товарищеские игры.	14	-	14	
7.2	Участие в соревнованиях.	8	-	8	
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2		
	Итого:	216	24	192	

Учебно-тематический план 2-й год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор. занятия	практ. занятия	
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	6	-	Опрос
1.1	Основы здорового образа жизни.	2	2	-	
1.2	Дозирование физических	2	2	-	

	нагрузок.				
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка.	40	-	40	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.	12	-	12	
2.2	Челночный бег.	12	-	12	
2.3	Упражнения на тренажёрах.	16	-	16	
3.	Специальная физическая подготовка.	22	-	22	Выполнение нормативов по СФП
3.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	10	-	10	
3.2	Ловля высоко летящего мяча.	12	-	12	
4.	Основы техники игры в баскетбол.	88	6	82	Выполнение нормативов по технической подготовке
4.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	26	-	26	
4.2	Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении.	18	2	16	
4.3	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	24	2	22	
4.4	Ловля мяча, переводы, финты.	20	2	18	
5.	Тактика игры в баскетбол.	30	4	26	Выполнение нормативов по тактической подготовке
5.1	Тактика прессинга на стороне противника.	12	2	10	
5.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	12	2	10	
5.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	6	-	6	
6.	Правила игры и судейства.	6	6	-	Опрос
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	6	6	-	
7.	Контрольные игры и соревнования.	24	2	22	Участие в соревнованиях и судействе
7.1	Товарищеские игры.	14	-	14	
7.2	Участие в соревнованиях.	8	-	8	
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2		
	Итого:	216	24	192	

**Содержание учебного плана
1-й год обучения**

Тема 1: Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх

(одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

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 по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «горки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Техническая подготовка баскетболиста. Передача мяча на месте и в движении, броски в кольцо с места, в движении, после остановки, ловля мяча, переводы, финты.

Практика:

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

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

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.

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

4. Броски мяча.

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

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Тактическая подготовка баскетболиста. Умение удержать соперника и открыться для своего игрока. Тактические действия при игре в защите и нападении.

Практика: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тема 6: Правила игры и судейство

Теория: Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Тема 7: Контрольные игры и соревнования

Теория: Разбор проведённых игр. Психологическая подготовка баскетболиста.

Практика: Игры внутри группы. Игры с сильным и слабым противником. Товарищеские игры с командой другой школы. Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр

Содержание учебного плана 2-й год обучения

Тема 1: Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория: инструктаж по ТБ. Основы здорового образа жизни. Дозирование физических нагрузок. Способы восстановления после физической нагрузки.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).

Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с

поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

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 по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «горки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной

постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Техническая подготовка баскетболиста. Передача мяча на месте и в движении, броски в кольцо с места, в движении, после остановки, ловля мяча, переводы, финты.

Практика:

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

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

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

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

Тема 5: Tактическая подготовка

Теория: Tактическая подготовка баскетболиста. Tактика прессинга на стороне противника. Tактические действия при игре в защите и нападении.

Практика:

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

Тема 6: Правила игры и судейство

Теория: Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Тема 7: Контрольные игры и соревнования

Теория: Разбор проведённых игр. Психологическая подготовка баскетболиста.

Практика: Игры внутри группы. Игры с сильным и слабым противником. Товарищеские игры с командой другой школы. Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр

1.4. Планируемые результаты

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

Предметные результаты:

После первого года обучения учащийся будет:

знать:

- основы спортивной дисциплины «баскетбол»;
- историю возникновения и этапы развития игры;
- хронологию выступлений российских баскетболистов;
- теорию техники и тактики игры;
- гигиенические основы занятий физическими упражнениями.

уметь:

- выполнять специальную физическую подготовку игры в баскетбол;
- владеть техникой игры;
- выполнять нормативные требования.

После второго года обучения учащийся будет:

знать:

- современное состояние игры в баскетбол;
- терминологию;
- классификацию тактики и ее значение.

уметь:

- совершенствовать технико-тактические взаимодействия в баскетболе;
- выполнять нормативные требования.

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям);
- освоение социальных норм, правил поведения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование ценности здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

- формирование и мышления, умение применять его в познавательной практике.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
1-й год обучения	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
Этапы образовательного процесса		1-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
2-й год обучения	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
Этапы образовательного процесса		2-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы, обучающиеся примут участие в соревновательных мероприятиях.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Всероссийский турнир по баскетболу «Новогодние встречи» г. Казань	Декабрь	И.Ю. Двужилова
2.	Всероссийский баскетбольный турнир «Весенняя капель» Самарская обл. г. Отрадный	Март	И.Ю. Двужилова
3.	Открытый турнир по баскетболу «Весенний марафон. Наркотикам – НЕТ!»	Апрель	И.Ю. Двужилова
4.	Открытое первенство Волгограда по баскетболу	Апрель	И.Ю. Двужилова

5.	Открытое первенство Ворошиловского района г. Волгограда по баскетболу под девизом «Спорт против наркотиков»	Апрель	И.Ю. Двужилова
6.	Всероссийский турнир по баскетболу, посвященный Дню Победы	Май	И.Ю. Двужилова
7.	Открытый турнир Волгоградской области по баскетболу памяти Чичеровой А.К.	Май	И.Ю. Двужилова

2.2. Условия реализации программы

Для занятий по программе требуется:

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал и учебный кабинет.

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. Щиты с кольцами – 4 шт.
2. Жгуты и экспандеры – 10 шт.
3. Секундомер – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 12 шт.
5. Гимнастические скамейки – 6 шт.
6. Гимнастический мостик – 1 шт.
7. Гимнастические маты – 6 шт.
8. Скакалки – 30 шт.
9. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
10. Гантели, гири различной массы – 20 шт.
11. Мячи баскетбольные – 40 шт.
12. Насос ручной со штуцером – 2 шт.
13. Рулетка – 1 шт.
14. Макет площадки с фишками – 2 шт.

Техническое оснащение:

1. проектор;
2. экран;
3. CD – диски;
4. компьютер.

Информационное обеспечение:

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ.
2. <https://edu.gov.ru/> - сайт Министерства просвещения РФ.
3. <http://www.kes-basket.ru/> - Школьная баскетбольная лига «КЭС-БАСКЕТ»
4. <https://russiabasket.ru/> - Российская федерация баскетбола.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой.

2.3. Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: грамота, диплом, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, контрольных тестов и упражнений; учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения, фото, свидетельство (сертификат), отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результативность товарищеских игр и соревнований; результаты сдачи контрольных нормативов, спортивные конкурсы, праздники; открытое занятие.

2.4. Оценочные материалы

Достижение детей позволяет увидеть проведение различных соревнований и организация сдачи контрольных нормативов. Такими контрольными соревнованиями можно считать игры внутри группы, игры с сильным и слабым противником, товарищеские игры с другой командой.

Оценочные нормативы по баскетболу для групп начальной подготовки 1 года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 20 метров (сек.)	4,25	4,35	4,45	4,45	4,55	4,65
Прыжок в длину с места (см)	135	130	125	120	115	110
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	30	28	26	26	24	22

Техническая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	10,3	10,8	11,0	10,3	10,8	11,0
Владение мячом	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
	2 балла		1 балл		0 балла	
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Дистанционные броски (%)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Штрафные броски (%)	-		-		-	

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 2 года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 20 метров (сек.)	4,2	4,3	4,4	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	125	120	115
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	32	30	28	28	26	24

Техническая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	10,2	10,6	10,9	10,3	10,7	11,0
Владение мячом	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) 2 балла 1 балл 0 балла					
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Дистанционные броски (%)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Штрафные броски (%)	-		-		-	

2.5. Методические материалы

Методы обучения: словесный (описание, разъяснение, рассказ, разбор, указание); наглядный (показ упражнений и техники приемов, демонстрация, жестикуляция); практический (упражнения метод разучивания по частям, соревновательный); игровой, методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Дидактическое обеспечение программы:

1. Карточка упражнений по баскетболу (карточки).

2. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
3. Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
4. «Правила игры в баскетбол».
5. Видеозаписи выступлений обучающихся.
6. «Правила судейства в баскетболе».
7. Регламент проведения турниров по баскетболу различных уровней.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

Алгоритм учебного занятия:

Структура типового занятия включает следующие части:

1. Организационный момент. Построение. Разъяснение учебной цели (темы) занятия.
2. Подготовительная часть (направлена на организацию обучающихся, ознакомление их с содержанием занятия и подготовку к основной работе. В качестве подготовки к основной работе применяются общие и специальные физические упражнения).
3. Основная часть (содержание основной части решает главную задачу занятий – повышение физической подготовленности, обучение, а потом совершенствование техники и тактики).
4. Заключительная часть (направлена на постепенное снижение тренировочной нагрузки, на снятие чрезмерного возбуждения).
5. Подведение итогов занятия (построение, оценка выполнения упражнений, рефлексия (чему научились/что узнали/как к этому относимся/как будем использовать новое знание)).

2.6. Список литературы

Основная учебная литература:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2007. 100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. М.: ФиС, 1999г. 256 с.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ. М.: АСТ: Астрель, 2006. 211 с.
4. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. М.: Эксмо, 2015. 288 с.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М.: Агентство «ФАИ», 1999г. 224 с.
6. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. М.: Физкультура и спорт, 2014. 176 с.
7. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. 62 с.

8. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. М.: Спорт, 2016. 823 с.

9. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. М.: Физкультура и спорт, 2015. 176 с.

10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. СПб., Изд-во Олимп, 2007г. 134 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. М.: Молодая Гвардия, 2018. 320 с.

2. Баскетбол / Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1976, 1990.

3. Баскетбол/ Учебник для ИФК под ред. Семашко Н.В. М.: ФиС, 1976.

4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. М.: ФиС, 1972.

5. Давыдов М. Судейство в баскетболе. М.: ФиС, 1972, 1982.

6. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол. Концепции и анализ. М.: ФиС, 1975.

7. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение. М.: ФиС, 1971, 1972.

8. Нортон, Би Упражнения в баскетболе. М.: ФиС, 1972.

9. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: ФиС, 1973.

10. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. М.: ФиС, 1967.

11. Уилкс Г. Стратегия и тактика баскетбола. М.: ФиС, 1968.

12. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. М.: ФиС, 1988.

Литература для обучающихся:

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков». М.: Сортэл, 2002.

2. Джерри В., Мейер Д. «Баскетбол. Навыки и упражнения». М.: АСТ, 2006.

3. Костикова Л.В. «Баскетбол. Азбука спорта». М.: ФиС, 2002.

4. Леонов А.Д., Малый А.А. «Баскетбол. Книга для учащихся» Киев: 1989.

Литература для родителей:

1. Гатмен Б., Финнеган Т. «Все о тренировке юного баскетболиста». М.: АСТ, 2007.

2. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов». Москва: 2003.

3. Чернова Е.А. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов». Москва: 2001.

3. Приложение

Приложение 1

Нормативные требования в секции «Баскетбол» для первого года обучения

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек).	13.2	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15.0	15.3	15.5	16.0
Бег 3000 м. (сек).	12.00	12.20	12.50	13.20	13.50	14.20	14.50	15.20	15.50	16.20
Подтягивание (раз).	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Отжимание (раз).	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
Прыжок в дл.с места (см).	250	240	230	220	210	200	190	180	170	160

Нормативные требования в секции «Баскетбол» для второго года обучения

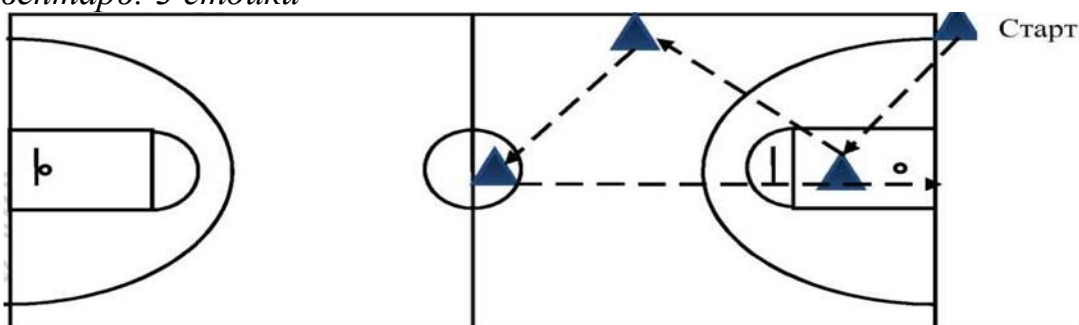
Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек).	13.1	13.4	13.7	14.1	14.4	14.7	14.9	15.2	15.4	15.9
Бег 3000 м. (сек).	12.00	12.20	12.50	13.20	13.50	14.20	14.50	15.20	15.50	16.20
Подтягивание (раз).	14	12	8	8	7	6	5	4	3	2
Отжимание (раз).	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
Прыжок в дл.с места (см).	270	250	230	220	210	200	190	180	170	160

Техническая подготовка

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп Одинаковое задание.

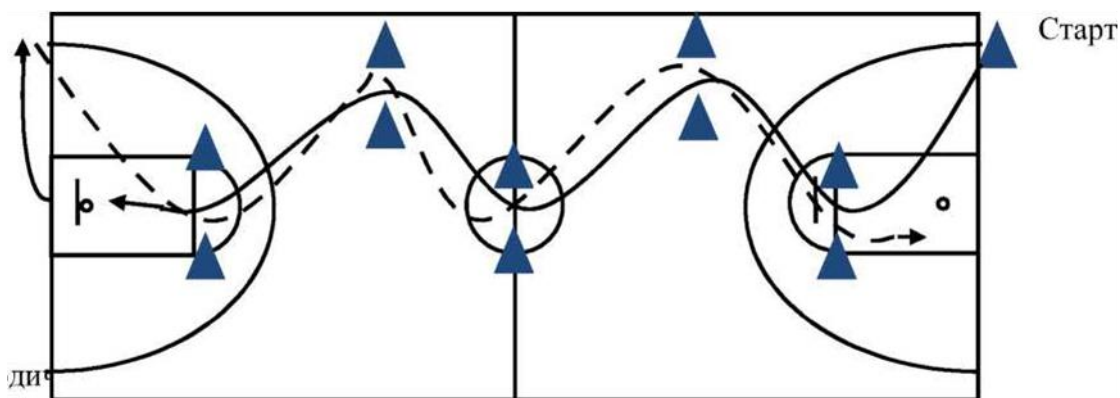
Инвентарь: 3 стойки



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.



2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

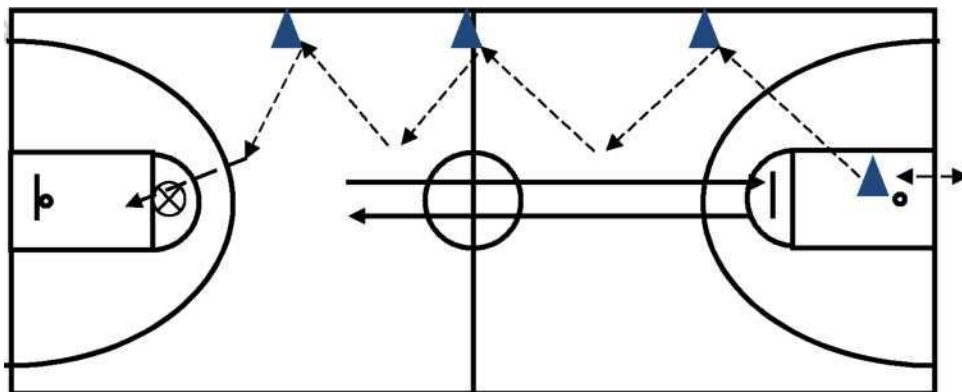
Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. 25м. + 4поп. = 21м.]

3. Передача мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



1) для ГНП
передачи выполняются в 200 см от стены, в квадрат 50X50 см., расположенном на высоте 120 см.

2) для УТГ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с [Пр. 30м. + 2поп. = 28м.]

4. Броски с дистанции

Для ГНП

Выполняется бросок в движении с 2-х шагов из-под кольца правой и левой рукой. Оценивается техника выполнения данного приема (удовлетворительно - неудовлетворительно).

Для УТГ

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.



Последовательность обучения техническим приемам.

Большинство упражнений, используемых при формировании техники довольно сложны, а для большинства и не знакомы. Необходим правильный показ. Практика показывает, что одноразовая демонстрация изучаемого элемента недостаточна. При начальном изучении нельзя допустить элемент соревнования среди обучающихся, так как это может привести к ошибкам в технике. Многие движения необходимо начинать изучать без мяча. Например, такие элементы как бросок, передача мяча, повороты. Нельзя проводить обучение в конце занятия или после упражнений требующих значительного напряжения мышечных усилий и внимания. Применение игр и эстафет с использованием ранее изученных элементов позволит глубже закрепить пройденный материал. Успешное применение различных методических приемов и рациональных способов организации позволит решать основные задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятии.

Одним из приемов обучения является выделение основы технического приема или тактического действия. Основой может служить как часть двигательного действия, так и одна из его биомеханических характеристик. Например, в передаче мяча основой будет являться положение рук на мяче, в броске базовым элементом будет служить положение ног и локтя под мячом. В тактических взаимодействиях основой должны служить действия, определяющие успешность всего выполнения в целом. Такие базовые элементы необходимо выделять и изучать в первую очередь и на них концентрировать внимание группы. К другим частям двигательного действия можно приступить в зависимости от времени, отданному на обучение данному элементу. Далее необходимо разучивать согласование отдельных частей движения.

Достижение запланированных результатов во многом зависит от подбора подводящих и специальных упражнений, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Также в процессе закрепления пройденного материала необходимо использование большого объема упражнений соревновательного характера.

Важно, чтобы при изучении нового материала не пересекались между собой действия в нападении и защите. Обучающийся должен научиться четко разделять не только эти понятия, но и сами действия.

При совершенствовании, естественно, необходимо сочетание разнообразных задач и большое внимание уделять интегральной подготовке.

В зависимости от условий работы можно подобрать разнообразные упражнения и эстафеты для овладения техническими приемами и применения их на большой скорости.

Последовательность обучения технике передвижений в защитной стойке.

Базовым элементом для перемещений, как нападающего, так и защитника, является положение в стойке на полусогнутых ногах и постоянное сохранение равновесия. Защитники тренируют передвижения приставными шагами из положения спиной вперед и боком, а нападающие совершенствуют изменения направления и скорости при передвижении лицом вперед. Важно, чтобы при передвижении приставными шагами игрок не скрещивал ноги и не делал волнообразных движений вверх (не подпрыгивал).

1. Передвижение в защитной стойке приставными шагами левым и правым боком.

2. Передвижение в защитной стойке вперед и назад.

3. Передвижение в защитной стойке по заданию. Реакция на звуковой и зрительный сигнал преподавателя.

4. Упражнение "зеркало". Повторение действий партнера.

5. Выполнение передвижений в защитной стойке с совмещением изученных передвижений.

6. Выполнение защитных передвижений до и после различных защитных действий.

Примерные упражнения.

- Бег по всей длине зала на полусогнутых ногах со скользящим касанием одной рукой пола, а затем двумя руками.

- Обегание кругов с касанием рукой линии круга.

Последовательность обучения технике остановки в два шага и прыжком.

Базовым элементом здесь будет положение на согнутых ногах и расположение веса тела при остановке на сзади стоящей ноге. В момент выполнения остановки необходимо погасить силу инерции и занять положение, из которого будет возможность стартовать в любом направлении.

1. Изучение техники остановки без мяча.

2. Выполнение остановки по сигналу.

3. Остановка после ловли мяча.

4. Изучение остановки по окончании ведения.

Примерные упражнения:

- Поочередно в шеренге выполнить прыжком на месте стойку с выставленной вперед ногой, присесть на сзади стоящей ноге и коснуться рукой пола возле нее. То же на другой ноге.

- Тоже, но при движениях в колоннах по залу.
- Двигаясь в колоннах выполняя остановки по зрительным и звуковым сигналам.

Последовательность обучения технике поворотов.

1. Выполнение поворотов без мяча.
2. Выполнение поворотов с мячом.
3. Выполнение поворотов с мячом, укрывая его от пассивного защитника.
4. То же, но против активного защитника.
5. Выполнение поворотов после ловли и остановок по окончании ведения.

Последовательность обучения технике передачи мяча.

1. Ловля и передача мяча на месте.
2. Передача и ловля мяча на месте, но в момент ловли перенос веса тела на сзади стоящую ногу и в момент передачи перенос веса тела на впереди стоящую ногу.
3. Передача мяча в сторону.
4. То же, но только с шагом впереди в сторону выполняемой передачи.
5. Последующие движение игрока в сторону выполняемой передачи.
6. Движение игрока в противоположную сторону выполняемой передачи.
7. Передача мяча игроку, двигающемуся на встречу.
8. Передача мяча игроками, двигающимися навстречу.
9. Передача мяча игроками, двигающимися параллельно.
10. Передача мяча с пассивным сопротивлением и с активным сопротивлением на месте и в движении.

Базовым элементом во время обучения передаче и ловле мяча является положение рук на мяче, при котором кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Ладони мяча не касаются. Касание идет только пальцами и мозолями. Мяч посылают вперед за счет выпрямления рук с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Примерные упражнения для развития "выстреливающего" движения при передаче.

Сжав руки перед грудью пальцами вперед, выбросить кисти вперед, как бы "выстрелив" ими.

Игроки стоят в парах и "стреляют" мячами друг в друга. В движении участвуют только кисти.

Последовательность обучения технике броска мяча в движении с двух шагов.

Основным элементом является согласование приведения мяча в исходное положение для броска с двухшажным ритмом. Этот элемент чаще всего применяется при стремительных проходах к щиту. Игрок получает мяч в движении под правую или левую ногу, а затем делает широкий шаг другой ногой и отталкивается вверх вперед. При этом, стараясь приземлиться не за щитом, чтобы поучаствовать за отскок мяча в случае промаха.

1. Построение во встречных колоннах с водящим посередине, который на вытянутых руках в стороны держит по мячу. Игроки с двух сторон двигаются

шагом, поравнявшись с ведущим, берут мяч вытянутыми руками в сторону под одноименную ногу и выполняя двухшажный ритм, передают его во встречную колонну. Передав мяч в колонну напротив броском, уходят вслед за мячом в конец колонны. Направляющие, перебегая во встречные колонны, возвращают мяч на руки водящего. После запланированного выполнения колонны меняются местами, чтобы отработать прием мяча под другую ногу.

2. То же, но в ускоренном темпе.

3. Упр. №1, но водящий стоит на границе 3-х секундной зоны и держит только один мяч. На правой стороне площадки игроки снимают мяч с руки водящего под правую ногу и, выполняя двухшажный ритм, отталкиваются для броска в корзину с левой ноги. На левой стороне площадки игроки берут мяч под левую ногу, отталкиваясь в момент броска правой ногой.

4. То же, но на границе 3-х секундной зоны на полу лежит мяч. Игроки, поравнявшись с мячом, подбирают его под правую ногу на правой стороне и под левую ногу на левой стороне площадки. Заканчивая движение двухшажным ритмом, атакуют кольцо с отскоком от щита.

5. "Веровочка". С обеих сторон кольца выстраиваются две колонны на границе 3-х очковой линии. Из правой колонны направляющий начинает ведение мяча правой рукой под левую ногу и заканчивает выполнение атакой корзины в движении с двух шагов. Двухшажный ритм заканчивается отталкиванием с левой ноги. Бросок выполняется правой рукой, дальней от защитника. Игрок из противоположной колонны подбирает мяч и передает его снова в колонну, из которой началось выполнение упражнения и занимает место в конце этой колонны. По истечении заданного времени или количества повторений упражнение начинается с левой стороны, но в зеркальном исполнении.

6. Расстановка та же. Броски в движении после передачи мяча из углов площадки. Пасующий уходит в конец колонны, выполнявший бросок подбирает мяч и занимает место в углу площадки. Броски можно выполнять с двух сторон.

Упражнение, способствующее закреплению двухшажного ритма.

"Баскетбольные салки"

Двое водящих за счет передач мяча стараются догнать одного из игроков и запятнать его, не выпуская мяча из рук. При передаче мяча в движении игроки используют двухшажный ритм. Осаленный игрок присоединяется к водящим. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не будет осален.

Последовательность обучения технике броска мяча в прыжке.

Базовым элементом при обучении броскам является положение ног и рук перед броском (локоть бросающей руки расположен под мячом). После броска должно присутствовать "законченное" движение кистью. Кисть при выпрямленной руке будет смотреть вниз, напоминающее "гуся" (закрытая кисть). При броске движение туловища идет строго вверх. Броски с отклонением достаточно сложный элемент и приступать к его выполнению можно только при условии хорошо наработанной техники броска в прыжке.

Способов выполнения броска довольно много, в данной брошюре рекомендовано начинать изучение броска одной рукой от головы (сверху). Мяч выносится перед собой сильнейшей рукой в одноименной стойке на уровень чуть выше лба. После разгибания ног идет плавное разгибание руки. Вторая рука придерживает мяч сбоку. Законченное движение выполняет только одна рука.

1. Имитация броска. Выполнение движения без мяча.
2. То же, но в прыжке.
3. Построение в две шеренги лицом друг к другу. Броски в парах без прыжка (штрафной бросок). Все внимание на технику выполнения.
4. То же, но в прыжке.
5. Построение в 3 колонны перед каждым кольцом на расстояние не далее 3-х метров. Броски без отскока от щита.
6. Бросок мяча после окончания ведения.
7. Игрок в движении принимает передачу, выполняет остановку и бросок в прыжке.
8. Выполнение броска в прыжке с пассивным защитником.
9. Выполнение броска в прыжке с активным защитником.

Примерные упражнения.

- Штрафной бросок на выполнение наибольшего количества забитых мячей подряд.

- Бросок мяча в прыжке за минуту. Бросок выполняется с близкой, средней и дальней дистанции. В парах.

- Броски в парах с заданных точек в радиусе 4-5 метров от кольца. Каждый игрок должен забить по два мяча подряд с каждой точки. Выигрывает та пара, которая справится с заданием быстрее остальных. Необходимо пройти от 3-х до 6-и точек.

- Броски с 2-х метров от кольца. Каждый игрок должен забить с каждой точки по 10 мячей. Мяч не должен касаться дужки кольца. 3 точки.

Последовательность обучения технике ведения мяча с изменением направления и скорости.

Прежде чем приступить к обучению технике ведения мяча необходимо изменение направления и скорости разучивать отдельно от ведения. Основой в обучении данному элементу будет изменение частоты движения рук и ног.

1. Построение в парах лицом друг к другу. Изменение скорости работы ног, рук по заданию преподавателя, затем по действию партнера, напротив.

2. Построение в 2-х колоннах по лицевой линии. Направляющие колонн, двигаясь к противоположной лицевой линии, произвольно меняют скорость и направление бега. Каждая колонна выполняет задание на своей половине площадки.

3. То же, но на каждой половине 2 колонны. Один из игроков задает темп и направление движения, второй, находясь в метре от подопечного, старается повторить все его действия.

4. Ведение на месте с переводом мяча с руки на руку, изменяя высоту, скорость и направление отскока.

5. То же, но в движении.
6. Ведение с обводкой кругов. Ведение выполнять дальней рукой.
7. Салки с ведением в группах из 3-5 человек. Водящий с мячом пытается осалить всех игроков группы. Мячи могут иметь все участники.
8. Ведение мяча к противоположной лицевой линии, укрывая его от пассивного, а затем активного защитника.

Примерные упражнения для отработки дриблинга.

- "Восьмерка" между ногами. Как в одну, так и в другую сторону. Мяч пола не касается.

- Смена положений рук на мяче. Мяч "висит" между голеней. Правая рука придерживает мяч спереди - левая сзади. При смене положение рук меняется. Мяч не должен падать на пол.

- Сед на полу, ноги врозь. Два удара мячом справа, между ног, перевести его на левую руку. Два удара мячом слева, между ног, перевести его на правую руку.

- Ведение мяча стоя на месте. Выполнить сед на пол, не прекращая дриблинга, затем встать.

- Перевод мяча по "восьмерке" (дриблинг) между ног сначала в одну сторону, затем в другую.

- Перевод мяча справа налево за спиной.

- Выполнять ведение на месте двумя мячами одновременно.

- То же, но меняя темп и высоту отскока.

- Ведение двух мячей, меняя скорость и направление движения.

Индивидуальные защитные действия:

Вырывание и выбивание мяча.

Базовым элементом при вырывании мяча является активный поворот туловища. В начальной фазе обучения все действия противника, препятствующего вырыванию и выбиванию, должны быть пассивны. Мяч необходимо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

1. Построение в парах. Первый игрок захватывает мяч из рук второго и с поворотом туловища вырывает его. Игроки меняются ролями.

2. То же, но игрок, владеющий мячом, выполняет повороты на месте.

3. Защитник пытается захватить мяч у нападающего приземляющегося после подбора мяча на щите.

Для выбивания необходим короткий удар по мячу. Желательно, чтобы он был направлен снизу-вверх. Доступнее всего выбивать мяч в момент ловли. Наиболее эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося противника, который не принял мер предосторожности для укрывания мяча. Выбивание при ведении мяча более сложный элемент и при неудаче выполнения чреват проигрышем защитной позиции. Основным аспектом при изучении этого элемента является поддержание центра тяжести в момент выполнения приема. В противном случае, когда центр тяжести смещается вперед (имеется ввиду излишнего наклона к мячу), восстановить правильную защитную позицию очень сложно.

1. Построение в парах. Выбивание мяча у игрока, держащего мяч перед собой. Затем игрок, владеющий мячом, перемещает кисти вперед-назад, вниз и вверх.

2. То же, но игрок с мячом выполняет повороты на месте.

3. Игроки стоят в парах у щита. Владеющий мячом имитирует подбор мяча на щите и опускает его вниз, не укрывая (что, естественно, в игровой ситуации является грубейшей ошибкой). В момент приземления второй игрок пытается выбить мяч коротким ударом снизу.

Перехват мяча.

Положительный результат в попытке перехвата мяча зависит от своевременности и быстроты действий защитника. Если же нападающий ждет передачи на месте, не выходя навстречу мячу, то перехватить его наиболее доступно. Опытные защитники стараются "усыпить" внимание нападающего своим нежеланием перехвата и, в момент передачи, рывком овладевают мячом.

1. Передачи в тройках. Игроки располагаются на границе кругов. Защитник внутри круга старается перехватить мяч.

- Передачу осуществлять без паузы, в одно касание.

- Передача выполняется только в прыжке. Приземление на пол с мячом является ошибкой.

- Выполнение передачи заданным преподавателем способом.

2. Передачи в пятерках. Стоящему рядом игроку пас отдавать нельзя.

- Передачу осуществлять без паузы, в одно касание.

- Передача выполняется только в прыжке. Приземление на пол с мячом является ошибкой.

- Выполнение передачи заданным способом.

3. "Десять передач". Игроки делятся на две команды. Игра проходит на половине площадки. При игре 3х3 поле желательно ограничить половиной волейбольной площадки. Команда, владеющая мячом, должна набрать подряд десять передач без нарушения правил. Противник активно противодействует. Можно разнообразить правила. За фол начислять, например, два штрафных очка, а команду защиты, выбившую мяч в аут поощрять передачей мяча для начала игры.

Опека игрока.

Индивидуальные действия в защите по отношению игроку с мячом и к игроку без мяча различны. На выбор положения по отношению к нападающему также могут влиять индивидуальные особенности защитника.

Имеется ввиду соотношение у нападающего и защитника скоростных, весовых и ростовых данных.

Действия защитника против нападающего с мячом.

- Не позволять нападающему занять выгодную позицию для атаки корзины.

- Заставлять нападающего перевести мяч на слабую руку и оттеснить его к ближайшей боковой линии.

- Воспрепятствовать передаче мяча лидеру соперника.

Действия защитника против нападающего без мяча.

- Не позволять нападающему занять выгодную позицию для получения мяча.

- Противодействовать передвижениям своего подопечного для взаимодействий с другими нападающими.

- Воспрепятствовать выходу под щит для борьбы за отскок после броска.

Расположение защитника по отношению к нападающему без мяча различно, в зависимости от расстояния до игрока с мячом. Если подопечный игрок располагается в одной передаче от мяча, то защитная позиция будет служить для противодействия получению мяча. При опеке игрока на слабой стороне площадки (в двух передачах от мяча) защитник располагается так, чтобы видеть и нападающего, и мяч. При этом он смещается ближе к 3-х секундной зоне, чтобы успеть подстраховать партнеров при прорыве нападающего с мячом под кольцо.

Описание тестов и методика их проведения

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30 м (2x15 м).

По команде “На старт!” обучающиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде “Марш!” обучающиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируя время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10.

Старт тот же, что и в тесте 1. по команде “Марш!” ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксирует время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест 3. Штрафной бросок.

Обучающиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч. Обучающиеся 5 класса выполняют бросок находясь на 50 см ближе к кольцу.

Тест 4. Бросок в движении.

Обучающиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10). Фиксируется количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.

Обучающиеся располагаются в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течении 30 сек. выполняют передачи мяча в стену двумя руками от груди. По свистку передачи заканчиваются. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. задание можно выполнять двумя группами: одна группа обучающихся выполняет передачи, другая считает. Затем группы меняются местами.