

муниципальное учреждение дополнительного образования
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол от 23 марта 2022 г. № 2



Н.В. Ковалева
от «25» марта 2022 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«БАСКЕТБОЛЬ»

для детей 8-15 лет

Срок реализации: 1 месяц

Разработчики:

Кононова Л.В., заместитель директора по УВР

Бойков А.К., тренер-преподаватель

п. Некрасовское, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно – тематический план	6
3. Содержание программы	7
4. Методическое обеспечение	15
5. Список информационных источников.. ..	18
6. Приложения	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом департамента образования Ярославской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом МУ ДО Некрасовская ДЮСШ.

Программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на повышение двигательной активности детей и подростков, приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность.

Актуальность программы состоит в растущем интересе к баскетболу, как универсальному виду спорта. Занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Благодаря данной программе обучающиеся смогут познакомиться с игрой «Баскетбол».

Баскетбол – это спортивная командная игра с мячом, цель в которой - забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Для игры в баскетбол характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками.

Цель программы: развитие физических способностей, двигательной активности обучающихся, формирование у них позитивных жизненных ценностей посредством занятий баскетболом, повышение интереса к занятиям баскетболом.

Задачи программы:

- обучать начальным навыкам игры в баскетбол;
- прививать интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- обучать правильному выполнению подводящих и имитационных двигательных движений для освоения техники разбега и прыжка в броске, передаче мяча; сочетать их с приемами нападения и защиты;
- осуществлять ведение, ловлю, передачу и броски мяча;
- развивать физические качества с помощью акробатических, легкоатлетических и специальных упражнений;
- воспитывать чувство товарищества, личной ответственности за результат тренировочного процесса;
- формировать представление о здоровом образе жизни;

Срок реализации программы:

Настоящая программа рассчитана на 1 месяц обучения в летний период времени. На обучение по данной программе зачисляются дети 8 – 15 лет, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний относительно занятий физической культурой, предоставившие согласие родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.

Режим занятий:

Продолжительность занятий составляет 2 часа (1 академический час – 45 минут) 3 раза в неделю.

Общее количество часов в год - 24. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 и не более 15 человек.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: учебное занятие (групповая, индивидуальная тренировка, тренировочные и товарищеские игры, оздоровительные и культурно-массовые мероприятия.

Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

должны знать:

- правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- упрощенные правила игры в баскетбол;
- гигиенические требования к месту занятий и к одежде; иметь представление о здоровом образе жизни;

должны уметь:

- осуществлять ведение, ловлю, передачу и броски мяча;
- технически верно выполнять разбег и прыжок толчком двух ног и толчком одной ноги, повороты вперед и назад с опорой на одну ногу, сочетать их с приемами нападения и защиты;
- уметь противодействовать получению, розыгрышу мяча, атаке корзины.

должны владеть:

- индивидуальными, групповыми действиями;
- проявлять личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество.

Формы и способы отслеживания результатов:

Текущий контроль образовательного процесса проводится через учет посещаемости занятий, соревновательных упражнений («Кто больше», «Точно в цель» и т.п.), в виде товарищеских игр. К итоговому контролю по каждому году обучения можно отнести такую форму оценки соревновательной подготовки, как составление рейтинга учащихся, а также отзывы детей и родителей.

Результат воспитательной деятельности можно отследить по следующим качествам детей: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость, дружный коллектив, взаимопомощь. Для оценки результата воспитательной деятельности используются: педагогическое наблюдение; беседы и анкетирование занимающихся и их родителей.

Формы аттестации (подведения итогов): участие в товарищеских матчах, учебно-тренировочных играх.

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			
		1-й год обучения			Формы контроля
		Т	П	В	
1.	Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности	1	-	1	собеседование наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	2	-	2	опрос
3.	Общая физическая подготовка	-	10	10	практические задания
4.	Специальная физическая подготовка	-	6	6	практические задания
5.	Технико-тактическая, психологическая подготовка	1	4	5	участие в учебно-тренировочных играх
Итого		4	20	24	

Календарный план-график 1-го года обучения

Количество учебных недель: 4

Количество учебных дней: 24

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: июнь

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы
			Июнь
1	Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности.	1	1
2	Теоретическая подготовка	2	2
3	Общая физическая	10	10
4	Специальная физическая	6	6
5	Технико-тактическая, психологическая подготовка	5	5
Всего		24	24

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Комплектование групп; знакомство с обучающимися. Общий режим дня. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, тестовых испытаний. Правила поведения на занятии. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях баскетболом.

2. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей

Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Правила игры в баскетбол. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Правила соревнований в баскетболе. Упрощенные правила игры в баскетбол.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в баскетболе. Тренажерные устройства, технические средства.

3. Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения.

Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, наклоны и круговые вращения туловищем, повороты туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, отведения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, подскоки из различных исходных положений, прыжки.

Упражнения в парах. Повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. 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). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание мяча.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

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

Упражнения с мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

4. Акробатические упражнения.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

Игры с мячом на развитие внимания, координации: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

Ускорения до 50 – 60 м.

Старты из различных исходных положений.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание гранаты.

7. Спортивные игры. Волейбол, футбол

3.4. Специальная физическая подготовка

1. 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 50 м) 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). По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

3. 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, хоккейного, 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 «городки»). 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 стене, в ворота.

4. 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 (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) 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, ритмичный 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.

5. 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 (скоростно-силовая, специальная).

6. Упражнения для развития специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

3.5. Технико-тактическая, психологическая подготовка

Теория: Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Техника нападения.

1. *Передвижения и стойки:* передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.
2. *Владение мячом:* ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центральному игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной рукой сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).
3. *Ведение мяча:* проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру,

входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. *Групповые действия:* выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.
3. *Командные действия:* нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Техника защиты

1. *Передвижения* (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки).
2. *Овладение мячом* (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа

овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. *Групповые действия*: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

3. *Командные действия*: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Психологическая подготовка

Формирование умения контролировать свои чувства во время игры – тренируем во время проведения эстафет, подвижных и развивающих игр, а также во время проведения соревнований: дыхание как средство расслабления; похлопывание по ладоням игроков одной команды, как жест взаимопомощи и подбадривания; умение настраиваться на игру перед соревнованиями – мысленно представить себя на соревнованиях, что будешь делать в той или иной ситуации, лечь на скамейку или на пол для расслабления мышц.

Основные требования, предъявляемые к баскетболисту (дисциплина, высокие физические кондиции, целеустремленность, смелость и решительность).

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические рекомендации по структуре занятий:

1. Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения. Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия. Задачи: обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие; активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся; обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

2. Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом. Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

3. Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация. Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владения мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Игровая подготовка включает: учебные игры (закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке), спортивные игры (обучение умения передвигаться по площадке различными способами, взаимодействию участников игры, развитие игрового мышления), эстафеты (развитие быстроты и ловкости), соревнования.

Психологическая подготовка нацелена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости. Психологическая подготовка к соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Главные средства и методы психологической подготовки: беседа, убеждение, педагогическое внушение, метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

Методы и приемы:

- Словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, команды, указание).
- Наглядные методы (показ упражнения, наглядных пособий).
- Практические методы (методы упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки). Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, поточная.

Воспитательная работа:

На протяжении реализации данной программы педагог формирует у обучающихся честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм в сочетании настойчивостью, аккуратностью, трудолюбием. Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставничество опытных спортсменов.

Материально – техническое оснащение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки.

- щиты с кольцами;
- жгуты и экспандеры;
- секундомер;
- гимнастические скамейки;

- скакалки;
- мячи набивные различной массы;
- гантели, гири различной массы;
- мячи баскетбольные;
- насос ручной;
- рулетка;
- обручи гимнастические;
- конусы малые;
- фотоаппарат с видеокамерой;
- ноутбук и по возможности проектор.

Кадровое обеспечение: тренер – преподаватель с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

4. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативно-правовые:

5. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 Министерства образования и науки Российской Федерации
6. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
7. Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Для педагогов:

1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов – М, 2004г.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 20013. – 112с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства – М., 1998.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>)

Требования по технике безопасности на занятиях по баскетболу

1. Общие требования безопасности

Для занятия игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающиеся должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять правила игры;
- знать и выполнять инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятия

Обучающиеся должны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себе спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д)
- убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия
- под наблюдением тренера положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу;

3. Требования во время занятия

При выполнении упражнений в движении обучающиеся должны избегать столкновений с другими воспитанниками; перемещаясь спиной, смотреть через плечо; исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; соблюдать интервал и дистанцию; быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений другими воспитанниками.

При ведении мяча обучающиеся должны выполнять движение мяча с поднятой головой; при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение; при выполнении упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

При передаче обучающиеся должны ловить мяч ранее изученным способом; прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча; соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнёра; помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга. При броске обучающиеся должны выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером; при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других воспитанников. Меры предосторожности: не толкать друг друга во время броска мяча; при броске мяча в движении не хвататься за стенки, не висите на кольце. Во время игры воспитанники должны следить за перемещением игроков и мяча на площадке; избегать столкновений; по свистку прекращать игровые действия. Нельзя толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам; хватать игроков соперника, задерживать их продвижение; широко расставлять ноги и локти; во время бросков и передач дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами; воспитаннику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Подвижные игры при обучении баскетболу

"Салки спиной к щиту"

Водящий старается осалить игроков, которые бегают по всей площадке. Игрокам разрешается передвигаться приставными или любым другим шагом только повернувшись спиной к тому щиту, на половине поля которого они находятся. Осаленный становится водящим и может салить любого игрока, кроме осалившего его.

"Вызов номеров"

Игра напоминает "Эстафету с вызовом игроков". Однако тренер уточняет, каким способом игрок преодолевает отрезок от старта до финиша (приставным шагом вперед, назад или в сторону, как выполняет поворот для обратного бега).

"Слушай сигнал"

Тренер-преподаватель уславливается с играющими, какое задание они выполняют по тому или иному сигналу, подаваемому им во время продвижения группы по площадке. Например, по свистку все должны сделать поворот кругом (с опорой на одну ногу) и продолжать бег. Два свистка означают немедленную остановку, а три коротких свистка — прыжок вверх толчком одной ногой с дальнейшим продвижением вперед. Можно подавать и другие сигналы: хлопки, зрительные и т. п. Тот, кто ошибается дважды, выбывает из игры.

"По кочкам"

На полу чертят мелом небольшие круги ("кочки"), располагая их друг от друга на расстоянии небольшого шага по ломаной линии. В ходе эстафеты, прыгая с ноги на ногу, игроки преодолевают "болото" из кочек и возвращаются обратно. Для закрепления навыка передвижения с изменением направления можно применить "эстафету змейку", в ходе которой игроки без мяча (а в дальнейшем с мячом) обегают на скорости расставленные булавы, набивные мячи или другие предметы. Бег можно проводить лицом и спиной вперед, с поворотом для обратного продвижения.

"Передал - садись"

Играющие стоят в двух - трех колоннах, отстоящих одна от другой на 2-3 м. Расстояние между игроками — длина рук положенных на плечи. В круге очередные в 5-6 шагах перед командами, выходят команды с мячами в руках. По сигналу тренера капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его и передает обратно капитану и сразу же принимает положение упор присев. Затем капитан выполняет передачу второму, третьему и т.д. Каждый игрок сделавший ответную передачу приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил. При обучении детей можно проводить игру у гимнастических скамеек, находящихся между ногами

стоящих в колонне игроков. В этом случае игрок, бросивший мяч капитану, садится на скамейку.

"Мяч среднему"

Состязаются две команды, которые выстраиваются в двух равных по диаметру кругах (перед носками стоящих проводится ограничительная линия). В середину круга входит игрок под номером 1. Остальные игроки рассчитываются в зависимости от числа играющих (кроме номера 1). По сигналу центральный игрок поочередно, начиная со второго номера, передает мяч по кругу каждому занимающемуся и получает от них обратную передачу. Когда мяч (обойдя всех игроков) снова вернется ко второму номеру, тот выбегает в середину круга, а первый номер быстро занимает его место. Второй игрок начинает с игрока под номером 3. Мяч обходит вновь всех играющих, после чего в круг выбегает третий номер и т. д. Заканчивает соревнование игрок под первым номером. Когда до него дойдет очередь, он снова выбегает в круг и поднимает мяч вверх. Поскольку состязаются игроки двух кругов, команда, закончившая игру первой, считается победительницей. Фиксируются также ошибки при передачах (способ и очередность). За этим следит помощник тренера-преподавателя.

"25 передач"

Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 шагах друг от друга. Первые номера стоят напротив вторых (это одна команда), а четвертые напротив третьих (это вторая команда). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условным способом (от груди, ударом о землю, из-за головы и т. д.) 25 передач. Пара игроков, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх) считается победительницей. Тренер и его помощник подводят общие итоги игры, подсчитывая, сколько пар опередили остальные и какой команде принадлежит первенство.

"Обгони мяч"

Все играющие стоят по кругу (лицом к его центру). У одного из игроков мяч, а сзади него (за кругом) стоит водящий. По сигналу тренера дети быстро передают мяч по кругу. Мяч должен побывать в руках у каждого игрока. Водящий бежит по кругу в ту же сторону, куда передается мяч, и старается обогнать его до того, как мяч попадет игроку, который начал передачу. Если это ему удастся, выделяется новый водящий — и игра продолжается, если нет, то попытка повторяется, но мяч передается в противоположную сторону.

"День и ночь с мячами"

Играющие строятся двумя шеренгами поперек зала (площадки) спиной друг к другу, на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название "День", другой "Ночь". У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) дом.

Названная тренером команда (например "Ночь") убегает за линию своего дома, выполняя ведение мяча. Команда "День" устремляется вдогонку, так же ведя мяч. Свободной рукой игрок старается осалить впереди бегущего до черты, затем все возвращаются к средней линии. Осаленные игроки подсчитываются. Все становятся на прежние места, тренер снова называет команду. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается,

сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков. Игрок, выронивший мяч, который покатится по площадке, считается осаленным. Если игрок убежал за черту своего дома, преследование прекращается.