



**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
(МАУ ДО «СШ №2» Г.ТОБОЛЬСКА)**

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска
С.В.Зайцева
Приказ № 051-о от 05.09.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта БАСКЕТБОЛ**

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **стартовый**
Возраст обучающихся: **7-17 лет**
Нормативный срок освоения: **1 год (114 часов)**

Авторы-составители:
Ольшанецкий Александр Давидович, тренер-преподаватель,
высшей квалификационной категории
Андроняк Ольга Владимировна, методист

Тобольск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	11

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	14
2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН	15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
3.1. Кадровое обеспечение	19
3.2. Информационное обеспечение	19
3.3. Материально-техническое обеспечение	20
3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях	20
4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	22
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	23
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	26
7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	28
8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	29
9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	31
ПРИЛОЖЕНИЯ	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на популяризацию командных игровых видов спорта, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «баскетбол».

Нормативной базой для разработки Программы является:

— федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

— федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 08.08.2024);

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

— Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

— Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

— приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

— Письмо Министерства просвещения РФ от 07 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

— методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06;

— региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 № 2 (в редакции от 30.01.2019 г.);

— Положение о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

Актуальность данной программы заключается в доступности игры в баскетбол для детей различного возраста, возможности использования средств баскетбола для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга, а также предоставлении возможности самоопределения детей в выборе вида спорта для дальнейших регулярных занятий в

спортивной школе. Занятия в рамках данной программы развивают не только основные физические качества, но и навыки, необходимые при занятиях другими видами спорта.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих и игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что содержание курса позволяет ознакомить детей 7-17 лет со спецификой игры в баскетбол, способствует развитию ловкости и быстроты. Дети овладевают навыками ловли, броска, метания, ведения мяча, совершенствуют навыки большинства основных движений (ходьба, бег с ускорением, с изменением направления, бег в сочетании с ходьбой и прыжками, бег с остановкой и т.п.), учатся командному взаимодействию. По завершении обучения по программе обучающиеся, успешно прошедшие индивидуальный отбор, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Направленность программы по содержанию - физкультурно-спортивная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая.

Уровень освоения программы – стартовый.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что у детей при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические и личностные качества. При ознакомлении с видом спорта используется игровой метод. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития и укрепления мышечной системы, дыхательной мускулатуры, развития координации движений и навыков владения телом. В этом возрасте обучение новым видам движений происходит успешно и приносит детям радость и удовольствие, особенно, если занятия проходят в подвижной игровой форме. Реализация программы позволит повысить основной уровень физического развития детей, укрепить здоровье и привить спортивный образ жизни.

Адресат программы: дети 7-17 лет.

Характеристика контингента. Показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе средств, методов и применяемых физических нагрузок. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий, закладывает фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности. В младшем школьном возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Язык обучения – русский.

Форма обучения – очная. Для обеспечения непрерывности реализации программы применяются дистанционные образовательные технологии. Возможные случаи применения дистанционных технологий обучения: возникновение ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), отсутствие материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Формы организации учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации

знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

Наполняемость групп. Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и наличии медицинской справки с допуском к занятиям по баскетболу. Группы формируются по гендерной принадлежности: группы мальчиков и группы девочек обучаются отдельно.

Минимальная наполняемость группы – 10 человек, максимальная – 25 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются по отдельному расписанию или индивидуально в свободном режиме.

Объем программы – 114 учебных часов.

Нормативный срок освоения – 1 год.

Режим занятий. Программа рассчитана на 38 учебных недель. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – в очной форме 45 минут, в дистанционной – 35 минут.

Содержание программы обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Изменения и дополнения в программу вносятся с учетом мониторинга полноты и качества реализации программы, изменений законодательных и нормативных актов в сфере образования и спорта. Внесенные изменения и дополнения в программу проходят процедуру рассмотрения, согласования и утверждения согласно Положению о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель гармоничное развитие физических способностей и духовно-нравственных качеств личности детей и подростков, интереса к занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения комплексом физкультурно-спортивных знаний и элементами техники и тактики игры в баскетбол.

Задачи программы:

1) обучающие:

— формировать знания в области физической культуры, техники безопасности при занятиях баскетболом;

— формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

— обучить новым видам движений, необходимых для освоения спортивных командных игр;

— обучить базовым элементам техники баскетбола;

— формировать гигиенические навыки;

2) воспитательные:

— воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;

— формировать навыки организации самостоятельной работы;

— воспитывать трудолюбие и целеустремленность, чувство коллективизма;

3) развивающие:

— содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;

— развивать задатки и склонности к различным видам спорта;

— содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются личностные, метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные знания, умения и навыки.

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты программы предполагают формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

Регулятивные УДД:

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- умение видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение самостоятельно работать по предложенному тренером-преподавателем плану;
- умение самостоятельно организовать повседневную двигательную активность.

Познавательные УДД:

- умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях.

Коммуникативные УДД:

- умение работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- умение договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты программы:

В области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*»:

— знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом в спортивном зале и на улице;

— соблюдение требований к спортивному инвентарю и экипировке баскетболиста;

— применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;

в области «*Общая физическая подготовка*»:

— освоение комплекса общеразвивающих физических упражнений;

— умение точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет;

в области «*Вид спорта - баскетбол*»:

— овладение элементами техники баскетбола: передача, ловля и ведение мяча; бросок мяча в корзину;

— овладение приемами самостраховки при падении.

По окончании реализации программы и успешном прохождении индивидуального отбора обучающиеся могут быть зачислены на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки при наличии свободных мест.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: контрольное занятие; контрольное тестирование.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя основные сведения о виде спорта «баскетбол», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, необходимых баскетболисту, базовым элементам техники баскетбола.

Программный материал систематизирован по трем основным направлениям:

1. Основы знаний и умений, их практическое применение в различных жизненных ситуациях – наиболее важные и интересные в познавательном и практическом отношении сведения: вопросы истории физической культуры, командных игровых видов спорта; информация о режиме дня, личной гигиене, одежде и обуви баскетболиста, двигательном режиме, правилах безопасного поведения на занятиях.

2. Базовая двигательная деятельность – обучение новым видам движений, выполнению общеразвивающих упражнений, освоение техники выполнения базовых элементов баскетбола.

3. Вариативный компонент – начальное обучение технике и тактике баскетбола.

Учебно-тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 38 недель. Учебный план предусматривает теоретические и практические учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке, технико-тактической подготовке, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники баскетбола.

Таблица 1

Учебный план программы

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	3							
	Количество занятий в неделю	3							
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта									
1.1.	Техника безопасности на занятиях	3	3	-	Проверочная беседа	3	3	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
1.2.	Оборудование и инвентарь	2	2	-		2	2	-	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	2	-		2	2	-	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
1.4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие баскетбола как командного игрового вида спорта	3	3	-		3	3	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Строевые упражнения	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	0	0	0	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (ZOOM)
2.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами	24	3	21		30	4	26	
2.3.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой передачи, ловли, ведения и броска мяча в корзину	24	3	21		24	3	21	
2.4.	Подвижные игры и эстафеты	6	0,75	5,25		6	0,75	5,25	
Раздел 3. Вид спорта - баскетбол									
3.1.	Обучение стойкам и перемещениям баскетболиста	9	1	8	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	9	1	8	наблюдение, контрольные упражнения онлайн
3.2.	Обучение технике передачи и ловли мяча	12	1,5	10,5		12	1,5	10,5	
3.3.	Обучение технике ведения мяча	12	1,5	10,5		12	1,5	10,5	
3.4.	Обучение технике броска мяча в корзину	9	1	8		9	1	8	
Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование									
4.1.	Контрольное тестирование	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений
4.2.	Контрольная игра с демонстрацией изученных технических приемов	1	-	1		1	-	1	
	Итого:	114	22,5	91,5		114	22,5	91,5	

*На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила поведения в спортивном зале.

1.2. Оборудование и инвентарь. Баскетбольная площадка, разметка. Экипировка спортсмена.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Питание и его значение.

1.4. Физическая культура и спорт в России. Развитие баскетбола как командного игрового вида спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность баскетбола. Краткая характеристика развития баскетбола и спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия: Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.1 Строевые упражнения

Очный формат:

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!». Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

2.2. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

Очный формат:

Ходьба и бег с заданием. Упражнения для развития координации, быстроты, скорости. Упражнения для развития силы с использованием собственного веса. Упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, теннисным мячом, набивными мячами.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Повторный бег. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с места.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Ходьба и бег с заданием на месте. Упражнения для мышц плечевого пояса, мышц рук. Приседания, выпады, перекаты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для растяжки мышц.

2.3. Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой передачи, ловли, ведения и броска мяча в корзину

Очный формат:

Броски мяча на месте вверх (вниз, перед собой) и ловля его двумя (одной) руками. Перебрасывание мяча партнеру удобным способом правой (левой) рукой, ловля его двумя

руками. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения «стоя», при ходьбе. Удар мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот. Броски мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его. Броски мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом). Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5м), снизу, сверху и из-за головы.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Броски мяча на месте вверх (вниз, перед собой) и ловля его двумя (одной) руками. Броски мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его. Броски мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.

2.4. Подвижные игры и эстафеты

Очный формат

Игры для совершенствования техники передачи и ловли мяча: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру», «10 передач», «Мяч водящему».

Игры для совершенствования техники ведения мяча: «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет», «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему», «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».

Игры для совершенствования техники броска мяча в корзину: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Пять бросков», «Чья команда больше», «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Игры для развития равновесия, координации движений: «Котят на лапки», «Зарядись энергией», «Сохрани стойку», «Кто дольше не уронит», «Кто дольше на одной ноге», «Петрушка».

Игры на развитие ловкости, быстроты реакции: «Подбрось – поймай», «Попади в мишень», «Школа мяча», «Пингвины», «Снайперы», «Зебра», «Раз – хлопок, два – хлопок», «Катаем колобок».

Раздел 3. Вид спорта - баскетбол

Теоретические занятия: основные понятия о видах стоек. Основные сведения о технике игры. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований по баскетболу.

Практические занятия

Очный формат

3.1. Обучение стойкам и перемещениям баскетболиста

Перемещения и стойки: стойки основная, высокая, средняя, низкая; ходьба, бег из различных ИП, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; прыжки с заданиями; остановка прыжком, двумя шагами; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

3.2. Обучение технике передачи и ловли мяча

Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. Передача мяча двумя руками (одной рукой) от груди стоя на месте (в движении) парами. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).

3.3. Обучение технике ведения мяча

Ведение мяча на месте. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча, продвигаясь шагом. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча.

3.4. Обучение технике броска мяча в корзину

Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку. Бросок мяча

в корзину двумя руками от груди с места. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки). Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Имитационные упражнения для изучения техники передачи, ловли, ведения мяча, технике броска мяча в корзину.

Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование

4.1. Контрольное тестирование: Выполнение контрольных упражнений по ОФП и технико-тактической подготовке.

4.2. Контрольная игра с демонстрацией изученных технических приемов

Очный формат: Аттестационные соревнования с демонстрацией изученных элементов баскетбола.

Очный формат с использованием дистанционных технологий: Выполнение имитационных упражнений, демонстрирующих технику передачи, ловли, ведения мяча, броска мяча в корзину.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 30 июня для обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам. При реализации программы продолжительность учебных занятий составляет 10 месяцев, количество учебных недель – 38, количество учебных занятий – 114, количество занятий в неделю - 3 занятия по 1 часу. Календарный учебный график представлен в таблице 2. Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулы.

Таблица 2

Календарный учебный график

Продолжительность обучения	Количество учебных недель	Форма обучения	Количество учебно-тренировочных занятий в год/неделю	Количество учебных часов в год/неделю	Продолжительность одного занятия	Сроки итоговой аттестации	Форма аттестации
с 01 сентября по 30 июня	38	очная	114/3	114/3	1 час	май	Беседа, контрольные упражнения, соревнования

2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

2.1. Рабочая программа дисциплины «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Объем: 10 часов.

Порядок реализации: В форме беседы, инструктажа, сообщения просмотра видеороликов. На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут

Цель: формирование комплекса физкультурно-спортивных знаний, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

- сформировать начальные знания в области физической культуры, виде спорта «баскетбол», техники безопасности при занятиях баскетболом;
- сформировать систему гигиенических знаний и навыков;

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

— правила техники безопасности при занятиях баскетболом в спортивном зале и на улице;

— историю вида спорта «баскетбол»;

— требования к спортивному инвентарю и экипировке баскетболиста.

Обучающиеся должны уметь:

— применять гигиенические знания и навыки в повседневной жизни;

— нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности.

Обучающиеся должны владеть:

— навыками здорового и безопасного образа жизни;

— терминологией вида спорта «баскетбол».

Содержание программы

1.Терминология.

Площадка баскетбольная. Боковая линия. Задняя линия. Лицевая линия. Кольцо. Бросок. Ведение мяча. Защита. Мертвый мяч. Нападение. Пас. Передача. Перехват. Подбор. Фол. Правило трех секунд. Пробежка. Пронос мяча. Спорный мяч.

2.Техника безопасности.

Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на уличной спортивной площадке.

3.Гигиенические навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к местам учебно-тренировочных занятий, одежде и обуви. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Питание и его значение.

4.Развитие вида спорта «баскетбол».

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность баскетбола. Краткая характеристика развития баскетбола и спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте.

2.2. Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Объем: 60 часов

Порядок реализации: Материал программы включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть реализуется через объяснение правил выполнения физических упражнений, подвижных игр. Практический материал включается в подготовительную и/или заключительную часть учебно-тренировочного занятия, а также проводятся отдельные занятия по общей физической подготовке.

Цель: развитие основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также обогащение баскетболистов разнообразными двигательными навыками.

Задачи:

- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;
- обучить новым видам движений, необходимых для освоения спортивных командных игр;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать навыки организации самостоятельной работы.

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- правила подвижных игр.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, прыжках, акробатические упражнения;
- самостоятельно организовать повседневную двигательную активность;
- распределять функции и роли в совместной деятельности, договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.

Обучающиеся должны владеть:

- техникой выполнения общеразвивающих упражнений;
- приемами оценки функционального состояния организма в процессе учебно-тренировочного занятия.

Содержание программы

1. Строевая подготовка

Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

Ходьба и бег с заданием. Упражнения для развития координации, быстроты, скорости. Упражнения для развития силы с использованием собственного веса. Упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, теннисным мячом, набивными мячами.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо,

влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Повторный бег. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с места.

3.Общеразвивающие упражнения для овладения техникой баскетбола

Броски мяча на месте вверх (вниз, перед собой) и ловля его двумя (одной) руками. Перебрасывание мяча партнеру удобным способом правой (левой) рукой, ловля его двумя руками. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения «стоя», при ходьбе. Удар мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот. Броски мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его. Броски мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом). Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5м), снизу, сверху и из-за головы.

4.Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры на материале баскетбола. Игры для совершенствования техники передачи и ловли мяча: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру», «10 передач», «Мяч водящему».

Игры для совершенствования техники ведения мяча: «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет», «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему», «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».

Игры для совершенствования техники броска мяча в корзину: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Пять бросков», «Чья команда больше», «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».

2.3. Рабочая программа дисциплины «Вид спорта – баскетбол»

Объем: 42 часа.

Порядок реализации: Материал программы включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть реализуется посредством словесных и наглядных методов через объяснение техники выполнения упражнений. Практический материал включается в основную часть учебно-тренировочного занятия.

Цель: формирование начальных навыков игры в баскетбол, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи:

- обучить элементам техники и тактики баскетбола;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность, чувство коллективизма;
- развивать задатки и склонности к различным видам спорта.

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

- упрощенные правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.

Обучающиеся должны владеть:

- элементами техники баскетбола: передача, ловля и ведение мяча; бросок мяча в корзину;
- приемами самостраховки при падении.

Содержание программы

Обучение стойкам и перемещениям баскетболиста

Перемещения и стойки: стойки основная, высокая, средняя, низкая; ходьба, бег из различных ИП, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; прыжки с заданиями; остановка прыжком, двумя шагами; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Обучение технике передачи и ловли мяча

Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. Передача мяча двумя руками (одной рукой) от груди стоя на месте (в движении) парами. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).

Обучение технике ведения мяча

Ведение мяча на месте. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча, продвигаясь шагом. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча.

Обучение технике броска мяча в корзину

Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки). Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Кадровое обеспечение

Требования к уровню квалификации педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность по программе, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Учреждение вправе привлекать к реализации программы лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности программы, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

3.2. Информационное обеспечение

Список литературы для детей:

1. Баскетбол: спорт. энциклопедия. – М., 2011. – 56 с.
2. Бибарисова, А. М. История возникновения и развития баскетбола / А.М. Бибарисова, Л.Ш. Шаймарданова // NovaInfo.Ru. – 2016. – Т. 3, № 57. – С. 481-497; То же [Электронный ресурс]. – URL: <https://novainfo.ru/article/9962>
3. Костикова, Л.В. Азбука баскетбола/ Костикова Л.В. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Рогаткин, А.В. Баскетбол на Неве: биограф. справочник. Публикации о баскетболе / А.В. Рогаткин. – СПб., 2015. – 280 с.
5. Хлопцев, В.И. Баскетболу 120 лет: документальная фотография / В.И. Хлопцев. – М., 2012. – 195 с.

Список литературы для родителей:

1. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 2016. – 252 с.
2. Казаков, С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник/ Казаков, С.В. - Р-наД., 2004.
3. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения/ Краузе, Д., Мейер Д., Мейер Дж. - М. АСТ. Астрель. 2006.
4. Лепёшкин, В.А. Баскетбол: Подвижные и учебные игры/ Лепёшкин В.А. – М.: Советский спорт, 2013.- 98 с.
5. Пайе Баррел. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных/ Пайе Баррел, Пайе Патрик. - М.: Дивизион, 2008.

6. Хлопцев, В.И. Баскетболу 120 лет: документальная фотография / В.И. Хлопцев. – М., 2012. – 195 с.

Перечень интернет ресурсов для тренера-преподавателя и родителей

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru
3. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
4. Теория и методика физического воспитания и спорта <https://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/basketbol.html>
5. Сайт о спорте. Режим доступа: <https://www.championat.com/basketball/>
6. Портал о спорте, фитнесе, тренировках и здоровом питании. Режим доступа: <https://bartendaz.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет. Фотоаппарат.

3.3. Материально-техническое обеспечение

Место проведения учебно-тренировочных занятий по программе:

- спортивный зал СК «Центральный»;
- спортивный СК «Тобол».

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 3.

Таблица 3

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Мяч баскетбольный номер 5	шт.	15
2.	Конус большой	шт.	10
3.	Барьер низкий	шт.	10
4.	Лестница координационная	шт.	2
5.	Скакалка	шт.	15
6.	Обруч	шт.	4

3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Опасные факторы:

- травмы при столкновении, падении на мокром, скользком полу или площадке;
- травмы при нарушении правил игры;
- выполнение упражнений без разминки.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления баскетбольных стоек и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.

3.2. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

4.1. При ухудшении самочувствия прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку присутствие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития обучающихся используются следующие виды контроля:

- текущий контроль;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится тренером на каждом занятии, итоговая аттестация – по итогам освоения программы.

Формы контроля:

- очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа онлайн.

Формы итоговой аттестации:

- очное обучение: беседа, контрольные упражнения, соревнования;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: беседа онлайн, контрольные упражнения онлайн.

Итоговую аттестацию проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству, а также вопросы для проверочной беседы по теоретическим основам физической культуры и спорта. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблицах 4 и 5, карта педагогического наблюдения в таблице 6.

Таблица 4

Контрольные упражнения (тесты) при очной форме обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ведением мяча (не более 6,9 с)	Бег на 30 м с ведением мяча (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)
Силовая выносливость за 30 сек.	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Эстафета с демонстрацией изученных технико-тактических приемов: 1. ведение мяча изученными способами 2. передача и ловля мяча изученными способами 3. бросок мяча в корзину. Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение приемов 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении 2 – выполнение приемов с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение	

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Выполнение изученных технико-тактических приемов: 1. ведение мяча изученными способами 2. передача и ловля мяча изученными способами 3. бросок мяча в корзину. Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения	

Таблица 6

Карта педагогического наблюдения физического развития детей

№		Разделы		Формирование представлений о ЗОЖ		Физическая культура		Итоговый показатель (среднее)	
	Ф.И. ребенка	начало	Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закапывание)	начало	Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на	начало	Выполняет ОРУ ритмично, в указанном темпе, согласуя движения рук и ног	начало	Демонстрирует координированные движения, удерживает равновесие
		конец	Знает и соблюдает правила личной гигиены	конец		Владеет элементами строевой подготовки (построение, перестроение т.п.)			
		начало		начало		начало	Соблюдает правила подвижных игр и эстафет, умеет придумывать собственные игры, варианты игр		
		конец		конец		конец			
		начало		начало		начало	Проявляет организованность, инициативность, самостоятельность, творчество.		
		конец		конец		конец			

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда.

Показатели: Высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

**Вопросы для проверки знаний в предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

1. В каком году появился баскетбол как игра:
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
2. Кто придумал баскетбол как игру:
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
3. Встреча в баскетболе состоит из:
а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
4. Какие действия не являются ведением:
а) последовательные броски с игры
б) выбивание мяча из-под контроля над мячом
в) прерывание передачи и установление контроля над живым мячом
г) всё выше перечисленное Ответ – Г
5. Запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля над живым мячом:
Ответ – пробежка
6. Разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч вышагивает один или несколько раз в любом направлении:
Ответ – поворот
7. Попытка задержать или помешать сопернику без мяча, занять желаемую позицию:
Ответ – заслон
8. Какое максимальное количество очков может заработать игрок за одну атаку:
а) три б) четыре в) два Ответ – Б
9. Предоставляемая игроку возможность набрать очко броском в корзину без помех – это:
Ответ - штрафной бросок
10. Смена корзин происходит:
а) после каждой четверти; б) не происходит; в) после второй четверти.
11. Кто стал первым российским игроком в НБА?
а) Сергей Базаревич б) Виктор Хряпа в) Никита Моргунов
г) Андрей Кириленко

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

- 1) целостность - программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья обучающихся;
- 2) прикладная направленность – знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;
- 3) оздоровительная направленность - предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические:

- 1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;
- 2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей обучающихся, которые совпадают с целями обучения;
- 3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;
- 4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей обучающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;
- 5) систематичность, постепенность - непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Основными спортивными *средствами* тренировки являются физические упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные, спортивные и подвижные игры.

Приемы и методы обучения:

- словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;
- наглядные: непосредственный и опосредованный показ;
- практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

Методические разработки:

- Календарно-тематическое планирование программного материала (приложение 1).
- Методы и формы обучения младших школьников игре в баскетбол (приложение 2)
- Подвижные игры для обучения технике и тактике баскетбола (приложение 3)
- Комплексы упражнений, подводящих к баскетболу (приложение 4)

Методические пособия и дидактический материал:

1. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с.

2. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006.

3. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005

4. Пайе Баррел, Пайе Патрик. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

5. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009.

6. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

Для организации дистанционного обучения:

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom. Общение с родителями в приложении-мессенджере Viber.

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи.
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма.
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

План воспитательной работы включает в себя:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами города Тобольска, Тюменской области и Российской Федерации, со специалистами системы профилактики;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактические беседы по безопасности дорожного движения, по пожарной безопасности
	Правовая пятиминутка «Декларация прав ребенка»
	В рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом товарищеские встречи "Я играю за себя и за того парня"
октябрь	Интерактивная игра «Звонок мошенника»
	Тест-пятиминутка «Проверь свои знания Правил пожарной безопасности»
	Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения
ноябрь	Экологическая акция «День синички»
	Викторина «Безопасность на все случаи жизни»
декабрь	Профилактическая акция "Закон+Я=Друзья!"
	Профилактика экстримизма, беседа "Нам надо лучше знать друг друга"
	Информационные пятиминутки "Профилактика травматизма и несчастных случаев"
	Инструктаж по вопросам: «Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов», «Обеспечение безопасности при угрозе совершения террористического акта»
	Беседа "Утренняя гимнастика и закаливание организма"
январь	Беседа "Значение мышц. Тренировка мышц"
	Проведение информационных бесед по пропаганде ЗОЖ, профилактике несчастных случаев
	Беседа «Правовые последствия участия в экстремистских и террористических организациях»
	Беседа "Личная гигиена спортсменов"
	Мероприятия, беседы по информационной безопасности.
	Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних.
февраль	Информационные беседы на учебно-тренировочных занятиях "Профилактика вредных привычек и склонностей к ним"
	Профилактическая беседа "Профилактика и разрешение конфликтов"
	Беседа "Двигательный режим школьника"
	День здоровья. Участие во Всероссийской акции "День зимних видов спорта"
	Беседа "Государственные символы России"
	Беседа "Витамины-залог хорошего самочувствия"
	Беседа "Безопасный интернет"

Продолжение таблицы 7

	Тематическая беседа "Богатое многообразие мировых культур"
март	Беседа "Здоровье-наше богатство"
	Беседа "Мы-жители многонациональной страны"
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню
апрель	Акция «Здоровье – золото!»
	Акция «Безопасный маршрут»
	Участие в «Областном профилактическом марафоне «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»
май	Инструктажи по правилам поведения в экстремальных условиях
	Беседа "Меры предосторожности на воде, правила безопасности на природе"
	Учебная пожарная эвакуация
	Инструктажи по ПДД, пожарной безопасности
	Беседа «Чтобы избежать трагедии, детям необходимо знать!»
	Беседа "Предупредим туляремию"
	Мероприятия ко Дню Победы в ВОВ: - «Маленькие герои большой войны» - информационные беседы в учебных группах - «Георгиевская ленточка» - акция по распространению оранжево-чёрных лент
	Участие в праздничном шествии "Бессмертный полк"

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С.Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013.
2. Баскетбол: спорт. энциклопедия. – М., 2011. – 56 с.
3. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Академия, 2009.
4. Бибарисова, А. М. История возникновения и развития баскетбола / А.М. Бибарисова, Л.Ш. Шаймарданова // NovaInfo.Ru. – 2016. – Т. 3, № 57. – С. 481-497 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <https://novainfo.ru/article/9962>
5. Голованов, В.М. Баскетбол: 10 вопросов детскому тренеру/ Голованов В.М. – М.: Литера, 2013.- 56 с.
6. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 2016. – 252 с.
7. Губа, В.П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов / В.П. Губа, А.В. Родин, А.Д. Скрипко // Физич. культура в шк. – 2015. – № 1. – С. 57-60.
8. Казаков, С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник/ Казаков, С.В. - Р-наД., 2004.
9. Коновалов, В.Л. Баскетбол: Учебное пособие/ Коновалов В.Л., Погодин В.А.- М.: Лань, 2021.- 84 с.
10. Костикова, Л.В. Азбука баскетбола/ Костикова Л.В. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
11. Красникова, О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям/ Красникова О.С. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с.
12. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения/ Краузе, Д., Мейер Д., Мейер Дж. - М. АСТ. Астрель. 2006.
13. Лепёшкин, В.А. Баскетбол: Подвижные и учебные игры/ Лепёшкин В.А. – М.: Советский спорт, 2013.- 98 с.
14. Маловичка, А.Г. Развитие физических качеств юных баскетболистов / А.Г. Маловичка, С.В. Вартанян, О.Н. Мещерякова // Науч. альманах. – 2015. – № 12-1(14). – С. 546-551.
15. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студентов ССУЗов / Матвеев А.П. - М.: Владос-пресс, 2003
16. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол/ Под редакцией Белаш В.В. - г.Южный, октябрь, 2005.
17. Найминова, Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя/ Найминова Э. - Ростов н/Д: Феникс, 2001.
18. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Нестеровский Д.И. –М: Академия, 2008.
19. Никитушкин, В.Г. Методическое пособие: Современная подготовка юных спортсменов/ Никитушкин В.Г. - М.: Москва, 2009.
20. Пайе Баррел. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных/ Пайе Баррел, Пайе Патрик. - М.: Дивизион, 2008.
21. Пискайкина, М.Н. Баскетбол, как эффективное средство сохранения и укрепления здоровья людей всех возрастов / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманит. версия. – 2016. – № 1(2). – С. 42-44.
22. Реализация приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. Информационно-методический сборник регионального модельного центра. / Автор-составитель С.В. Хохлова. Выпуск № 1. – Тюмень: Тюменский издательский дом, 2017. – 108 с.

23. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. /Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. - М., 2009.
24. Рогаткин, А.В. Баскетбол на Неве : биограф. справочник. Публикации о баскетболе / А.В. Рогаткин. – СПб., 2015. – 280 с.
25. Сидякин, А.И. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу/ Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. –М., 2010.
26. Софронов, Н.Н. Повышение эффективности защитных действий юных баскетболистов средствами физической подготовки / Н.Н. Софронов, А.А. Ионов, Р.Р. Азиуллин // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI олимпийских игр в Рио-де-Жанейро : всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Казань, 26-27 ноября 2015 г.). – Казань, 2015. – С. 447-448.
27. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов./ Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М. Портнова. -М.: изд. Центр Академия, 2001.
28. Хлопцев, В.И. Баскетболу 120 лет: документальная фотография / В.И. Хлопцев. – М., 2012. – 195 с.
29. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед./Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование программного материала

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма
1	Сентябрь	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях, правила поведения в спортивной школе.	Организационные вопросы, задачи изучения курса, требования к спортивной экипировке, техника безопасности на занятиях баскетболом. Игры «Мяч по кругу», «Играй, играй, мяч не теряй»»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
2-3	Сентябрь	Изучение стойки баскетболиста, техники перемещений, поворотов, остановок.	Бег, прыжки, остановки, повороты. Игры «Гонка мячей», «Пингвины с мячом».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
4	Сентябрь	Развитие ловкости	Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Педагогическое наблюдение
			Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
5-6	Сентябрь	Закрепление стойки баскетболиста, техники	Бег, прыжки, остановки, повороты. Игры «Гонка мячей», «Пингвины с мячом».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагог

		перемещений, поворотов, остановок. Развитие ловкости	Упражнения для развития ловкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
7	Сентябрь	Развитие координации	Упражнения: 1. Лежа на спине, мяч за головой, бросить мяч вверх перед собой и поймать 2. Переложить мяч из руки в руку вокруг туловища в обе стороны, не касаясь тела. 3. Мяч в руках за спиной. Перебросить мяч через голову и поймать впереди. Игра «Команда на команду»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Педагогическое наблюдение
8-9	Октябрь	Изучение техники передачи и ловли мяча. Развитие ловкости	Бросок мяча на месте вверх и ловля его двумя (одной) руками. Бросок мяча на месте вниз, перед собой и ловля его двумя (одной) руками. Бросок мяча партнеру удобным способом. Бросок мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру». Учебная игра в баскетбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для обучения технике передачи и ловли мяча. Упражнения для развития ловкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
10-11	Октябрь	Закрепление техники передачи и ловли	Бросок мяча на месте вверх и ловля его двумя (одной)	Очная	Занятие, спортивный зал по	2	Педа

		мяча. Развитие ловкости	руками. Бросок мяча на месте вниз, перед собой и ловля его двумя (одной) руками. Бросок мяча партнеру удобным способом. Бросок мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру». Учебная игра в баскетбол		расписанию		
			Имитационные упражнения для обучения технике передачи и ловли мяча. Упражнения для развития ловкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
12-15	Октябрь	Совершенствование стойки баскетболиста, техники перемещений, поворотов, остановок. Развитие ловкости	Бег, прыжки, остановки, повороты. Игры «Гонка мячей», «Пингвины с мячом». Упражнения для развития ловкости	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
16-18	Ноябрь	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Развитие координации	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. Передача мяча двумя руками (одной рукой) от груди стоя на месте (в движении) парами. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево). Упражнения для развития координации Учебная игра в баскетбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	3	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

			мяча. Упражнения для развития координации	ых технологий	е ZOOM		
19	Ноябрь	Развитие ловкости и прыгучести	Упражнения: 1.Серийные выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. 2. Прыжок в длину с места, отталкиваясь 3. Из упора лежа толчком ног упор присев и прыжок вверх. Игра «Белые медведи»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
20-21	Ноябрь По расписанию	Изучение техники ведения мяча. Развитие быстроты и реакции	Удары мячом о пол одной рукой и ловля его двумя руками на месте и в движении. Бросок вверх с ударом вниз о пол и ловля. Ведение мяча на месте, вокруг себя, шагом. Игры: «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет» Упражнения для развития быстроты. Учебная игра в баскетбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для изучения техники ведения мяча. Упражнения для развития быстроты	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
22-23	Ноябрь По расписанию	Закрепление техники ведения и передачи мяча. Развитие прыгучести	Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Бросок вверх перед собой с хлопком и ловля мяча. Ведение мяча с изменением направления (скорости) движения, высоты отскока мяча; с остановкой; с последующей передачей двумя руками. Игры «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему» Прыжки, перепрыгивания,	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение

			многоскоки Учебная игра в баскетбол				
			Имитационные упражнения для закрепления техники ведения и передачи мяча. Упражнения для развития прыгучести.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
24	Ноябрь По расписанию	Развитие прыгучести	Бег из различных И.П., приседания, выпрыгивания, напрыгивания на гимнастическую стенку, скамейку. Прыжки, перепрыгивания, многоскоки Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Бросок вверх перед собой с хлопком и ловля мяча. Игры «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Педагогическое наблюдение
			Упражнения для развития прыгучести. Имитационные упражнения для закрепления техники ведения и передачи мяча.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
25-28	Декабрь По расписанию	Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Развитие прыгучести	Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Бросок вверх перед собой с хлопком и ловля мяча. Ведение мяча с изменением направления (скорости) движения, высоты отскока мяча; с остановкой; с последующей передачей двумя руками. Игры «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему» Прыжки, перепрыгивания, многоскоки Учебная игра в баскетбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
			Имитационные	Очная с	Онлайн		

			упражнения для закрепления техники ведения и передачи мяча. Упражнения для развития прыгучести.	использован ием дистанционн ых технологий	занятие на платформе ZOOM		
29	Декабрь По расписанию	Развитие быстроты	Упражнения: 1.Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м. 2.Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой. 3.Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками. Игра «Колдунчики	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
30-31	Декабрь По расписанию	Изучение техники броска мяча в корзину.	Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку. Игры «Пять бросков», «Чья команда больше». 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	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для изучения техники броска мяча в корзину. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
32	Декабрь По расписанию	Развитие скоростно-силовых качеств	Упражнения: 1.Ускорения 15 раз по 30м, через 30м медленного бега (время за которое должен пробегаться отрезок либо постоянное, либо	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Педагогическое
				Очная с использованием	Онлайн занятие на		

			уменьшается). Игра «Десять передач»	ием дистанционн ых технологий	платформ е ZOOM		
33-38	Январь По расписанию	Закреплени е техники броска мяча в корзину. Развитие выносливос ти	Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки). Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его. Игры «Бросок мяча в парах», «Метко в корзину» Учебная игра в баскетбол	Очная	Занятие, спортивн ый зал по расписани ю	6	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники броска мяча в корзину. Упражнения для развития выносливости	Очная с использован ием дистанционн ых технологий	Онлайн занятие на платформ е ZOOM		
39	Январь По расписанию	Развитие общей выносливос ти	Упражнения: 1. Ускорения 15 раз по 30м, через 30м медленного бега (время за которое должен пробегаться отрезок либо постоянное, либо уменьшается). Ирга «Десять передач»	Очная	Занятие, спортивн ый зал по расписани ю	1	Педагогическое
				Очная с использован ием дистанционн ых технологий	Онлайн занятие на платформ е ZOOM		
40-47	Январь По расписанию	Совершенство вание техники броска	Упражнения: 1. Бросок с ближней дистанции 2. Бросок с ближней дистанции передачи в паре Ирга «Попади прямо в цель» Учебная игра в баскетбол	Очная	Занятие, спортивн ый зал по расписани ю	8	Педагогическое
				Очная с использован ием дистанционн ых технологий	Онлайн занятие на платформ е ZOOM		
48	Февраль По расписанию	Развитие ловкости и силы	Упражнения: Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча	Очная	Занятие, спортивн ый зал по расписани ю	1	Педагогическое
				Очная с использован ием дистанционн ых технологий	Онлайн занятие на платформ е ZOOM		

				технологий			
49-56	Февраль По расписанию	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	Учебная игра 1х1, 2х2, 3х3	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	8	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники передачи, ловли и броска мяча Упражнения для развития координации	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
57	Февраль По расписанию	Развитие прыгучести	Бег из различных И.П., приседания, выпрыгивания, напрыгивания на гимнастическую стенку, скамейку. Прыжки, перепрыгивания, многоскоки	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Педагогическое
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
58-65	Февраль По расписанию	Изучение тактики индивидуальных защитных действий	Обучение приемам: 1.Противодействие получению мяча 2.Противодействие атаке корзины	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	8	Педагогическое
				Очная с	Онлайн занятие на		
			3.Групповой отбор мяча Упражнения для стойки в защите. Учебная игра в баскетбол	использованием дистанционных технологий	платформе ZOOM		
66	Март По расписанию	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину, челночный бег, пресс за 1 минуту, метание теннисного мяча, бег 30м. Игра: « Белые медведи» Учебная игра в баскетбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Педагогическое
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
67-72	Март	Закрепление тактики	Закрепление изученных приемов:	Очная	Занятие, спортивный	6	Педагогическое

		индивидуальных защитных действий	1.Противодействие получению мяча 2.Противодействие атаке корзины 3.Групповой отбор мяча Игры «Резинка», «Вырви мяч», «Кто быстрее возьмет мяч» Учебная игра в баскетбол		ый зал по расписанию		
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
73-78	Март По расписанию	Совершенствование тактики индивидуальных защитных действий	Совершенствование изученных приемов: 1.Противодействие получению мяча 2.Противодействие атаке корзины 3.Групповой отбор мяча Игры «Резинка», «Вырви мяч», «Кто быстрее возьмет мяч» Учебная игра в баскетбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	6	Педагогическое
			Имитационные упражнения для совершенствования тактики индивидуальных защитных действий	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
79-80	Март По расписанию	Развитие координации	Бег, прыжки, остановки, повороты. Игры «Гонка мячей», «Пингвины с мячом». Упражнения для развития координационных способностей	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
81	Март По расписанию	Тестирование по ОФП	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, собеседование по теории	Очная	Контрольное занятие, спортивный зал по расписанию	1	Проверочная беседа по теории.

				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Проверочная
82-85	Апрель По расписанию	Совершенствование техники стойки баскетболиста, техники перемещений, поворотов, остановок, навыков передачи и ловли мяча.	Бег, прыжки, остановки, повороты. Броски набивных, теннисных, баскетбольных мячей на месте и в движении. Игры «Гонка мячей», «Пингвины с мячом». Учебная игра 1x1, 2x2, 3x3	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники баскетбола	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
86-89	Апрель По расписанию	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Бросок вверх перед собой с хлопком и ловля мяча. Ведение мяча с изменением направления (скорости) движения, высоты отскока мяча; с остановкой; с последующей передачей двумя руками. Игры «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему» Прыжки, перепрыгивания, многоскоки Учебная игра в баскетбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники ведения и передачи мяча. Упражнения для развития прыгучести.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

90-95	Апрель По расписанию	Совершенствование техники броска	Упражнения: 1.Бросок с ближней дистанции 2. Бросок с ближней дистанции передачи в паре Ирга « Попади прямо в цель», «Бросок мяча в парах» Учебная игра в баскетбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	6	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования техники броска в корзину	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
96-97	Апрель По расписанию	Развитие координации	Бег, прыжки, остановки, повороты. Игры «Гонка мячей», «Пингвины с мячом». Упражнения для развития координационных способностей	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
98-101		Совершенствование тактики индивидуальных защитных действий	Совершенствование изученных приемов: 1.Противодействие получению мяча 2.Противодействие атаке корзины 3.Групповой отбор мяча	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	
	Май По расписанию		Игры «Резинка», «Вырви мяч», «Кто быстрее возьмет мяч» Учебная игра в баскетбол				Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для совершенствования тактики индивидуальных защитных действий	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
102-105	Май По расписанию	Применение изученных способов ловли,	Учебная игра 1x1, 2x2, 3x3	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение

		передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	Имитационные упражнения для закрепления техники передачи, ловли и броска мяча Упражнения для развития координации	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
106-113	Май По расписанию	Совершенствование изученной техники баскетбола	Учебная игра в баскетбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	8	Педагогическое
			Выполнение имитационных упражнений по технике баскетбола	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
114	Май По расписанию	Контроль изученной техники баскетбола	Контрольная игра с демонстрацией изученных технических приемов	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Соревнования
			Выполнение контрольных упражнений	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

Методы и формы обучения младших школьников игре в баскетбол

Процесс обучения младших школьников игре в баскетбол направлен на вооружение детей знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии, тактики, правил игры и т.п. Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми обучающиеся должны владеть в значительной мере. Они должны научиться рационально пользоваться приобретенными навыками, опираясь на знания и умения.

Обучение техническому приему и индивидуальным тактическим действиям должно идти параллельно. Вначале технику изучают отдельно по приемам. В дальнейшем изолированные приемы объединяют в игровые действия, в которые могут входить два и более приема. Приемы техники нападения изучают раньше, нежели приемы защиты. В процессе формирования двигательного навыка выделяют самостоятельные стадии, которым соответствует тот или иной этап обучения:

1. Формирование начального умения, когда обучающийся овладеет основами движения, его структурой;
2. Уточнение системы движений;
3. Совершенствование навыка.

При изучении сочетаний приемов основное внимание уделяют связкам, если приемы сочетаются по принципу цепочки, когда один прием следует за другим. В связке изучают переход от одного приема к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приема и начальные следующего.

При овладении двигательными действиями, в которых приемы сочетаются не последовательно, а одновременно, когда один становится фоном другого (например, передача мяча во время бега), изучают согласованность разученных ранее по фазам движений, часто для этой цели используют подводящие упражнения.

При освоении тактики игры ставят цели:

- научить целесообразному использованию изученных приемов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;
- научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие ему действовать более эффективно.

Изучая любой прием техники или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков.

Ознакомление с приемом. Оно начинается с создания представления о нем. Обучающиеся должны иметь перед собой образец, который следует воспроизвести. Для этого им нужно не только сообщить сведения о приеме, о его месте и значении в игре, но и дать возможность получить первые двигательные ощущения, возникающие при выполнении движений. В задачу обучения на данном этапе входит:

- выявление знаний ученика об изучаемом предмете, а также ощущений, имеющихся в его двигательном опыте;
- сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме - его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении и т.п.
- создание зрительного и двигательного представления о правильных движениях и их последовательности.

Эти задачи решаются с помощью наглядного и словесного методов и самостоятельного выполнения упражнений. Основное внимание в обучении младших школьников игре в баскетбол направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения двигательных действий, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения. Время от времени нужно возвращаться к

показу хорошо известных упражнений, так как для совершенствования движения необходима точность, четкость выполнения каждого элемента. Необходимо также ознакомить детей с правилами игры, техникой игры.

Техника игры

Под техникой игры понимается умение рационально выполнять приемы, необходимые для ведения игры. Техника игры делится на игру в нападении и игру в защите. В свою очередь, игра в нападении состоит из техники игры без мяча и с мячом. Под техникой владения мячом понимается рациональное держание, ловля, передача, бросок, ведение мяча.

Прежде всего, надо научиться правильно держать мяч. Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Передача мяча - один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Ведение мяча - один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - фундамент для стабильного контроля над ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ловля мяча

Ловля мяча - прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом. В момент ловли он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игроку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади - сбоку, т.е. вдогонку (при поступательной передаче).

При ловле мяча двумя руками на месте в исходном положении игрок находится в стойке готовности - руки согнуты в локтевых суставах до 85^0 - и удерживает мяч в поле зрения. Подготовительная фаза - при приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впередистоящей в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует «воронку», несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу. Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча.

Ловля мяча двумя руками на месте

Основная фаза - в момент соприкосновения с мячом баскетболист обхватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти; а руки сгибает в локтевых суставах. Мяч подтягивается к груди, поднимается к плечу сильнейшей руки или опускается вниз - назад к бедру, одноименному с рабочей рукой. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впередистоящей ногой с одновременным сгибанием обеих ног. Таким образом, гасится скорость летящего мяча. Завершающая фаза - после овладения мячом туловище слегка наклоняют вперед; мяч в зависимости от ситуации укрывают от соперника выставленными в стороны локтями или контролируют в положении стойки с тройной угрозой либо стойки для начала ведения. Игрок находится в готовности к последующим действиям.

Ловля одной рукой чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории. Когда мяч приближается сбоку, в исходном положении баскетболист выставляет вперед разноименную ногу. В подготовительной фазе игрок вытягивает дальнюю от мяча руку навстречу ему, располагая ладонь перпендикулярно к направлению полета мяча. С момента касания мяча пальцами начинается основная фаза, которая сопровождается уступающим сгибанием руки в плечевом и локтевых суставах до прямого угла и отведением ее назад, как бы продолжающим полет мяча. Одновременно

туловище поворачивается в сторону ловящей руки. Некоторое время мяч может удерживаться на кисти силой инерции, но, чтобы исключить его потерю, следует в завершающей фазе как можно быстрее подключать к ловле другую руку и приходить в стойку игрока, владеющего мячом.

Изучение ловли мяча начинают на месте. Более простой и надежный способ овладения мячом - ловля его двумя руками. С него и начинают обучение.

Обучение ловле мяча

Индивидуальные упражнения:

- ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке;
- то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;
- ловля мяча в различных и.п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п.;
- ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока;
- ловля мяча в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: присесть - встать, повернуться на 90-360° прыжком, кувырок вперед или назад и т.п.

Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.

Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.

Выполнение разновидностей приема в эстафетах и подвижных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т.п.

Осуществление разновидностей ловли мяча в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, остановками, ведением мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

Остановки с ловлей мяча

Остановка с ловлей мяча применяется игроком для прекращения движения с одновременным овладением мячом. Она может осуществляться несколькими способами: двумя шагами или прыжком, с ловлей мяча двумя руками или одной. Баскетболисту чаще всего приходится останавливаться с ловлей мяча, посланного партнером.

Остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди - наиболее характерный прием в игре для овладения мячом в движении и прихода в положение, не требующее дополнительных затрат времени для подготовки к дальнейшим действиям с мячом: броску в корзину, передаче, ведению, поворотам и т.д. Прием может выполняться с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги в зависимости от игровой ситуации: если соперник слева, целесообразно ловить мяч на шаге правой, чтобы надежнее его укрыть, и наоборот.

Исходное положение - игрок, передвигаясь специфическим баскетбольным или ускоренным бегом, находится в высокой стойке, туловище незначительно подано вперед, руки согнуты в локтевых суставах до прямого угла, голова поднята. Подготовительная фаза - при приближении мяча баскетболист выполняет удлиненный шаг правой (левой) ногой и вытягивает руки навстречу летящему мячу. В зависимости от траектории его полета производится корректировка движений руками (вверх или вниз), положений кистей и туловища (выпрямление или увеличение его наклона вперед). Основная фаза - одновременно с обхватом мяча пальцами и постановкой согнутой правой (левой) ноги на всю стопу с разворотом носком наружу происходит амортизационное (уступающее) движение рук, продолжающееся на втором шаге, содействуют отклонение туловища назад и поворот его в сторону опорной ноги. Масса тела находится назади стоящей опорной ноге, таз опущен. Завершающая фаза - игрок укрывает мяч, убирая его в дальнюю от соперника сторону (в направлении опорной ноги) и разводя локти, или быстро поднимает мяч в исходное положение для дальнейших игровых действий (происходит в стойку с тройной угрозой).

Остановка прыжком с ловлей мяча. Игрок в подготовительной фазе совершает толчок правой или левой ногой с одновременным движением прямыми руками к летящему мячу. В основной фазе в процессе «стелющегося» прыжка вперед осуществляется обхват мяча двумя кистями с последующим амортизационным движением за счет сгибания рук и незначительного отклонения туловища назад. При этом стопы разворачиваются в направлении толчковой ноги или удерживаются на одном уровне, располагаясь носками вперед и немного в стороны. В завершающей фазе игрок, приземляясь на согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами, приходит в стойку с выставленной вперед ногой или в стойку с параллельным расположением стоп и несколько развернутыми в стороны носками. Мяч укрывается у пояса поворотом туловища и разведенными в сторону локтями либо поднимается в исходное положение для броска, передачи или ведения.

В современном баскетболе в арсенале нападающих появился еще один вариант остановки с ловлей мяча, который чаще всего используется для подготовки последующего броска в корзину. Эту разновидность приема можно назвать комбинированной остановкой, так как она содержит элементы остановки двумя шагами (ловлю мяча на удлиненном шаге) и остановки прыжком (последующее отталкивание одной ногой и приземление на две ноги). Соответственно прием может выполняться с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги. Игрок ловит мяч на удлиненном шаге, производит отталкивание этой же ногой и приземление одновременно на две ноги. Далее он может одним темпом (без промедления) совершить мощное отталкивание и позиционный бросок или занести мяч в корзину движением сверху - вниз, если находится в непосредственной близости от нее.

Остановка с ловлей мяча одной рукой. Разновидности остановок с ловлей мяча одной рукой в игре используются значительно реже и предполагают идентичную работу ног в сочетании с согласованными движениями руками, характерными для овладения мячом одной рукой на месте.

Передачи мяча

Передача мяча - прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, над головой (крюком), одной и двумя руками. По траектории полета мяча любая из перечисленных разновидностей передач может быть прямой, навесной и с отскоком. При прямой траектории мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это - скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником. По направлению полета мяча выделяют передачи вперед, назад, в сторону; встречные (навстречу партнеру) и поступательные (диагональные на ход игроку). Все перечисленные передачи могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения.

Освоение техники передач начинают уже на 2-3-м уроке знакомства с баскетболом, изучая в определенной последовательности: двумя руками от груди; одной рукой от плеча; двумя руками от головы (сверху); одной рукой от головы (сверху); одной рукой сбоку; одной рукой над головой (крюком); двумя и одной рукой снизу; скрытые передачи: под рукой, над плечом, из-за спины.

Передача одной рукой от плеча (от головы) позволяет точно послать мяч партнеру как на близкое, так и на значительное расстояние. На короткой дистанции преимущественно используется навесная траектория полета мяча; на среднюю дистанцию мяч направляется из-за головы по прямой траектории. Передача одной рукой снизу наиболее эффективна после окончания ведения или после ловли отскочившего от

площадки мяча. Передача двумя руками снизу по назначению и структуре движения не отличается от аналогичной передачи одной рукой. Различие в том, что мяч отводится назад и постоянно контролируется двумя руками, а ускорение в нужном направлении ему придается мощным «выдавливанием» его из кистей усилием средних, безымянных пальцев и мизинцев. В завершающий момент ладони повернуты вперед-вверх.

Ведение мяча

Ведение мяча - прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения. Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки; ухода от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки (проход - бросок или проход - «откидка»); постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Виды бросков в баскетболе

Все броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

1. Задействование рук при броске
 - а) бросок двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание)
 - б) бросок одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание)
2. Взаимодействие со щитом
 - а) возможность отскока (бросок с вращением без отскока от щита бросок с отскоком от щита)
 - б) Направление к щиту (прямолинейный по отношению к щиту бросок, бросок под углом к щиту, параллельный бросок)
3. Позиция и передвижение игрока
 - а) характер движения игрока (бросок с места, бросок в движении, бросок в прыжке)
 - б) расстояние до кольца (дальний бросок - трехочковый, средний бросок, близкий бросок (из под щита, сверху))

Техника броска в баскетболе с отскоком от щита

Броски в баскетболе с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Обучение броскам целесообразно начинать с позиции под углом 45 градусов из-под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам. Бросок необходимо выполнять с отскоком от щита. Для правшей целью является правый верхний угол прямоугольника, изображенного на щите (точка 1). Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно правый верхний угол. Также не забываем тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника, изображенного на щите (точка 2). Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

После освоения бросков с места необходимо переходить к броскам в движении. Бросок начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Момент броска оптимально выбирать, когда тело находится в наивысшей точке и вот-вот должно опускаться. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к кольцу является второй маркер трапецевидной зоны, при

прямолинейном движении - штрафная линия. Первый свободный шаг следует выполнять с той ноги, какой рукой будет выполняться бросок.

Техника броска в баскетболе без отскока от щита

Основной ошибкой в броске является отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча и неправильная работа кисти баскетболиста. При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться, а кисть должна срабатывать так, чтобы мячу придавалось вращение против часовой стрелки. При бросках со средней дистанции высота мяча, находящегося в наивысшей точке над уровнем кольца, должна быть в пределах 1,5-2 метров. Эта величина может варьироваться в зависимости от положения игрока, роста и других факторов.

Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на три фазы:

- подготовительная (визуально определяет цель, обеспечивает возможность броска путем выполнения отклонений назад, в сторону, совершения прыжков)
- основная (непосредственная работа руки, придание мячу, нужной скорости, траектории и вращения)
- завершающая (начало свободного полета мяча).

Штрафной бросок в баскетболе

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фолла в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях - два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды.

Игры с элементами баскетбола, подвижные игры с мячом

Играй, играй, мяч не теряй

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость и др. Формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков.

Вариант. После сигнала все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста. За неправильное движение получают штрафное очко.

Методические указания. Тренер называет движения с мячом, которые дети могут выполнять в игре, например вести мяч на месте и бегом, бросать мяч в щит, в корзину, в стену, вверх, вниз и т. д.

Сделай фигуру

Задачи. Учить детей слушать сигнал, не бросать мяч после него. Формировать навыки действия с мячом, воспитывать умение поделиться мячом с товарищем.

Описание игры. Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если тренер говорит «день», все свободно играют с мячом в паре с товарищем, если говорит «ночь», все дети (с мячами и без них) должны как можно быстрее принять определенную позу и не шевелиться. Зашевелившийся ребенок получает штрафное очко. Выигрывают дети, не получившие штрафных очков.

Вызови по имени

Задачи. Учить детей ловить мяч, развивать реакцию, умение согласовывать действия. Воспитывать ответственность перед командой, положительное отношение ко всем играющим.

Описание игры. Дети делятся на 4—5 групп и образуют круги. В центре каждого круга — ребенок с мячом. После сигнала он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа, меньшее количество раз уронившая мяч на землю.

Методические указания. Диаметр круга, по которому располагаются дети, следует постепенно увеличивать.

Игры с передачей и ловлей мяча

10 Передач

Задачи. Учить детей передавать — ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами. Воспитывать справедливость и стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Вариант. Уронившие мяч пары выходят из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч.

Методические указания. Внимание детей обращается на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, бросать его партнеру на уровне груди.

Передал — садись.

Дети образуют несколько команд. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м от нее. По сигналу учителя капитан передает мяч первому игроку

колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч 2-му, затем — 3-му и т. д. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

Мяч водящему

Задачи. Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Описание игры. Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4—5 м. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Вариант. Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее количество раз уронившая мяч.

Гонка мячей по кругу

Задачи. Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами по игре.

Описание игры. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (по указанному направлению), стараясь догнать другой мяч.

Поймай мяч

Задачи. Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча (правой, левой). Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

Описание игры. Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч друг другу, как кому удобнее. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

Методические указания. Дети, передающие мяч, перед броском его товарищу могут выполнять и другое движение, например вести его на месте или в движении, бросить его вверх, вниз и поймать.

У кого меньше мячей

Задачи. Учить детей передавать - ловить мяч, развивать умение ориентироваться на площадке.

Описание игры. Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. (Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 180—150 см.) Дети обеих команд после сигнала стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Методические указания. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

Займи свободный кружок

Задачи. Учить детей передавать, ловить мяч, развивать навык ориентирования на площадке. Воспитывать уважение к товарищам по игре.

Описание игры. На земле (на полу) в разных местах чертятся кружки диаметром 50 см на расстоянии 1,5 — 2 м один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в них, затем перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему удастся это сделать, тренер даст свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успел занять кружка, тот становится водящим. Игра продолжается. Побеждают те дети, которые

ни разу не были водящими. (Выполнение роли водящего впервые выделенным игроком в счет не принимается.)

Методические указания. Дети делятся на несколько групп. Когда они усвоят ход игры, можно включить в нее второй мяч и второго водящего.

Варианты. 1. Водящими выделяются двое детей.

2. В игру вводится несколько мячей.

Обгони мяч

Задачи. Учить передавать, ловить мяч. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 (можно 4-6) команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала каждым водящий отдает мяч игроку, стоящему справа, а сам бежит влево, обегает круг и становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Подвижная цель

Задачи. Учить детей передавать — ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, соразмерять бросок с расстоянием до цели.

Описание игры. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится кругом с водящим в центре. Дети перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг.

Методические указания. Мяч можно бросать только в ноги водящего.

Вариант. Бросать мяч в водящего можно только после передачи (или 2-3 передач мяча) друг другу.

Успей поймать

Задачи. Учить передавать - ловить мяч, координировать свои действия с действиями товарищей.

Описание игры. Дети встают по кругу с водящим в середине. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удастся, он встает в круг, а в середину идет тот, кто последним бросил мяч.

Методические указания. Группа делится на 4-6 подгрупп. Дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

За мячом

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди. Развивать умение ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность за свои действия перед коллективом.

Описание игры. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3 м. После сигнала водящий передает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит в конец этой колонны, т. е. вслед за мячом. Поймавший также передаст мяч напротив стоящему и отправляется за мячом.

Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи возвратятся водящим.

Вариант. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если объяснить, что они должны передвигаться по тому направлению, куда брошен мяч.

Игры с ведением мяча

Мотоциклисты

Задачи. Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

Описание игры. На площадке размечается дорога шириной 2-3 м и длиной 4—5 м. Все дети — мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение по дороге. Если

регулирующий показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает — ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки — провести мяч бегом. (Движение по улице проходит в одном направлении.)

Методические указания. Через определенное время игры тренер подает сигнал, дети меняют руку.

Скажи, какой цвет

Задачи. Учить вести мяч правой и левой рукой, приучать детей видеть площадку.

Описание игры. Все дети имеют мячи, кроме водящего, и свободно ведут их по площадке. Водящий передвигается с 2 — 3 флажками разных цветов. Ребенок, около которого останавливается водящий и показывает флажок какого-либо цвета, должен, ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий.

Варианты. 1. Роль водящего выполняют сразу 2—3 ребенка.

2. Водящий показывает палочки, а игрок должен сказать, сколько их.

Вызовы по номерам

Задачи. Учить вести мяч, быстро реагировать на сигналы. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд по 4 — 5 игроков. В команде рассчитываются по очереди и становятся в колонну. Перед каждой колонной расставляют 5—6 кеглей на расстоянии 1 м одна от другой. Тренер называет номера (не по очереди) и вызванные дети ведут мяч, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Последнюю кеглю оббегают кругом и таким же образом возвращаются обратно.

Выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей.

Вариант. Выигрывает команда, уронившая меньше булав и быстрее закончившая игру. Ребенок, быстрее выполнивший задание, выигрывает для команды очко. В конце игры выбирается команда-победитель.

Ведение мяча парами

Задачи. Учить вести мяч бегом, формировать умение видеть площадку. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Описание игры. Дети делятся по двое. Каждый из них имеет мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребенок в паре водящий, его цель не ронять мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

Методические указания. После того как водящий осалил своего товарища, он должен продвинуться на 5—6 шагов вперед и тогда другой ребенок может его ловить.

Ловишки с мячом

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке. Цель водящего — ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет тренер, в дальнейшем ребенок.

Эстафета с ведением мяча

Задачи. Учить детей вести, передавать и ловить мяч. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на команды по 5-6 игроков. Команда располагается крестообразно, вокруг нее чертится круг. Тренер указывает направление передвижения. После сигнала первый ребенок из команды ведет мяч по кругу, возвращается на свое место и передает мяч следующему игроку, а сам становится в конец. Побеждает команда, первой закончившая ведение мяча.

Варианты. 1. Игроки рассчитываются по номерам, их вызывает тренер.

2. Сначала ребенок ведет мяч к корзине, бросает его в корзину, затем обводит его по кругу и передает следующему игроку команды.

Игры с бросками мяча в корзину

Пять бросков

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений. Воспитывать честность, справедливость.

Описание игры. 10—12 детей располагаются на расстоянии 1,2-2 м от корзины. По сигналу все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

Бросание мяча в парах

Задачи. Учить бросать мяч в корзину, сочетать ловлю и броски мяча. Закреплять умение совместно играть с мячом.

Описание игры. Дети становятся парами, у каждой пары один мяч. Один ребенок из каждой пары становится под корзину, чтобы поймать брошенный мяч. Остальные становятся друг за другом на расстоянии 2 м от корзины. После сигнала они бросают каждый свой мяч (по 5 раз), затем меняются местами с напарниками. Выигрывает пара, большее число раз попавшая в корзину.

Методические указания. Ловить мяч после броска и передавать его можно только в своей паре.

Метко в корзину

Задачи. Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.

Описание игры. Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди, ловит и передает его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Вариант. Попавший в корзину повторяет бросок.

Чья команда больше

Задачи. Учить метко бросать мяч в корзину. Развивать способность согласовывать свои действия с действиями товарищей, воспитывать ответственность и организованность.

Описание игры. Дети делятся на команды по 4 — 5 игроков. Они становятся в колонну на расстоянии 2 м от корзины. Первые в каждой колонне - с мячами. После сигнала они бросают мячи, стараясь попасть в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему товарищу по команде, сам обегает выставленные на площадке кегли и становится в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину.

Вариант. После броска мяча в корзину первый игрок передает мяч с установленного места всем игрокам своей команды по очереди, затем становится в конец колонны. Вторым игроком бросает мяч в корзину и также повторяет все действия. Игра заканчивается, когда все дети совершат бросок в корзину.

Мяч ловцу

Задачи. Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать развитию совместных действий, воспитывать коллективизм.

Описание игры. На площадке чертят три круга один в другом: первый диаметром 1 м, второй — 3 м и третий — 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободный, в третий становятся защитники (4—6 человек); остальные - игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок

поля становится ловцом, ловец — защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

Вариант. Выигрывает тот ловец, который через определенное время (30 с — 1 мин) поймал больше мячей.

Методические указания. После того как дети усвоят правила игры, можно разделить их на несколько играющих групп и проводить игру одновременно во всех группах.

Борьба за мяч

Задачи. Учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Тренер в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Методические указания. Запрещается бежать с мячом (можно только вести), толкать соперника.

Защита крепости

Задачи. Учить детей рационально применять изученные действия с мячом. Развивать умения выйти на свободное место для получения мяча, оказать помощь товарищу.

Описание игры. На площадке чертятся два круга один в другом: первый диаметром 3 м, второй 5 м. Дети делятся на две команды. В первый круг становятся 5-6 детей из одной команды, остальные распределяются за кругом. Дети другой команды занимают места во втором круге. После сигнала дети за кругом из первой команды стараются перебросить мяч товарищам в первом круге. Дети противоположной команды мешают им. Ребенок из первого круга, поймавший мяч, переходит за круг на помощь товарищам по команде. Игра продолжается до тех пор, пока из первого круга не будут освобождены все (не дольше 5—6 мин). Потом команды меняются. Выигрывает та команда, которая быстрее сумеет освободить своих товарищей из круга.

Методические указания. Дети могут вести, передавать мяч, но не разрешается делать больше трех шагов с мячом в руках.

Мяч капитану

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать, но нельзя бежать с ним.

Комплексы упражнений, подводящих к баскетболу

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению технике передачи - ловли мяча

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину

1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.