

Министерство образования Московской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Егорьевский техникум»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат : ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ "ЕГОРЬЕВСКИЙ
ТЕХНИКУМ"
Владелец : И.О. ДИРЕКТОРА Иванова О.В.
Действителен : С 29.06.2024 по 22.09.2025



Утверждаю:
Директор ГАПОУ МО
«Егорьевский техникум»
Шелеметева В.Н.
«28» августа 2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся - 16-17
Срок реализации программы - 1 год

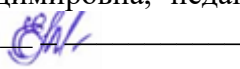
Озеры
2024

Рассмотрено
на заседании методической комиссии
преподавателей общеобразовательного,
математического и общего естественно-
научного, общего гуманитарного и
социально- экономического циклов,
профессионального цикла (БЖД) в
группах СПО ППССЗ в филиале «Озёр»
Председатель ЦМК
 Е.А. Боярская
Протокол №
от 28 августа 2024г.

Организация-разработчик:
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Егорьевский техникум»

Разработчик:
Михайлов Роман Игоревич, педагог дополнительного образования ГАПОУ МО
«Егорьевский техникум» 

Внутренняя экспертиза:
Шелеметева Вера Николаевна, директор филиала «Озеры» ГАПОУ МО «Егорьевский
техникум» 

Никитченко Елена Владимировна, педагог-организатор филиала «Озеры» ГАПОУ МО
«Егорьевский техникум» 

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
- II. Учебный план
- III. Содержание изучаемого курса
- IV. Календарно-тематический план
- V. Список литературы

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для обучающихся «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности стартового уровня.

Организация образовательной деятельности осуществляется в соответствии с законодательством РФ, в том числе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования обучающихся (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Баскетбол - популярная среди молодёжи спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психологических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются

практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всесторонне и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает студентам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности.

Выполнение задач предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписей, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

В процессе реализации программы педагоги используют современные модели образовательных и инновационных технологий, данные науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

На обучение по программе стартового уровня по баскетболу принимаются обучающиеся, желающие систематически заниматься этим видом спорта, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям спортивным врачом ЦРБ.

Возраст обучающихся участвующих в реализации данной образовательной программы от 15 до 18 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств.

Все занимающиеся баскетболом обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев.

Цели и задачи программы

Цель программы:

содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины.

Задачи программы:

1. Образовательная.

- Обучение приемам техники игры и тактическим действиям.
- Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Обучение тактике командных действий.
- Изучение официальных правил по баскетболу.

2. Воспитательная.

- Воспитывать потребность к систематическим занятиям.
- Нравственное воспитание обучающихся.
- Воспитание основных психических качеств.
- Привитие навыков личной гигиены.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

3. Развивающая.

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие общей физической подготовленности (гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- Развитие специальной физической подготовленности.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годовых и текущих учебных планов.

Реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования игровой деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т. д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и педагог должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Таблица 1

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

У юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся.

На стартовом уровне подготовки обучающиеся должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с юными высокорослыми баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Таблица 2

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

- состояние здоровья обучающихся;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Таблица 3

Минимальный возраст для зачисления, численный состав обучающихся, максимальный объем учебной работы

Уровень подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем уч. – тр. нагрузки (час./нед.)	Число занятий в неделю	Количество учебных часов в году
Стартовый	1	15	15	15	1.5	2	120ч

Занятия по баскетболу проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебных занятий непосредственно в условиях.

II. Учебный план

Задачи и преимущественная направленность занятий:

- Привлечение максимально возможного количества обучающихся к систематическим занятиям.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, закаливание организма.
- Овладение основами баскетбола.

№ п/п	Наименование темы	Теория (час.)	Практика (час.)	Всего (час.)	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Состояние и развитие баскетбола в России	1	-	1	Опрос.
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств занимающихся баскетболом	1	-	1	Опрос.
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом	1	-	1	Опрос.
4.	Гигиенические требования к обучающимся	1	-	1	Опрос.
5.	Профилактика травм в спорте	1	-	1	Опрос.
6.	Физические качества и физическая подготовка	1	-	1	Опрос.
7.	БДД и ПДД	6	-	6	Беседа. Опрос.
8.	Общая физическая подготовленность	-	23	23	Наблюдение.
9.	Специальная физическая подготовленность	-	30	30	Наблюдение.
10.	Техническая подготовка	-	20	20	Наблюдение. Опрос.
11.	Подвижные игры	-	35	35	Наблюдение.

Итого: 12 час. + 108 час. = 120 час.

III. Содержание изучаемого курса

I. Теоретическая подготовка

1. Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

2. Воспитание нравственных и волевых качеств занимающихся баскетболом

Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

4. Гигиенические требования к обучающимся

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

6. Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие выносливости.

II. Практическая подготовка

7. Общая физическая подготовленность

Упражнения с баскетбольными и набивными мячами для развития силы кисти, силовые упражнения в висах и упорах, с гантелями, лазание по канату, силовые упражнения с партнёром. Для развития скоростно-силовых качеств ног прыжки в глубину, через скамейку, многократные прыжки. Старты из разных положений по сигналу, ускорения, бег с изменением направления и скорости.

8. Специальная физическая подготовленность

Передвижение в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока, после различных передач.

Передача мяча одной рукой от плеча, назад под рукой, от головы двумя руками, одной рукой из-за спины, с отскоком от пола.

Ведение мяча с изменением направления и скорости, с сопротивлением соперника, без зрительного контроля.

Броски по кольцу: в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки, над головой с боку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча.

Обманные действия в нападении.

Позиционное нападение, зонная защита, взаимодействие игроков в защите и нападении, борьба за отскочивший мяч после неудачного броска, нападение быстрым прорывом.

Двусторонняя игра.

9. Техническая подготовка

Упражнения без мяча

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
3. Передвижение правым – левым боком.
4. Передвижение в стойке баскетболиста.
5. Остановка прыжком после ускорения.
6. Остановка в один шаг после ускорения.
7. Остановка в два шага после ускорения.
8. Повороты на месте.
9. Повороты в движении.
10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля мяча после полуотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.

11. Двумя руками снизу в движении.
12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
13. В прыжке со средней дистанции.
14. В прыжке с дальней дистанции.
15. Вырывание мяча.
16. Выбивание мяча.

Структура занятий

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура – это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

Подготовительная часть – сообщение задач занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части. В ней применяются общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

Задачи заключительной части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Её продолжительность – 5 – 10 минут.

Методические рекомендации:

Правильно поставленная и организованно проводимая учебная работа оказывает положительное влияние на гармоническое развитие юного баскетболиста.

В процессе реализации программы теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практической части тренировочного занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

В процессе занятий по баскетболу разучивается не только новый материал, и закрепляют ранее пройденный, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной подготовки обучающихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

- Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- Планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- Переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Во время организации и проведения занятий особое внимание педагогу необходимо уделять соблюдению мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также выполнению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Педагог должен регулярно следить за успеваемостью своих обучающихся, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен приучать своих воспитанников к сознательной дисциплине к общественно полезному труду; воспитывать такие качества, как самообладание, выдержка, умение преодолевать трудности, чувства товарищества, общительность, смелость, волю к победе.

Методы обучения:

- словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся. К ним относятся показ упражнений или их элементов; наглядные вспомогательные методы (демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств). Методы ориентирования с помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья,

ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п.

- практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Упражнения предполагает многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема.
- игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть предоставлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.
- метод сопряженных воздействий реализуется через специальные баскетбольные упражнения, позволяющие решать задачу воспитания двигательных способностей начинающих баскетболистов в сочетании с одновременным совершенствованием техники основных игровых приемов.

Отдельные приемы техники в ходе игры воспроизводятся баскетболистами под знаком реализации базовых компонентов их физического потенциала. В частности, наиболее значимыми для ловли мяча являются координационные способности; для передачи мяча главенствующими выступают скоростно-силовые качества верхних конечностей и разновидности быстроты; для ведения мяча требуется высокая степень развития координационных способностей и скоростных качеств, а эффективное использование бросков мяча в корзину связано с достаточным уровнем развития координационных способностей и скоростно-силовых качеств. В связи с этим на стартовом уровне обучения игровой деятельности юных баскетболистов для формирования взаимосвязей между навыками техники игры и двигательными способностями с успехом могут использоваться упражнения на стыке двух видов подготовки – физической и технической. Так, технику ловли мяча необходимо совершенствовать в сочетании с воспитанием координационных способностей. Например, обучающимся можно предложить выполнение разновидностей приема на месте после собственного подбрасывания мяча вверх над собой в сочетании с разнообразными двигательными действиями на месте после выпуска мяча, как то: хлопками в ладони на разной высоте относительно плечевого пояса, сменой положений тела, поворотами, элементами акробатики и т.п. Результативными будут упражнения в ловле нескольких мячей, поочередно посланных игроком в стену, или в ловле мяча, посланного партнером в стену из-за спины игрока, а также жонглирование несколькими мячами с подбрасыванием их вверх одной или двумя руками, поочередная ловля нескольких мячей, посланных одним или несколькими партнерами и т.д. Для сочетанного совершенствования передач мяча и воспитания скоростно-силовых способностей применяют:

- серийное выполнение заданного способа передач, поочередно используя баскетбольный и набивной мяч;
- выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в сочетании с прыжками толчком двумя через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней, или с прыжками через вращающуюся большую скакалку и т. п.

Приобретение навыка владения скоростными разновидностями передач мяча успешно происходит при использовании следующих заданий:

- индивидуальное выполнение передач двумя мячами в стену с элементами жонглирования;
- подбрасывание одного мяча на предельную высоту с последующими передачами другим мячом в стену с установкой на выполнение максимального количества передач до момента падения подброшенного мяча;
- воспроизведение разновидностей передач на месте несколькими мячами с участием группы игроков и т.д. Взаимосвязь между техникой дриблинга и координационными способностями формируют, применяя многочисленные упражнения в ведении одного или нескольких мячей на месте и в движении с элементами жонглирования (переводами мяча с одной руки на другую) и др.

Совершенствованию техники ведения с акцентом на формирование навыка скоростного дриблинга способствуют передвижения с максимальной частотой работы ног и быстротой перемещений на заданных отрезках дистанции, скоростной «дриблинг-слалом» с преодолением полосы препятствий, состязания на быстроту передвижений с ведением мяча по прямой и с изменением направления маневрирования и т.д. Воспитания скоростно-силовых способностей и совершенствования техники бросковых движений сопряженно достигают:

- серийным выполнением прыжков толчком одной или двух ног с одновременной имитацией разновидностей бросков;
- поточным выполнением ловли-передачи мяча в щит в одном прыжке с последующим передвижением рывком в конец колонны игроков на своем щите или с перебеганием на другой щит;
- повторным добиванием мяча в щит в одном прыжке, направляя мяч в корзину последним касанием;
- серийным исполнением прыжков в глубину в сочетании с последующим воспроизведением бросков в прыжке с ближних дистанций и т.п.

Обучение технике ведения мяча: основные характеристики приёма

Техника выполнения ведения мяча в баскетболе в первую очередь предполагает соблюдение этих требований:

1) Мяч направляется кончиками пальцев, а не всей ладонью, - это одно из основных правил ведения мяча или дриблинга в баскетболе: очень важно контролировать отскоки мяча, не прикладывая слишком много усилий для поддержания подпрыгивающих движений снаряда. Потому не стоит хлопать по мячу ладонью - правильное ведение баскетбольного мяча предполагает работу с ним фалангами пальцев, которые следует растопырить по всей поверхности снаряда, чтобы наиболее сбалансировано захватить площадь мяча.

2) Различные методики обучения ведению мяча в баскетболе рекомендуют использовать низкую стойку, так как не совсем логично постоянно опускаться и подниматься во время выполнения дриблинга. При позиции тела, приближенной к вертикальной, мяч будет преодолевать более широкое пространство, что даёт больше шансов противнику перехватить его именно в процессе ведения мяча во время игры в баскетбол. Потому рекомендуется занять оборонительную стойку с ногами на ширине плеч и коленями, согнутыми под углом, соответствующим выбранному приему ведения мяча. При этом верхняя часть туловища должна оставаться в вертикальном положении, а бёдра - немного опущенными назад.

3) Самый важный момент - научиться балансировать с отскакивающим мячом. Именно для этого мяч мягко, но надёжно удерживается самыми кончиками пальцев - без приложения дополнительных усилий рук, которая приведёт только к потере контроля за его движением.

Для освоения техники ведения баскетбольного мяча следует помнить, что:

- нужная высота отскока во многом будет определяться степенью расслабления кисти руки;
- голову следует держать поднятой, чтобы периферическое зрение помогало ориентироваться в игре - совершенствование техники ведения мяча в баскетболе предполагает интуитивный контроль снаряда;

- ведение мяча в баскетбольной игре должно осуществляться и правой, и левой рукой, потому важно развить умение с лёгкостью переводить мяч между руками;
- свободная рука может использоваться для балансирования и защиты от противника;
- центр тяжести тела по правилам ведения мяча в баскетболе должен быть перенесён вперёд;
- то, какие именно способы ведения мяча использовать, зависит от действия противника;
- во время тренировки дриблинга необходимо делать обманные движения параллельно с ведением мяча, которые помогут ввести в заблуждение противника;
- необходимо научить быстро начинать дриблинг и точно так же быстро, даже резко,

останавливаться;

- нельзя вести мяч двумя руками;

- один удар мячом не должен соответствовать одному шагу - во время обучения дриблингу необходимо научить обучающихся делать несколько шагов за один удар мячом.

Методические приемы:

- Уменьшение или увеличение площади взаимодействия занимающихся при выполнении игровых действий;

- Уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих или в одной команде из них;

- Введение в ходе выполнения упражнения дополнительной специфической информации (например, игра двумя мячами; условно-зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов, и т.д.);

- Наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих в игре правил (например, увеличение продолжительности игры; сокращение времени владения мячом; строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фазы; запрещение ведения, завершение атак только указанным способом и др.);

- Усложнение восприятия игровых ситуаций (например, игра двух команд в одинаковой форме; игра при недостаточном освещении; игра при моделировании шума трибун и т.п.);

- Усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (например, использование облегченного или утяжеленного мяча, снижение высоты колец или применение над кольцами дополнительных приспособлений, затрудняющих попадание мяча в корзину; применение утяжеленных поясов, манжетов, обуви и т.д.);

- Игра с гандикапом (например, предоставление одной из команд преимущества в заброшенных мяча, в полученных фолах и т.д.).

Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности:

Теоретические предпосылки.

Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двух компонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-

тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т.п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.

Мастерство педагога заключается в выборе адекватных этапу обучения и уровню подготовленности занимающихся средств из всего многообразия существующих подвижных игр. При творческом подходе к реализации этих средств и гибком изменении правил, возможно, эффективное использование традиционных подвижных игр в режимах мышечной работы, соответствующих игре в баскетбол. А включение в ту или иную игру специфических для баскетбола компонентов подготовленности ведет к интеграции локальных результатов обучения и повышению готовности занимающихся непосредственно к целостной игровой деятельности.

Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочных воздействий. Присутствие сюжетно-ролевой основы, возможность неоднозначно решать конкретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации, присутствие соперника и нормированная нагрузка позволяют моделировать конкретные игровые ситуации и формируют психологический стереотип игровой деятельности.

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в баскетбол, преимущественно отдается коллективным предполагающим соревновательный эффект. Каждая такая игра имеет свое содержание (сюжет, правила, набор двигательных действий) и форму (организацию действий участников). Форма игры непосредственно связана с содержанием и определяется им. Педагог должен опираться на качественный состав двигательных действий, составляющих содержание каждой игры, и возможность широкого выбора способов достижения результата в игровой форме.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр в виде эстафет и в виде командных состязаний. Характерной особенностью *эстафет* является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперниками. Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы баскетбола или их многообразные сочетания, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. А основной *целью* служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

Командные подвижные игры отличаются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы. Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при

условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывают трудностей на практике и во многом зависят от творческой мысли педагога. Вариативность их содержания и формы практически неисчерпаема.

Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности:

Подготовительные игры к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовленности занимающихся. Как правило, они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо выбор конкретных игровых ситуаций. Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности и подвести занимающихся к участию в учебных и официальных играх.

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы.

Основной целью аттестации является выявление уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи аттестации:

анализ полноты реализации образовательной программы;

соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

Виды аттестации: входной контроль (при зачислении в группу, в начале учебного года); промежуточный (в конце 1 полугодия); итоговый контроль (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Аттестация обучающихся может проводиться в форме зачета, тестирования (контрольные

нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования.

Методика тестирования и оценки показателей развития физических, технических качеств и двигательных способностей

1. Организация проведения тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся.

2. Указания к выполнению контрольных упражнений

2.1. Техническая подготовка

1. Скоростное ведение мяча 20 м.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробега дистанции.

Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч.

2.2. Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок вверх с места со взмахом руками.

Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

3. Бег на 20 м.

Фиксируется время пробега дистанции из положения высокого старта.

Материально-техническое обеспечение:

- Зал для занятий баскетболом, подготовленный в соответствии с требованиями и нормами СП 2.4.3648-20

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий

- Баскетбольные мячи
- Набивные мячи: 1,5 кг и 3 кг
- Баскетбольные кольца (основные и дополнительные)
- Эспандеры
- Манишки
- Секундомеры
- Тренажеры
- Скамейки
- Наглядное методическое пособие

IV. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Октябрь		
1	Введение. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности.	1,5
2	Ловля и передача мяча от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1,5
3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1,5
4	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1,5

5	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1,5
6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1,5
7	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1,5
8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1,5
	Итого:	12
Ноябрь		
9	Броски в кольцо одной, двумя руками с места.	1,5
10	Тестирование развития физических, технических качеств и двигательных способностей.	1,5
11	Броски в кольцо одной, двумя руками в движении после остановки прыжком, после двух шажного ритма.	1,5
12	Броски в кольцо одной, двумя руками в движении после остановки прыжком, после двух шажного ритма.	1,5
13	Броски в кольцо одной, двумя руками в движении после остановки прыжком, после двух шажного ритма	1,5
14	Броски в кольцо одной, двумя руками в движении после остановки прыжком, после двух шажного ритма с пассивным сопротивлением соперника.	1,5
15	Броски в кольцо одной, двумя руками в движении после остановки прыжком, после двух шажного ритма с пассивным сопротивлением соперника.	1,5
16	Броски в кольцо одной, двумя руками в движении после остановки прыжком, после двух шажного ритма с пассивным сопротивлением соперника.	1,5
	Итого:	12
Декабрь		
17	Перехват мяча.	1,5
18	Перехват мяча.	1,5
19	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1,5
20	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1,5
21	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1,5
22	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1,5
23	Учебная игра в баскетбол.	1,5
24	Учебная игра в баскетбол.	1,5
	Итого:	12
Январь		
25	Учебная игра в баскетбол.	1,5
26	Учебная игра в баскетбол.	1,5
27	Учебная игра в баскетбол.	1,5
28	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1,5
29	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1,5
30	Игра по упрощённым правилам баскетбола	1,5
31	Игры на развитие скоростно силовых способностей	1,5

72	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1,5
	Итого:	12
	Всего:	108 часов

V. Список литературы

Для педагога:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2017.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2016.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2018.

4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2019.
5. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 2017.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 336 с.

Для обучающихся:

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2018.
2. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ./ Т. Бомпа – М.: «Изд. Астель», 2017.
3. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России/ В.С. Родиченко и др.;
4. Олим. ком. России. – М.: Сов. Спорт; Физкультура и спорт, 2019

