

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7» городского округа город Шарья Костромской области

РАССМОТРЕНА .
Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ СОШ № 7
от 31.08.2018 № 7

УТВЕРЖДЕНА .
Директор МБОУ СОШ № 7
_____ А.В. Кобец
Приказ № 135 от от 31.08.2018

Образовательная программа дополнительного образования детей секции «Баскетбол»

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Берзина Е.П.

Срок реализации - 3 года.
Возраст обучающихся - 13, 15 - 17 лет

Шарья, 2018 г.

Пояснительная записка

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игры в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физической способности детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся
- Воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- Развитие основных двигательных качеств.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся. Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

В разделе представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам. Уже с 8 класса многие учащиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Учитель может успешно обучать на уроке основам техники и тактики, применяя различные методические приемы и рациональные способы организации упражнений. При этом необходимо решить две задачи, повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на уроке. Одним из таких приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик.

На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения. В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех школьников необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

Тематический план:

№	Наименование раздела, темы	Всего	Самостоя- тельно	Теория	Практика
	1 год	281	75	5	
1	Предупреждение травм	1		1	
2	История баскетбола в школе	1		1	
3	Правила баскетбола (в части, касаю- щейся действия игроков на площадке)	2		2	
4	Основы тактики игры	1		1	
5	Развитие общей выносливости	22	15		
6	Развитие быстроты	12	10		
7	Развитие скоростно-силовых качеств	16	10		
8	Перемещения без мяча	6			
9	Ведение мяча	8			
10	Передачи мяча	11			
11	Борьба за мяч	10			
12	Броски из-под кольца	24	10		
13	Средние броски	30	10		
14	Дальние броски	27	10		
15	Финты	12			
16	Зонная защита	16			
17	Персональная защита	16			
18	Быстрый прорыв	17			
19	Позиционное нападение	17			
20	Заслоны	14			
21	Товарищеские встречи, соревнования	14			
22	Судейская практика	10	10		
23	Тестирование	3			
	2 год	266	50	5	
1	ПМП при травмах	1		1	
2	Юшсификация элементов баскетбола	1		1	
3	Правила баскетбола (в полном объе- ме)	2		2	
4	Основы тактики игры	1		1	
5	Развитие специальной выносливости	12	5		
6	Развитие быстроты	2			
7	Развитие скоростно-силовых качеств	6			
8	Перемещения без мяча	6			
9	Ведение мяча	8			
10	Передачи мяча	11			
11	Борьба за мяч	10			
12	Броски из-под кольца	14			
13	Средние броски	30	10		
14	Дальние броски	27	10		
15	Финты	17	5		
16	Зонная защита	16			
17	Персональная защита	21	5		
18	Быстрый прорыв	17			

№	Наименование раздела, темы	Всего	Самостоя- тельно	Теория	Практика
19	Позиционное нападение	17			
20	Заслоны	14			
21	Товарищеские встречи, соревнования	24	10		
22	Судейская практика	10	10		
23	Тестирование	2			
	3 год	191	25	4	
1	ПМП при травмах	1		1	
2	Основы организации секции баскет- бола	1		1	
3	Правила баскетбола (в полном объе- ме)	1		1	
4	Основы тактики игры	1		1	
5	Развитие специальной выносливости	7			
6	Развитие быстроты	2			
7	Развитие скоростно-силовых качеств	6			
8	Перемещения без мяча	6			
9	Ведение мяча	8			
10	Передачи мяча	11			
11	Борьба за мяч	7			
12	Броски из-под кольца	11			
13	Средние броски	15			
14	Дальние броски	15	5		
15	Финты	8			
16	Зонная защита	11			
17	Персональная защита	11			
18	Быстрый прорыв	10			
19	Позиционное нападение	14			
20	Заслоны	12			
21	Товарищеские встречи, соревнования	20	10		
22	Судейская практика	10	10		
23	Тестирование	2			

*Судейство учебных игр в ходе тренировочных занятий.

Содержание:

1 год

Раздел 1. Теоретические сведения.

Тема 1. Предупреждение травм

Травмы, характерные для занимающихся баскетболом, меры предупреждения травматизма на занятиях баскетболом. Значение качественного инвентаря в предотвращении травм. Роль методики проведения учебно-тренировочных занятий в предотвращении травм.

Тема 2. Правила баскетбола.

Правила игры в баскетбол в части, касающейся действий игроков на площадке: ввод мяча в игру, ведение мяча, перемещения, броски по кольцу, персональные замечания и др.. Жестикуляция судей

Тема 3. Основы тактики игры.

Значение тактической подготовки. Тактика игры в защите: организация и применение зонной защиты. Варианты зонной защиты. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, розыгрыш стандартных положений. Взаимодействия игроков в игре: перемещения, передачи мяча.

Ученик должен знать:

- Травмы, характерные для баскетбола и меры их предотвращения.
- Историю развития баскетбола в школе и его перспективы.
- Правила игры в баскетбол в части, касающейся действий игроков на площадке.
- Основы построения зонной защиты и взаимодействия игроков при ней.
- Основы организации быстрого прорыва и взаимодействия игроков при нем.

Ученик должен уметь:

- Принимать меры по предотвращению травм на занятиях баскетболом.
- Судить учебные игры в ходе учебно-тренировочных занятий.
- Использовать в судействе необходимую жестикуляцию.

Раздел 2. Физическая подготовка,

Тема 1. Развитие общей выносливости.

Кроссовая подготовка, игра в футбол, длительная игра в баскетбол. Тестирование.

Самостоятельная работа по теме: кроссовая подготовка, подвижные игры, длительная игра в баскетбол. Тестирование. Самостоятельная работа по теме: кроссовая подготовка, лыжная подготовка

Тема 2. Развитие быстроты.

Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Эстафеты. Тестирование. 10 Самостоятельная работа по теме: Бег на короткие дистанции

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Прыжковая подготовка: прыжки в длину с места, прыжки в высоту на месте и с разбега. Бег и прыжки с утяжелителями. Тестирование. Самостоятельная работа по теме: прыжки в длину и высоту

Ученик должен знать:

- Контрольные нормативы по физической подготовке
- Роль физической подготовки в совершенствовании баскетболиста

Ученик должен уметь:

- Самостоятельно заниматься физической подготовкой по индивидуальному заданию тренера
- Применять эффективные методы и средства для развития физических качеств.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Тема 1. Перемещения без мяча.

Стойки баскетболиста. Перемещения в стойке баскетболиста. Ускорения, остановки в два шага и скачком. Повороты на месте.

Тема 2. Ведение мяча.

Техника ведения мяча. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Переводы мяча перед собой. "Рваный " дриблинг.

Тема 3. Передачи мяча.

Передачи мяча двумя от груди, одной от плеча, двумя из-за головы, одной снизу, отскоком от пола.. Передачи мяча на месте и в движении.

Тема 4. Борьба за мяч.

Вырывание и выбивание мяча. Подбор мяча: выбор места для подбора, «постановка спины» — оттеснение противника, ловля и удержание мяча при подборе.

Тема 5. Броски из-под кольца.

Броски: одной от плеча, одной сверху, одной снизу. Броски в два шага, после остановки скачком, с места в прыжке, Самостоятельная работа по теме: броски из-под кольца по индивидуальному заданию.

Тема 6. Средние броски.

Броски: одной от плеча, двумя от груди, двумя от головы. Броски после остановки скачком, после остановки в два шага, с места в прыжке.

Самостоятельная работа по теме: средние броски по индивидуальному заданию.

Тема 7. Дальние броски.

Броски: одной от плеча, двумя от груди. Броски после остановки скачком, после остановки в два шага, с места в прыжке. Самостоятельная работа по теме: дальние броски по индивидуальному заданию.

Тема 8. Финты.

Финты (обманные движения): на бросок (подъем защитника), на передачу, развороты на ведении.

Ученик должен знать:

- Особенности техники основных элементов игры в баскетбол
- Роль, место и значение основных технических элементов баскетбола

Ученик должен уметь:

- Выполнять основные технические элементы баскетбола
- Использовать в игре изученные технические элементы баскетбола

Раздел 4. Тактическая подготовка

Тема 1. Зонная защита.

Организация зонной защиты по схемам: 2-1-2, 2-3, 3-2, 1-3-1. Взаимодействие игроков при зонной защите: зоны ответственности, перемещения, подстраховки.

Тема 2. Персональная защита.

Персональная опека игрока: перемещения, взаимодействия партнеров. Персональная (индивидуальная) защита в тыловой зоне и по всей площадке. Персональный прессинг.

Тема 3. Быстрый прорыв

Роль быстрого прорыва в игре. Организация быстрого прорыва. Быстрый прорыв: после удачного среднего броска соперника; после удачного штрафного броска соперника.

Тема 4. Позиционное нападение.

Роли игроков в позиционном нападении. Действия в позиционном нападении в роли: разводящего, центрального, крайнего нападающего, атакующего защитника.

Тема 5. Заслоны.

Требования правил к постановке заслонов. Техника заслона. Заслон для среднего и дальнего броска. Заслон для прохода к кольцу.

Ученик должен знать:

- Особенности организации основных схем зонной защиты
- Особенности организации персональной защиты
- Особенности организации быстрого прорыва
- Особенности постановки заслонов и требования правил к ним

Ученик должен уметь:

- Участвовать в зонной защите в одной из зон ответственности
- Участвовать в персональной опеке игрока
- Ставить заслон для броска партнера.

Раздел 5. Игровая и судейская практика.

Тема 1. Соревнования и товарищеские встречи.

Товарищеские встречи с командами г. Шарья. Первенство школ.

Кубок школы. В течение года не менее 14 встреч с командами новичков и (или) командами 3 спортивного разряда по баскетболу.

Тема 2. Судейская практика

Судейство учебных игр в ходе учебно-тренировочных занятий в качестве секундометриста, секретаря, судьи в **полг.**

Судейство школьных соревнований и городских соревнований школьников в качестве секундометриста, секретаря.

Самостоятельная работа по теме: судейство учебных игр по баскетболу при прохождении внеклассной практики в школе.

Ученик должен знать:

- Права и обязанности судейского аппарата

Ученик должен уметь:

- Судить игру в баскетбол в качестве второго судьи в поле, секретаря, секундометриста
- Эффективно участвовать в соревнованиях по баскетболу в составе команды учебной группы

2 год

Раздел 1. Теоретические сведения.

Тема 1. Первая медицинская помощь при травмах.

Травмы, характерные для занимающихся баскетболом, меры первой медицинской помощи при травмах на занятиях баскетболом.

Тема 2. Классификация элементов баскетбола.

Классификация перемещений: бег, прыжки, остановки, стопки. Классификация передач: на месте, в движении; отскоком от пола; одной от плеча, одной с боку, двумя от груди, двумя из-за головы, одной из-за спины; скидки. Классификация бросков: с места, в два шага, в прыжке; из-под кольца, средние, штрафные, дальние; двумя от груди одной от плеча, одной снизу, одной сверху, крюк, полукрюк.

Тема 3. Правила баскетбола.

Правила игры в баскетбол в полном объеме. Жестикуляция судей. Работа судейской коллегии.

Тема 4. Основы тактики игры.

Значение тактической подготовки, Тактика игры в защите: организация и применение зонного прессинга. Варианты зонного прессинга. Персональная защита. Тактика игры в нападении: позиционное нападение, розыгрыш стандартных положений. Взаимодействия игроков в игре: перемещения, заслоны.

Ученик должен знать:

- Травмы характерные для баскетбола и меры первой медицинской помощи при них.
- Правила игры в баскетбол в полном объеме.
- Основы построения зонного прессинга и взаимодействия игроков при нем.
- Основы организации позиционного нападения и взаимодействия игроков при нем.
- Правила игры в баскетбол в полном объеме
- Основы построения зонного прессинга и взаимодействия игроков при нем
- Основы организации позиционного нападения и взаимодействия игроков при нем

Ученик должен уметь:

- Принимать меры по предотвращению травм на занятиях баскетболом, при необходимости оказать ИМИ
- Судить учебные игры в ходе учебно-тренировочных занятий
- Использовать в судействе необходимую жестикуляцию

Раздел 2. Физическая подготовка.

Тема 1. Развитие специальной выносливости.

Кроссовая подготовка, игра в футбол длительная игра в баскетбол, прыжки на скакалке. Тестирование.

Самостоятельная работа по теме: кроссовая подготовка, лыжная подготовка

Тема 2. Развитие быстроты.

Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Эстафеты. Тестирование

Самостоятельная работа по теме: Бег на короткие дистанции

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Прыжковая подготовка: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту на месте и с разбега. Бег и прыжки с утяжелителями. Приседания и выпрыгивания из приседа со штангой. Тестирование. Самостоятельная работа по теме: прыжки в длину и высоту.

Ученик должен знать:

- Контрольные нормативы по физической подготовке.
- Роль физической подготовки в совершенствовании баскетболиста и поддержании здоровья человека.

Ученик должен уметь:

- Самостоятельно заниматься физической подготовкой по индивидуальному заданию тренера
 - Применять эффективные методы и средства для развития физических качеств.
- Раздел 3. Техническая подготовка.

Тема 1. Перемещения без мяча.

Перемещения в стойке баскетболиста. Ускорения, остановки в два шага и скачком. Повороты на месте. "Открывание".

Тема 2. Ведение мяча.

Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Переводы мяча перед собой. "Рваный" дриблинг. Перевод мяча за спиной. Ведение с разворотами.

Тема 3. Передачи мяча.

Передачи мяча двумя от груди, одной от плеча, двумя из-за головы, одной снизу, отскоком от пола, одной из-за спины. Передачи мяча в движении.

Тема 4. Борьба за мяч.

Вырывание и выбивание мяча. Подбор мяча: выбор места для подбора, "постановка спины" — отеснение противника, ловля и удержание мяча при подборе. Перехват мяча.

Тема 5. Броски из-под кольца.

Броски: одной от плеча, одной сверху, одной снизу, полу крюк. Броски в два шага, после остановки скачком, с места в прыжке.

Тема 6. Средние броски.

Броски: одной от плеча, двумя от груди, двумя от головы. Броски после остановки скачком, после остановки в два шага, с места в прыжке. Броски из-под заслона. Штрафной бросок. Самостоятельная работа по теме: средние броски по индивидуальному заданию

Тема 7. Дальние броски.

Броски: одной от плеча, двумя от груди. Броски после остановки скачком, после остановки в два шага, с места в прыжке. Броски из-под заслона.

Самостоятельная работа по теме: дальние броски по индивидуальному заданию

Тема 8. Финты.

Финты (обманные движения): на бросок (подъем защитника), на передачу, на проход, развороты на ведении.

Ученик должен знать:

- Особенности техники элементов игры в баскетбол
- Роль, место и значение технических элементов баскетбола

Ученик должен уметь:

- Выполнять технические элементы баскетбола
- Эффективно использовать в игре изученные технические элементы баскетбола

Раздел 4. Тактическая подготовка

Тема 1. Зонная защита.

Организация зонной защиты по схемам: 2-1-2, 1-3-1. Взаимодействие игроков при зонной защите: зоны ответственности, перемещения, подстраховки. Зонный прессинг.

Тема 2. Персональная защита.

Персональная опека игрока: перемещения, взаимодействия партнеров Персональная (индивидуальная) защита в тыловой зоне и по всей площадке. Персональный прессинг.

Тема 3. Быстрый прорыв

Организация быстрого прорыва. Быстрый прорыв: после перехвата передачи соперника: после розыгрыша стандартных положений.

Тема 4. Позиционное нападение.

Действия в позиционном нападении в роли разводящего, центрального, крайнего нападающего атакующего защитника.

Нападение одним центром.

Тема 5. Заслоны.

Требования правил к постановке заслонов. Техника заслона Заслон для среднего и дальнего броска. Заслон для прохода к кольцу.

Ученик должен знать:

- Особенности организации зонного прессинга
- Особенности организации персональной защиты 18
- Особенности организации позиционного нападения
- Особенности постановки заслонов и требования правил к ним

Ученик должен уметь:

- Участвовать в зонном прессинге в одной из зон ответственности
- Участвовать в персональном прессинге
- Ставить заслон для броска и прохода партнера.

Раздел 5. Игровая и судейская практика

Тема 1. Соревнования и товарищеские встречи.

Товарищеские встречи с командами школ города. Первенство школы. Кубок школы. Первенство города. В течение года не менее 10 встреч с командами новичков

Тема 2. Судейская практика.

Судейство учебных игр входе учебно-тренировочных занятия в качестве секундомер, секретаря, судьи в поле., Судейство школьных соревнованиях в качестве секундометриста, секретаря, второго судьи в поле. Самостоятельная работа по теме: судейство учебных игр по баскетболу

Ученик должен знать:

- Права и обязанности судейского аппарата

Ученик должен уметь:

- Судить игру в баскетбол в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста
- Эффективно участвовать в соревнованиях по баскетболу в составе команды школы

3 год

Раздел 1. Теоретические сведения.

Тема 1. Первая медицинская помощь при травмах.

Травмы, характерные для занимающихся баскетболом, меры первой медицинской помощи при травмах на занятиях баскетболом.

Тема 2. Основы организации секции баскетбола.

Нормативно-правовая база. Особенности методики организации и проведения секции по баскетболу в школе с детьми различных возрастных групп.

Тема 3. Правила баскетбола.

Правила игры в баскетбол в полном объеме. Жестикуляция судей. Работа судейской коллегии.

Тема 4. Основы тактики игры.

Значение тактической подготовки. Тактика игры в защите: организация и применение зонного прессинга. Варианты зонного прессинга. Персональная защита. Тактика игры в нападении: позиционное нападение, розыгрыш стандартных положений. Тактика начала и концовки игры. Взаимодействия игроков в игре: перемещения, заслоны.

Ученик должен знать:

- Травмы, характерные для баскетбола и меры первой медицинской помощи при них
- Правила игры в баскетбол в полном объеме
- Основы построения зонного прессинга и взаимодействия игроков при нем
- Основы организации позиционного нападения и взаимодействия игроков при нем
- Основы тактики игры в начале и конце тайма, при розыгрыше стандартных положений.
- Принимать меры по предотвращению травм на занятиях баскетболом, при необходимости оказать ПМП
- Судить игры по баскетболу
- Использовать в судействе необходимую жестикуляцию

Раздел 2. Физическая подготовка.

Тема 1. Развитие специальной выносливости.

Кроссовая подготовка, игра в футбол, длительная игра в баскетбол, прыжки на скакалке. Тестирование.

Тема 2. Развитие быстроты.

Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Эстафеты. Тестирование

Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Прыжковая подготовка: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту на месте и с разбега. 1кг и прыжки с утяжелителями. Приседания и выпрыгивания из приседа со штангой. Тестирование.

Ученик должен знать:

- Контрольные нормативы по физической подготовке
- Роль физической подготовки в совершенствовании баскетболиста и поддержании здоровья человека

Ученик должен уметь:

- Применять эффективные методы и средства для развития физических качеств.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Тема 1. Перемещения без мяча.

Ускорения, остановки в два шага и скачком. Повороты на месте. "Открывание ". Выбор места.

Тема 2. Ведение мяча.

Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Переводы мяча перед собой. "Рваный" дриблинг. Перевод мяча за спиной. Ведение с разворотами.

Тема 3. Передачи мяча.

Передачи мяча двумя от груди, одной от тела, двумя из-за головы, одной снизу, отскоком от ноли, одной из-за спины. Передачи мяча в движении.

Тема 4. Борьба за мяч.

Вырывание и выбивание мяча. Подбор мяча: выбор места для подбора, "постановка спины " - оттеснение противника, ловля и удержание мяча при подборе. Перехват мяча.

Тема 5. Броски из-под кольца.

Броски: одной от плеча, одной сверху, одной снизу, полукрюк, крюк. Броски в два шага, после остановки скачком, с места в прыжке.

Тема 6. Средние броски.

Броски: одной от плеча, двумя от груди, двумя от головы, крюк. Броски после остановки скачком, после остановки в два шага, с места в прыжке. Броски из-под заслона. Штрафной бросок.

Тема 7. Дальние броски.

Броски: одной от плеча, двумя от груди. Броски после остановки скачком, после остановки в два шага, с места в прыжке. Броски из-под заслона.

Самостоятельная работа по теме: дальние броски по индивидуальному заданию.

Тема 8. Финты.

Финты (обманные движения): на бросок (подъем защитника), на передачу, на проход, развороты на ведении.

Ученик должен знать:

Особенности техники элементов игры в баскетбол. Роль, место и значение технических элементов баскетбола

Ученик должен уметь:

Качественно выполнять технические элементы баскетбола

Эффективно использовать в игре изученные технические элементы баскетбола

Раздел 4. Тактическая подготовка

Тема 1. Зонная защита.

Организация зонной защиты по схемам: 2-1-2, 1-3-1. Взаимодействие игроков при зонной защите: зоны ответственности, перемещения, подстраховки. Зонный прессинг.

Тема 2. Персональная защита.

Персональная опека игрока: перемещения, взаимодействия партнеров. Персональная (индивидуальная) защита в тыловой зоне и по всей площадке. Персональный прессинг.

Тема 3. Быстрый прорыв

Организация быстрого прорыва. Быстрый прорыв: после перехвата передачи соперника; после розыгрыша стандартных положений, после подбора длинного отскока.

Тема 4. Позиционное нападение.

Действия в позиционном нападении в роли: разводящего, центрального, крайнего нападающего, атакующего защитника. Нападение без центра.

Тема 5. Заслоны.

Требования правил к постановке заслонов. Техника заслона. Заслон для среднего и дальнего броска Заслон для прохода к кольцу

Ученик должен знать:

- Особенности организации зонного прессинга
- Особенности организации персональной защиты
- Особенности организации позиционного нападения
- Особенности постановки заслонов и требования правил к ним

Ученик должен уметь:

- Участвовать в зонном прессинге в одной из зон ответственности
- Участвовать в персональном прессинге
- Ставить заслон для броска и прохода партнера.

Раздел 5. Игровая и судейская практика.

Тема 1. Соревнования и товарищеские встречи

Товарищеские, встречи с командами школ города. Первенство школы. Кубок школы. Первенство города. В течение года не менее 10 встреч с командами новичков и (или) командами 3 спортивного разряда по баскетболу.

Тема 2. Судейская практика.

Судейство учебных игр в ходе учебно-тренировочных занятий в качестве секундометриста, секретаря, судьи в поле, старшего судьи.

Ученик должен знать:

- Права и обязанности судейского аппарата

Ученик должен уметь:

- Судить игру в баскетбол в качестве старшего судьи в поле, секретаря, секундометриста
- Эффективно участвовать в соревнованиях по баскетболу в составе команды школы

Методические рекомендации

Последовательность обучения технике передвижения в защитной стойке.

1. Передвижение в защитной стойке приставными шагами правым и левым
2. Передвижение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Передвижение в защитной стойке по заданию.
4. Передвижение в защитной стойке с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение)
5. Выполнение передвижений в защитной стойке с применением комбинаций из изученных передвижений.
6. Выполнение других защитных действий игроков до и после передвижения в защитной стойке.

Последовательность обучения техники остановки в два шага.

1. Изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления).
2. Внезапная остановка по сигнала.
3. Остановка после ловли мяча.
4. Остановка после ведения мяча.

Последовательность обучения техники поворотов

1. Выполнение поворотов, стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником.
4. То же, но против активно действующего защитника.
5. Выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

Последовательность обучения технике передачи мяча.

1. Передача и ловля мяча, стоя на месте.
2. То же, но с переносом веса тела напереди стоящую ногу в момент передачи и назади стоящую ногу в момент ловли.
3. Передача в сторону на месте.
4. То же, только с шагом вперед и в сторону выполняемой передачи; ловить мяч с шагом вперед и с шагом назад.
5. Передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону.
6. Передача мяча с последующим движением игрока в противоположную сторону, затем - в других направлениях.
7. Передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой.
8. То же, но партнеру,двигающемуся под углом.
9. Передача мяча между игроками,двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.
10. Передача мяча между игроками,двигающимися параллельно.
11. Передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.
12. То же, но уже в игровой обстановке и в соревнованиях.

Литература

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1994.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 2001.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2017.
4. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
5. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.