#

# Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

* 1. **Пояснительная записка**

**Актуальность программы**

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники баскетбола. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой. Баскетбол имеет высокую популярностью и востребована в различных её проявлениях у детей всех возрастов.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Уровень освоения –** базовый

Программа направленна на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

# Адресат программы – разновозрастные дети от 15 до 17 лет

**Организация образовательного процесса –** занятия проводятся в группах от 10 до 15 человек. Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Теоретическая часть максимально компактная, основное время занятий занимает практическая часть.

Занятия учебных групп проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для отдыха обучающихся и проветривания спортивного зала.

# Цель и задачи программы

**Цель программы:**

Укрепить здоровье детей и освоить первоначальные навыки игры в баскетбол.

# Задачи программы:

# Воспитательные:

1. воспитывать волевые качества, чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

2. способствовать выработке у детей организаторских навыков и умения взаимодействовать в коллективе;

# 3. формировать потребности детей к здоровому образу жизни.

# Развивающие:

1. способствовать повышению технической и тактической подготовленности детей в данном виде спорта:

2. развивать физические качества, укреплять здоровье детей.

# Обучающие:

1. научить применять теоретические знания на практике.

1. обучить основам техники баскетбола;

2. научиться овладеть навыками регулирования психического состояния.

# Содержание программы

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 9 | 9 | 0 | опрос |
| 2 | Общефизическая подготовка | 125 | 0 | 125 | сдача нормативов ГТО |
| 3 | Техническая подготовка | 78 | 0 | 78 | применение на практике первоначальных навыков владение мячом и контрольные игры. |
| 4 | Контрольные испытания | 4 | 0 | 4 | сдача нормативов ГТО, участие в соревнованиях по баскетболу, оценка полученных результатов. |
|  | Итого | 216 | 9 | 207 |  |

# Содержание учебного плана

# Раздел: Теоретическая подготовка

**1.1 Тема: История развития баскетбола. Техника безопасности во время игры в баскетбол и нахождения в спортивном зале.**

*Теория.* Устный рассказ педагога. Знакомство со спортивным инвентарём. Краткий опрос.

*Практика.* Разминка. Подвижная игра с мячом.

# 1.2 Тема: Развитие баскетбола в Приморском крае и в России. Гигиена, режим дня, врачебный контроль. Первоначальные знания во время игры в баскетбол.

*Теория.* Устный рассказ педагога.

*Практика.* Разминка.Подвижные игры с мячом. Техника передачи мяча.

# 1.3 Тема: Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Основы техники баскетбола.

*Теория.* Устный рассказ педагога. Опрос.

*Практика.* Разминка. Подвижные игры с мячом. Техника владения баскетбольным мячом.

# 2. Раздел: Общефизическая подготовка

**2.1 Тема: Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, шеи, туловища. Упражнения для всех групп мышц.**

*Теория.* Объяснение правильности выполнения упражнений разминки и её необходимость.

*Практика.* Демонстрация и выполнение упражнений для всех групп мышц. Подвижные игры.

# 2.2 Тема: Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

*Теория.* Краткое объяснение с демонстрацией правильности выполнения упражнений.

*Практика.* Выполнение упражнений: полоса препятствий, бег, прыжки, попадание в цель и т.д. Подвижные игры.

# 2.3 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости.

*Теория.* Объяснение правил.

*Практика.* Разминка. Игра в волейбол.

**3. Раздел: Техническая подготовка**

# 3.1 Тема: Тактика нападения в игре баскетбол.

*Теория.* Объяснение правил.

*Практика.* Разминка. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи».

# 3.2 Тема: Тактика тактика защиты в игре баскетбол.

*Теория.* Объяснение правил.

*Практика.* Разминка. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка.

**4. Раздел: Контрольные испытания**

# 4.1 Тема: Тактика нападения в игре баскетбол.

*Теория.* Объяснение правил.

*Практика.* Сдача нормативов ГТО, участие в соревнованиях по баскетболу, оценка полученных результатов.

# Планируемые результаты

# Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь волевые качества, чувство ответственности, дисциплинированность, организаторские навыки.

У обучающегося будет умение взаимодействовать в коллективе, потребность здорового образа жизни и взаимопомощи.

# Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать тактические и технические особенности волейбола

Обучающийся приобретёт навыки развития физических качеств и укрепления здоровья.

# Предметные результаты:

Обучающийся будет знать основы техники баскетбола.

Обучающийся будет уметь использовать на практике полученные знания.

Обучающийся будет владеть навыками психического состояния.

# РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

* 1. **Условия реализации программы**
1. Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- мяч баскетбольный 10 шт.

- щиты баскетбольные 4 шт.

- скакалки 30 шт.

- резиновые амортизаторы 10 шт.

- гантели различной массы 6 шт.

- набивные мячи различной массы 10шт

- свисток 2 шт.

- секундомер 1 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Памятки, буклеты, возрастные нормативы ВФСК «ГТО», литература, подход

# Оценочные материалы и формы аттестации

- Выполнение нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» (обязательных испытаний) согласно возрастной ступени. Ведение журнала и занесение в него всех личных результатов и нормативов каждого ребёнка.

# Методические материалы

Физическое упражнение — это двигательное движение, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями. Следовательно, не всякое двигательное действие может быть названо физическим упражнением. Физическими упражнениями будут только те двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены педагогическим закономерностям. Слово «упражнение» обозначает направленную повторность действий с целью его совершенствования и воздействия на физические и психические свойства человека.

Понятие о технике физических упражнений может раскрываться как с педагогических, так и с биомеханических позиций. Не противореча, друг другу, определения будут отражать стороны одного и того же явления.

С педагогических позиций под техникой физического упражнения понимается наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия. Эффективность способа — это результат специализированной системы одновременных и последовательных упражнений, направленных на рациональную организацию взаимодействия на тело человека внутренних и внешних сил с целью наиболее полного их использования. Эффективность выражается в наиболее рациональном воздействии на организм занимающихся /, например, воздействием на ту мышечную группу, которую необходимо развивать/ или в результативности физического упражнения /более высокий прыжок, дальний бросок/. Разумеется, оценивая зависимость результативности от техники исполнения, необходимо учитывать уровень физической и психической подготовленности учеников.

Структура занятия

*Подготовительная часть.* Данная часть занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части. Характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

*Основная часть****.*** Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению движений. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только традиционные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Общие понятия и терминология дисциплины

В понятиях и терминологии раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, концентрируются накапливаемые наукой знания.

Понятие считается полным, если оно имеет определение, то есть краткую формулировку критериев отличия и способов его построения.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, которые имеют место в специальной литературе, необходимой для изучения предмета. Необходимо учесть, что в практике подготовки баскетболистов и в методической литературе пока не достигнуто единство трактовки основных понятий и терминов.

Игровая деятельность — это управляемая сознанием психическая и физическая активность, направленность специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность в условиях официальных соревнований.

Прием игры - обусловленное правилами двигательное действие, специфичное для игрока. Выделяются приемы в нападении и в защите.

Бросок крюком - бросок мяча над головой кругообразным движением руки.

Быстрый прорыв, быстрая атака - быстрое продвижение нападающих к корзине противника с целью создать численный перевес и забросить мяч.

Варьированное нападение /защита/ - использование командой разных систем нападения /защиты/, осуществляется по заранее обусловленным сигналам.

Ведение мяча - продвижение игрока с мячом по площадке. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч об пол. Ведение должно быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновлять ведение, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру, двойное ведение - возобновление ведения, после того как игрок остановился и взял мяч в руки. Это является ошибкой. Дриблер - игрок, ведущий мяч. Живой мяч - I ситуация, при которой судья готов к розыгрышу спорного броска, II -судья готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, III - мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его из-за пределов площадки.

Заслон - допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновения, препятствует выходу противника в желаемую позицию, двойной заслон - заслон, поставленный двумя игроками для одного партнера.

Защитник - 1-й игрок обороняющей команды. 2-й - невысокий разыгрывающий игрок задней линии нападения.

Зонная защиты - защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней игроку противника.

Игровые приемы - основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре, это - передачи, ловля, ведение, бросок мяча, проходы, борьба за мяч под щитом, опека противника.

Лицевые линии - линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищающая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

Личная защита - защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

Ловушка - маневр, при котором два игрока с мячом вынуждают сделать поспешную передачу, которая может быть перехвачена третьим защитником.

Мертвый мяч - мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, и до того, как будет введен в игру противником при спорном мяче; после назначения персонального замечания, после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительном времени.

Нападающий - 1-й игрок команды, владеющий мячом, 2-й - игрок высокого роста, играющий в нападении на краю площадки.

«Непрерывка» - комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки, т. е. в исходной позиции перестраиваются для продолжения атаки в обратном направлении.

Область штрафного броска представляет собой трапецию с полукругом на вершине, основанием которой служит шестиметровый отрезок под корзиной, а вершиной - линия штрафного броска длиной 3,6 метра. Высота трапеции - 5,8 м. В её верхней части нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

Осевая нога - нога, которую игрок, владеющий мячом, не имеет права оторвать от пола, чтобы не сделать пробежки. Игрок может выполнить вышагивание или повороты вокруг осевой ноги.

Перегрузка - расстановка игроков в нападении, при которой четверо нападающих смещаются в одну сторону площадки.

Передовая зона - половина площадки, на которой находится неприятельская корзина.

Переключение - защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Такая ситуация возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может следовать за своим подопечным; упреждающее переключение -маневр, при котором защитники меняются своими подопечными с целью помешать постановке заслона.

Подстраивающая защита - защита, автоматически подстраивающая к изменению систем нападения противника. Сочетает сильные стороны личной и зонной защиты.

Позиционное нападение - нападение, в отличие от быстрого прорыва, осуществляемое из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

Прессинг - активная защита, характеризующаяся противодействием всем нападающим по всей площадке. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

Пробежка - бег с мячом. Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать от пола осевую ногу до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, баскетболист не может сделать более двух или трех шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается противнику.

Скрестный выход - групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

Скрытная передача- передача мяча, направление которой игрок скрывает до самого последнего момента.

Смешанная защита - защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Четыре игрока могут играть зоной и один лично.

Центровой игрок - один из игроков команды, играющий в нападении вблизи корзины противника. Обычно это самый высокий игрок в команде.

Штрафной бросок - назначается за ошибку /фол/, совершенную игроком другой команды. После определения, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению которого он был совершен, становится к линии штрафного броска и выполняет его. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков.

 Обучение игре начинается с изолированного изучения приемов (вначале технике нападения, а затем защиты). Это не значит, что должна быть изучена вся техника нападения, а затем защиты. Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

Обучение каждому приему осуществляется в соответствии с общей схемой:

1. Ознакомление с приемами.

2. Изучение приема в упрощенных условиях или специально созданных.

3. Совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры, обстановке.

4. Применение приема в игре.

При ознакомлении с приемом сначала надо создать двигательное и зрительное представление о нем. Для этого используют словесные и наглядные методы. Образцовый показ выполнения приема создает общее представление. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре.

При изучении приема в упрощенных условиях предполагается основное внимание уделять овладению правильной структурой движения. При этом соблюдают такую последовательность: овладение правильным исходным положением, уточнение согласованности рук и ног и направления движения.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного разучивания и расчлененного упражнения. Метод целостного разучивания создает более полное представление для формирования двигательного навыка. Расчлененным методом пользуются для изучения сложных по структуре приемов техники. Это помогает избежать ошибок в отдельных звеньях сложной системы движения.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов техники игры пользуются изменением исходного положения, расстояния, направления движения, быстроты движения, введением помех, противоборства

Обучение приемам техники нападения

Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: бег, остановки, прыжки, повороты.

С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, к постоянной готовности изменить характер и направления в действиях. Этому в значительной мере способствует стойка. Стойка является исходным положением для выполнения любого приема.

После показа стойки занимающиеся выполняют следующие упражнения:

I. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределить тяжесть на обе ноги. Возвратиться в стойку.

II. Из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку.

III. Принять стойку по сигналу

Ошибки: тяжесть тела переносится на одну ногу, пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу; туловище чрезмерно наклонено вперед; сведены колени, напряженность в позе.

Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставными шагами в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед. Представление о технике бега в определенной мере достигается показом и кратким объяснением.

Следует акцентировать внимание на степень сгибания ног, на особенности постановки стопы на опору, а затем на других деталях. Техника бега изучается в определенной последовательности.

Техника бокового шага. Для освоения применяются упражнения:

1. Бег на месте с переходом в бег по прямой линии.

2. Семенящий бег с переходом на обычный бег.

3. Бег по дистанции.

Обращается внимание на бесшумность бега, мягкость и свободу его, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменение направления бега. Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения:

1. Пружинный бег с высоким подниманием бедра.

2. Прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег.

3. Прыжки с высоким подниманием бедра.

4. Бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом. При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на энергичное и полное выпрямление толчковой ноги с ускорением к концу движения.

Техника бега при ускорениях: обращается внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции ОЦТ, энергичное движение руками, эффективное отталкивание.

Применяются такие упражнения:

1. Старты с места с ускорением отрезков 5-10 м.

2. Переход от обычного бега к бегу с ускорением /по ориентиру, затем по внезапному сигналу - слуховому или зрительному/.

3. Ускорение на виражах после выхода с прямой линии.

4. Ускорение по прямой линии после выхода с виража.

Техника бега по дугам:

1. Бег по дуге или кругу радиусом до 5 м.

2. Бег с выходом с дуги на прямую линию и наоборот.

3. Бег по дуге вправо и влево.

При обучении перемещениям особое внимание необходимо обратить на стартовый рывок. Для стартового рывка большое значение имеет стойка. Внимание при этом должно обращаться на перенос ОЦТ к носкам.

Остановка - прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с самого начала научить остановке таким образом, чтобы перед остановкой не изменялась ширина шага и не замедлялась скорость бега. Применяются такие упражнения:

1.  Равномерный бег и остановка, выполняемая учеником самостоятельно.

2. То же, но остановка выполняется по сигналу.

3. Остановка в заранее обусловленном месте /по ориентиру/, не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

Первоначально следует обращать внимание на выполнение первого шага остановки, сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед, правильное взаиморасположение стоп и ОЦТ.

Наиболее распространены ошибки: смещение ОЦТ на одну ногу из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси.

Ошибки устраняются с помощью повторных показов, замечаний и анализы причин их появления.

Повороты применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте. Повороты вперед и назад изучаются параллельно. Упражнения следуют в таком порядке:

1. Вышагивание ногой /правой или левой/.

2. Повороты вперед /назад/ по общей команде.

3. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам.

4. Повороты с одновременными движениями руками /вперед, вверх, к туловищу/.

5. Повороты при условии, а затем активном противодействии. Эти упражнения выполняются с мячом.

При обучении поворотам необходимо следить за правильным положением ног /особенно опорной/ и равномерным распределением ОЦТ, воспитывать навыки наблюдения и оценки обстановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот.

Ошибки: отрыв опорной ноги, изменение высоты ОЦТ, выпрямление опорной ноги, перенос ОЦТ на одну ногу.

Прыжки. Большинство приемов современного баскетбола выполняются в сочетании с прыжком вверх. При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию, высоте взлета, координации движений и правильному приземлению. Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении толчком одной и двумя ногами.

Прыжки с места изучаются с помощью таких упражнений:

1. Прыжок вверх, вверх - вперед, вверх - в сторону, вверх - назад.

2. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 3600.

3. Многоскоки с акцентом на высоту.

Прыжки в движении требуют внимания. После показа и объяснения техники упражнения выполняются в таком порядке, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем техника прыжков совершенствуется в единых приемах, в которые прыжки входят органической частью.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета и движение рук, способствующее прыжку.

Наиболее распространены следующие ошибки: поступательное движение в бесспорном положении; неправильный вынос руки; приземление на прямые ноги.

Важно сразу правильно научиться приземляться, с тем чтобы из данного положения игрок был способен немедленно выполнить очередное действие.

Воспитанию таких навыков способствуют:

1. Прыжки с акцентом на приземление.

2. Прыжки в глубину.

3. Повторные прыжки после приземления.

При изучении техники владения мячом соблюдается такая последовательность: ловля, передача, броски, ведение.

Изучение приемов зависит от правильной стойки баскетболиста с мячом. Навыки в выполнении стойки, полученные при изучении перемещений, уточняются при наличии мяча в руках.

Для правильного захвата и удержания мяча в стойке рекомендуются следующие упражнения:

1. Выполнить имитацию держания мяча в руках, следя за воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами.

2. То же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу и поднять его. Принять стойку.

3. Выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, правильно расположив кисти на мяче, захватить его и принять стойку.

Ловля мяча. Сначала изучается ловля двумя руками, а затем одной. Первые упражнения заключаются в ловле мяча, летящего по воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося мяча.

При изучении любого способа последовательность педагогических задач такова: правильное исходное положение для ловли и окончание ее, умение концентрировать внимание на полете мяча, контролируя весь его путь; правильное выполнение амортизирующих движений; сближение с мячом во время ловли.

Характер упражнений зависит от количества мячей. Лучше, если каждый занимающийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стенки или от партнера. Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся игрок овладевает правильным положением рук на мяче. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Ловящий игрок заранее выставляет руки навстречу мячу. Задача его состоит в том, чтобы, контролируя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующее движение руками и поймать его.

Ошибки: мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев; не выполнены или несвоевременно начаты амортизирующие движения руками; амортизирующие движения выполнены одними руками без участия ног; неустойчивое положение в конце ловли.

Передача мяча - основной, обеспечивающий взаимодействия партнеров в игре прием. Обучение передачам начинается со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других способов не имеет существенного значения. Основное стремление должно быть направлено на умение выполнять передачи по различным направлениям незаметно и быстро. Поэтому наряду с основными упражнениями в передачах большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа «жонглирования».

После показа и объяснения необходимых движений занимающиеся самостоятельно выполняют передачи. Преподаватель последовательно акцентирует их внимание: на правильном исходном положении, на согласованности в движении рук и ног, на заключительном движении кисти. Правильное выполнение основной структуры движений позволяет требовать точности передачи. Здесь важно объяснить значение траектории направления.

Для изучения передач используются различные построения: в шеренгах, в кругах, встречных колоннах.

Выбор построения зависит от количества занимающихся и мячей, а также от характера предполагаемого упражнения.

1. Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в шеренгу по прямой линии и по диагонали. То же, передав мяч, в шеренгу напротив.

2. Построение в кругах. Передача выполняется стоящему рядом, а затем через одного, затем любому игроку.

3. Построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующим перемещением.

Как только освоена структура движений, следует, не задерживаясь, переходить к изучению передач в движении. Наиболее эффективно обучение с помощью следующих упражнений:

1. Во время обычного бега по прямой в заранее обусловленном месте выделяется один, более широкий шаг после толчка левой ногой, прыжок шагом.

2. То же, но выполняется 2 шага.

3. То же, но с имитацией движения руками /ловля и передача/.

4. То же, но с мячом.

По мере овладения ритмом сочетания шагов с движениями руками необходимо обращать внимание на ширину шагов при ловле и передаче. Выделение широких шагов облегчает задачу обучения, но закреплять этого не следует. Упражнения подбираются в такой последовательности: сначала один игрок упражняется в передачах с места, а другой в движении, затем оба находятся в движении. Наиболее целесообразным для этого является построение во встречных колоннах. Затем изучаются передачи поступательные и сопровождающие игроков.

Броски. Весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска. Точность броска в значительной мере зависит от техники. Для правильной техники большое значение имеет исходное положение. На этом при обучении сосредотачивается внимание. Важны также согласованность движений и их направление. Параллельно с обучением движениям броска должен воспитываться навыка прицеливания. Занимающихся надо учить видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя зрением свои движения до момента их завершения.

Поскольку корзина сама по себе является эмоциональным фактором, отвлекающим внимание начинающего баскетболиста, первые упражнения выполняются без нее в передачах с траекторией, соответствующей полету мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полета мяча. Акцент на попадании следует делать лишь в том случае, если есть уверенность в правильности движения. Для облегчения задачи на первом этапе необходимо давать занимающимся игрокам дополнительные ориентировки, облегчающие прицеливание, а также позволяющие контролировать свои движения. Изучаются броски в такой последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние дальние, а затем добивание мяча.

Для бросков с близкой дистанции применяются способы одной рукой. Первые упражнения выполняются под углом к щиту с использованием его в качестве дополнительного ориентира для прицеливания. Вначале выполняются упражнения для основной кисти, с тем чтобы занимающиеся почувствовали момент выпуска мяча и сами движения кисти, обеспечивающие попадание мяча в цель. Для этого игроки выстраиваются справа от кольца на расстоянии одного и, поочередно переводя мяч вверх и «скатывая» его с кисти, выполняют бросок с отражением от щита. Затем упражнения выполняются в движении. Наиболее часто встречаются следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх, нарушение ритма шагов при ловле /подскок/. Первая ошибка исправляется путем объяснения и дополнительных упражнений в прыжках с разбега толчком одной ногой. Во втором случае занимающемуся игроку необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки преподавателя. При изучении штрафного броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки и выполнения. На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания /на передний край корзины/, уточнить исходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску /сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения/, выполнению движений броска в постоянном ритме с постоянной амплитудой движений.

Броски со средних дистанций требуют специальной подготовки. Для броска выбирается один из наиболее эффективных способов /в настоящее время это бросок одной рукой сверху/. Дистанция устанавливается индивидуально. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног. Затем обращается внимание на заключительное движение кисти.

Чтобы создать наиболее благоприятное условие для точного броска, исходное положение должно способствовать свободному, без напряжений выполнению необходимых движений. Индивидуальное исходное положение должно отвечать следующим требованиям: угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, должен быть минимальным; для оптимального исходного положения необходимо стремиться к совмещению указанных линий.

Уточняя движения броска, основное внимание следует уделять постоянству амплитуды движений кисти. Надо стремиться, чтобы оно выполнялось с полной амплитудой, при полном разгибании руки в локтевом суставе. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, необходимо регулировать /при правильной работе руки/ работой ног - энергичным коротким толчковым движением за счет разгибания ног в коленях. Правильное освоение движений позволяет уточнить работу кисти: если рука работает по полной амплитуде, то кисть будет осуществлять естественное захлестывающее движение, необходимое при броске.

В настоящее время для бросков со средних дистанций наиболее широко применяется бросок в прыжке. В первые упражнения выполняются в виде имитации броска, вернее передачи в прыжке с траекторией, свойственной броску. Основное внимание должно быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем на отталкивание для прыжка. Отталкивание должно быть кратковременным, а бросок выполняться в наиболее высокой точке прыжка.

Ошибки могут быть следующие: несвоевременный вынос мяча в исходное положение, несогласованные движения рук и ног, отталкивание с носка, в результате чего получается не прыжок, а подпрыгивание, несвоевременный выпуск мяча.

Овладению своевременным выпуском мяча в прыжке помогает такое упражнение: встать с мячом на возвышение /скамейку, стул/, затем, выпрыгивая вверх, выполнить бросок. Для правильного отталкивания на прыжок в движении надо упражняться без мяча. При выполнении упражнения следить, чтобы занимающийся игрок ставил ногу на опору с пятки и соответственно приседал.

Добивание изучается после освоения броска в прыжке. Для добивания необходимо овладеть умением своевременно посылать мяч кистью в нужном направлении. Этой цели служат следующие упражнения:

1.  Выполнить передачу в стену так, чтобы мяч отскочил возможно выше. Поймать мяч в наиболее высокой точке прыжка на вытянутые руки предварительного движения вперед.

2. То же, но мяч не поймать, а отбить кистью в стену.

3. То же, но передачу выполняет партнер по упражнению.

4. Построиться парами на середине боковой линии. Первый игрок ведет мяч к щиту и с близкой дистанции посылает его в щит, имитируя бросок. Второй должен добить отскакивающий мяч от щита.

5. Стоя лицом к щиту, выполнить трижды забивание в щит, а затем в корзину.

Ведения мяча - прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Вначале изучается ведение с обычным отскоком, а затем со снижением.

Следует осваивать ведение правой и левой рукой. При обучении ведению необходимо научить: правильному расположению кисти на мяче, сопровождению мяча и своевременной встрече его, расположению мяча по отношению к туловищу, во время ведения согласованности движения руки, посылающей мяч, со свободным перемещением игрока. Первые упражнения рекомендуется выполнять следующим образом: занимающиеся строятся в две колонны, стоящие в правой колонне, имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч, описывая полный круг по площадке, а затем передают мяч своим партнерам.

Ошибки: а) «удары» по мячу - результат недостаточного сопровождения мяча. Исправляется путем дополнительных показов, объяснений и ведения на месте с акцентом на сопровождение; б) недостаточное продвижение вперед - результат либо неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильное положение мяча по отношению к туловищу - впереди а не сбоку. Упражнения, способствующие воспитанию навыков управления мячом. При обводке препятствий необходимо учить занимающихся укрыванию мяча в момент прохождения препятствия.

При изучении ведения мяча со сниженным отскоком следует особо обратить внимание на работу кисти. Первые упражнения должны быть направлены на овладение переходом от обычного ведения к сниженному. Упражнения способствуют воспитанию навыков ведения мяча независимо от характера работы ног. Независимость работы рук и ног, ведение на подскоках, приставных шагах во время ускорений - основное направление в совершенствовании ведения мяча.

Обучение приемам техники зашиты

Обучение технике приемов противодействия следует в порядке, зависящем от изучаемых приемов нападения: как только изучен соответствующий прием нападения - изучается прием противодействия.

Следует отметить, что занимающиеся с меньшим интересом и желанием обучаются приемам противодействий, поэтому необходимо при помощи рассказов и примеров повышать интерес к изучению приемов защиты. Одной из важнейших сторон обучения является необходимость, одновременного воспитания навыков наблюдения и оценки действий противника, экономного и своевременного применения приема. При обучении любому приему преподаватель должен уточнить, куда должно быть направлено основное внимание и как лучше осуществить проведение приема.

Выбивание мяча. Сначала изучается выбивание у стоящего игрока с мячом в руках, затем у овладевшего игрока мячом в прыжке и, наконец, у игрока, ведущего мяч. Во всех упражнениях необходимо строго следить за тем, чтобы защитник был правильно ориентирован по отношению к щиту и игроку, с которым ведет борьбу. Прием должен выполняться им так, чтобы ошибки, позволяющие активизировать действия нападающего, были исключены.

Накрывание. Для правильного накрывания мяча необходимо научить игроки правильному и своевременному прыжку этому могут способствовать упражнения в парах.

Перехваты - прием, требующий хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны. Важным при обучении является навык наблюдения за действиями противника и умение определить момент действия. Сначала изучается перехват у игрока, выполняющего передачу с места, затем при ведении и при передачах в движении. Здесь важно следить, затем, чтобы стремление выйти на перехват не приводило к потере правильной позиции в опеке игроков. После упражнения в перехватах передач, следующих к подопечному, усложнить прием можно перехватом передачи, следующей от подопечного его партеру. Затем выполняются перехваты с выходом вперед.

Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины необходимо, чтобы занимающиеся владели мячом и навыками ловли в прыжке. При изучении приема надо прежде всего сосредоточить внимание на выборе позиции, своевременном прыжке, владении телом в прыжке, приземлении и укрывании мяча телом.

Поскольку овладение мячом протекает в тесном единоборстве с противником, одновременно следует учить игрока созданию условий для успешной борьбы. Поэтому первые упражнения направлены на воспитание навыков преграждения пути противника к щиту. Это особенно важно еще и потому, что, как правило, после броска игрок сразу устремляется к щиту, не пытаясь препятствовать выполнить то же самое противнику.

Специфика применения дидактических принципов при обучении

Особенности процесса обучения движениям определяются тем, что в основе его лежат закономерности, по которым происходит целенаправленное формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Главные методические проблемы заключаются в выборе оптимальных путей разучивания, закрепления и совершенствования техники физических упражнений, в последовательном использовании средств, методов и приемов, которые гарантировали бы необходимый эффект обучения.

Методика обучения движениям подразделяется на методику первоначального освоения каждого отдельного двигательного действия, методику углубленного разучивания, методику закрепления и совершенствования его.

Методические принципы

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах, наиболее общих положениях, определяющих всю направленность и организацию деятельности. Не требует доказательств, что результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся сами занимающиеся к делу. Понимание существа заданий, как и активно заинтересованное выполнение их, ускоряют ход обучения, способствуют результативности совершаемых действий, обуславливают творческое использование приобретаемых знаний, умений. Необходимо прежде всего обеспечить глубокое понимание цели проводимых занятий, раскрыть перспективную линию совершенствования, сделав ее внутренним устремлением каждого занимающегося. Следует стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование при выполнении физических упражнений.

Понятие «наглядного» в педагогической теории и практике давно вышло за рамки значения этого слова. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств.

Взаимодействие различных анализаторов, особенно в условиях сложной двигательной деятельности, не всегда бывает положительным. Функции одних анализаторов могут в определенных ситуациях ослаблять другие рецепторные функции. Ускорить процесс их совершенствования помогают избирательно направленные воздействия на определенные афферентные системы, в частности, на двигательный анализатор, которому в управлении движениями принадлежит особо ответственная роль. В этой связи заслуживает внимание идея временного искусственного включения некоторых анализаторов, например: зрительного, для того чтобы повысить требования к двигательному анализатору и тем ускорить совершенствование его функций.

Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей воспитываемых и посильности предлагаемых им заданий.

Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей занимающихся, а с другой - от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей.

Определяя меру доступного, преподаватель должен руководствоваться прежде всего программами и нормативными требованиями, установленными для того или иного контингента.

Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают на базе ранее приобретенных, включая в себя те или иные их элементы.

Поэтому одно из решающих методических условий доступности в процессе физического воспитания — это преемственность упражнений. Она обеспечивается использованием естественных между различными формами движений, их взаимодействий и структурной общности.

Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, позволяющей подводить кратчайшим путем к освоению содержания очередного занятия. Эту мысль выражают правилом «от простого к сложному» или «от освоенного к неосвоенному».

Столь же важное условие - постепенность в переходе от одних заданий, более легких, к другим, более трудным. Поскольку функциональные возможности организма повышаются постепенно, то и требования, предъявляемые к ним в процессе физического воспитания, не должны возрастать чрезмерно резко.

Под индивидуализацией понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к воспитываемым игрокам и создаются условия для наибольшего развития их способностей.

Проблема индивидуализации в процессе физического воспитания решается на основе сочетания двух направлений: подготовительного и специализированного. Индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания необходим при решении любой частной задачи - будь то формирование знаний, умений и навыков или воспитание физических навыков. (Индивидуальные особенности не исключают общих свойств, присущих различным индивидуумам). Индивидуализация осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания.

Принцип сознательности и активности представляет собой общую предпосылку для реализации всех других принципов физического воспитания, ибо сознательное и активное отношение занимающихся к делу обуславливает доступность учебного материала, прочность приобретаемых знаний, умений и навыков, связь предыдущего с последующим, установку на дальнейший прогресс. С другой стороны, активная деятельность занимающихся игроков лишь тогда может считаться по настоящему сознательной и лишь тогда ведет к поставленной цели, когда она согласуется с требованиями, вытекающими из принципов наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности.

Отличительные черты двигательных навыков и умений

Как двигательные умения, так и навыки представляют собой определенные функциональные образования, которые возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий. Вместе с тем, двигательное умение и навык имеют существенные отличия, вытекающие прежде всего из характера управления движениями и выражающиеся в неодинаковой степени владения действием.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе необходимого минимума знаний, опыта и общей подготовленности благодаря попыткам сознательно построить некоторую систему движений. В процессе возникновения умения происходит постоянный поиск адекватного способа выполнения действия при ведущей роли сознания в управлении движениями. Это и определяет сущность двигательного умения. Двигательное умение характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составных операциях и нестабильных способах решения двигательной задачи.

В процессе многократного повторения двигательного действия входящие в его состав операции становятся все более привычными, координационные механизмы действия постепенно автоматизируются и двигательное умение переходит в навык. Его главной отличительной чертой является автоматизированное управление движениями.

Двигательный навык можно охарактеризовать как такую степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Роль двигательных умений в процессе физического воспитания может быть различной. В тех случаях, когда нужно добиться прочного совершенствования владения техникой двигательных действий, умения являются переходными ступенями к двигательному навыку, стадиями его формирования. Двигательные умения имеют образовательную ценность, поскольку основой их является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Слитность движений при навыке проявляется в легкости взаимосвязанности и устойчивой ритмичности двигательного действия.

Устойчивость двигательного навыка - ценная черта в тех случаях, когда техника действия не подлежит в дальнейшем существенным изменениям. Навыки служат основой для новых умений. Двигательная деятельность может быть успешна, если она базируется на разнообразных, прочно сформированных навыках. Чем больше запас навыков, тем разностороннее и эффективнее будет деятельность. В спорте это определяет мастерство спортсменов.

# Календарный учебный график

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 36 |
| Количество учебных дней | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 11.09.2023- 31.12.2023 |
| 2 полугодие | 08.01.2024- 31.05.2024 |
| Возраст детей, лет | 15-17 |
| Продолжительность занятия, час | 2 |
| Режим занятия | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 216 |

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

# 1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2019 г.

# 2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2019 г.

# 3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.

# 4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2020 г.

# 5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973

# 6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.

# 7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2019.

# 8. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

# 9. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2022 г.

# 10. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

# М. Ф и С. 2022 г.