


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г. ПЕТУШКИ
ИМЕНИ АНАНИЯ ГЕРАСИМОВИЧА МАНЬКО

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «27» мая 2024 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 2 г. Петушки
Лещенкова Л.В.
«24» мая 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно- спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Автор составитель: Эшдавлятова Алина Эркиновна,
Педагог дополнительного образования,
Без категории

г. Петушки, 2024

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 детей и молодежи»
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
9. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ СОШ № 2 г. Петушки.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка

1. 1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.1.2. Актуальность программы

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

1.1.3. Значимость программы

Программа дополнительного образования по физкультуре дает возможность занимающимся освоить техники, позволяющие формировать физическую культуру личности, подготовиться к социально-профессиональной деятельности, сохранить и укрепить здоровье. Эти занятия связаны с желанием, потребностью и умением школьника сохранять и совершенствовать свое телесное «Я».

1.1.4. Отличительные особенности программы

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения общего командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Следовательно, ребёнку приходится действовать в зависимости от игрового момента, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделено внимание психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

1.1.5. Новизна программы

Новизна данной образовательной программы - заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой уделяют мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в сети Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

1.1.6. Адресат программы:

Данная программа составлена для учащихся 15-17 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

1.1.7. Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 15-17 лет – по 3 часа 1 раз в неделю (44 недели) по утвержденному расписанию, всего 132 часа.

1.1.8. Уровень программы.

Уровень представленной программы - базовый

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:

С учетом выбранных форм – традиционная

1.1.10. Форма обучения и режим занятий

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 3 часа с перерывами на отдых.

1.1.11 Педагогическая целесообразность программы

В ходе освоения программы учащиеся приобретут не только базовые умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 15-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому данный курс баскетбола представлен «технико-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом

возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Формирование моральных и волевых качеств учащихся, укрепление их здоровья через спортивную игру в баскетбол.

Задачи:

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные (воспитательные)	Метапредметные (развивающие)	Предметные (обучающие)
15-17 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива. - Воспитать культуру поведения; - Привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом. - Воспитать потребности в здоровом образе жизни. - Пропаганда здорового образа жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников. 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм. - Развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка. - Развить, разработать и укрепить различные группы мышц; - Расширить спортивный кругозор детей; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомить учащихся с баскетболом, изучение правил игры, технической и тактической подготовкой, ознакомление с правилами судейства и организацией проведения соревнований - Обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - Обучить правильному выполнению упражнений. - Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;

			-Сформировать начальные навыки судейства.
--	--	--	---

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения	4	4	0	
1.1	Техника безопасности при игре в баскетбол	1	1	0	Обсуждение Беседа.
1.2	Насколько популярен баскетбол в нашей стране?	1	1	0	Обсуждение Беседа.
1.3	Как изменялся баскетбол со временем?	1	1	0	Обсуждение Беседа.

1.4	Какие цели мы должны достигнуть по окончанию данной программы?	1	1	0	Обсуждение Беседа.
2	Общая физическая подготовка	45	0	45	
2.1	Развитие общей выносливости	9	0	9	Самостоятельное выполнение упражнений
2.2	Развитие координационных способностей	9	0	9	Самостоятельное выполнение упражнений Практическая работа Сдача нормативов
2.3	Развитие скоростной выносливости	9	0	9	Самостоятельное выполнение упражнений Сдача нормативов Игра

2.4	Развитие силовых способностей	9	0	9	Самостоятельное выполнение упражнений
2.5	Развитие гибкости	9	0	9	Самостоятельное выполнение упражнений Игра
3	Ведение мяча	20	0	20	
3.1	Низкое, среднее и высокое ведение мяча	4	0	4	Самостоятельное выполнение упражнений
3.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости	4	0	4	Самостоятельное выполнение упражнений
3.3	Ведение мяча с переводом на каждую руку	4	0	4	Самостоятельное выполнение упражнений
3.4	Ведение мяча с разворотом под кольцом	4	0	4	Самостоятельное выполнение упражнений

3.5	Ведение мяча с применением прорыва под кольцо	4	0	4	Самостоятельное выполнение упражнений
4	Передачи мяча	14	0	14	
4.1	Передачи мяча в движении	3	0	3	Самостоятельное выполнение упражнений
4.2	Передачи на «отрыв»	4	0	4	Самостоятельное выполнение упражнений
4.3	Передачи мяча за спину	4	0	4	Самостоятельное выполнение упражнений
4.4	Навесные передачи	3	0	3	Самостоятельное выполнение упражнений
5	Броски мяча	24	0	24	
5.1	Броски с ближней дистанции	5	0	5	Самостоятельное выполнение упражнений Сдача нормативов

5.2	Броски со средней дистанции	5	0	5	Самостоятельное выполнение упражнений Сдача броска Зачёт
5.3	Броски с дальней дистанции	5	0	5	Самостоятельное выполнение упражнений Сдача броска Зачёт
5.4	Броски в прыжке	5	0	5	Практическая работа Сдача броска Зачёт
5.5	Броски после разворота	4	0	4	Самостоятельное выполнение упражнений Практическая работа
6	Технико-тактические действия в защите и нападении	21	0	21	

6.1	Постановка «плотной» защиты	6	0	6	Самостоятельное выполнение упражнений Зачёт
6.2	Постановка заслона	5	0	5	Самостоятельное выполнение упражнений
6.3	Разучивание тактических схем командного нападения	5	0	5	Самостоятельное выполнение упражнений Игра
6.4	Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки.	5	0	5	Игра
7	Контрольные испытания и соревнования	4	0	4	Выполнение контрольных испытаний и сдача нормативов Турнир Игра
	Итого	132	4	128	

--	--	--	--	--	--

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические сведения.

Тема 1.1. Техника безопасности при игре в баскетбол.

Теория (1 час): Техника безопасности.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 1.2. Насколько популярен баскетбол в нашей стране?

Теория (1 час): Беседа о популяризации баскетбола в России

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 1.3. Как изменялся баскетбол со временем?

Теория (1 час): Краткий рассказ об изменениях в баскетболе с момента его появления.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Тема 1.4. Какие цели мы должны достигнуть по окончанию данной программы?

Теория (1 час): Беседа с детьми, определение целей и задач.

Форма контроля: Обсуждение, Беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Развитие общей выносливости.

Практика (9 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие общей выносливости. (Бег, прыжки, бёрпи, планка, приседания, выпады, скрутки)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 2.2. Развитие координационных способностей.

Практика (9 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие координационных способностей. (Пистолетик, прыжки в четыре точки, маятник)

Форма контроля: Практическая работа, сдача нормативов.

Тема 2.3. Развитие скоростной выносливости

Практика (9 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие скоростной выносливости. (Челночный бег, ускорение, бег с метболом)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, сдача нормативов, игра.

Тема 2.4. Развитие силовых способностей.

Практика (9 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей. (Приседания с метболом, бег с метболом, поднятие метбола над головой)

Форма контроля: Практическая работа

Тема 2.5. Развитие гибкости.

Практика (9 часов): Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости. (Махи ногами, выпады, наклоны)

Форма контроля: Игра.

Раздел 3. Ведение мяча.

Тема 3.1. Низкое, среднее и высокое ведение мяча.

Практика(4 часа): Изучение упражнений для улучшения ведения мяча. (Ведение мяча по прямой, змейкой, спиной вперёд)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 3.2. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Практика (4 часа): Изучение упражнений направленных на улучшение контроля над мячом. (По свистку меняем скорость, по свистку меняем руки, по свистку меняем направление)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 3.3. Ведение мяча с переводом на каждую руку.

Практика (4 часа): Изучение упражнений направленных на улучшение контроля над мячом. Работа над контролем тела в движении.
(ведение змейкой, спиной, боком)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 3.4. Ведение мяча с разворотом под кольцом.

Практика (4 часа): Изучение упражнений направленных на улучшение контроля над мячом. Работа над контролем тела в движении.
(Развороты под кольцом, работа локтями)

Форма контроля: Практические задания.

Тема 3.5. Ведение мяча с прорывом под кольцо.

Практика (4 часа): Изучение упражнений направленных на улучшение контроля над мячом. Работа над контролем тела в движении.
(проходы под кольцо с плотной опекой)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Раздел 4. Передачи мяча.

Тема 4.1. Передачи мяча в движении.

Практика (3 часа): Работа в парах. (Передачи мяча с атакой на кольцо)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 4.2. Передачи на «отрыв».

Практика (4 часа): Работа в парах. (Передачи мяча наперёд в отрыв с последующей атакой под кольцо)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 4.3. Передачи мяча за спину.

Практика (4 часа): Работа в парах. (Передача за спину с последующей атакой на кольцо)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 4.4. Навесные передачи.

Практика (3 часа): Работа в парах. (Передача навесом с последующей атакой на кольцо)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Раздел 5. Броски мяча.

Тема 5.1. Броски с ближней дистанции.

Практика (5 часов): Изучение бросков с ближней дистанции. Объяснение, где и когда их можно применить. Правильная постановка техники броска. Работа в парах. (Броски по точкам)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, сдача нормативов.

Тема 5.2. Броски со средней дистанции.

Практика (5 часов): Изучение бросков со средней дистанции. Объяснение, где и когда их можно применить. Правильная постановка техники броска. Работа в парах. (Броски по точкам)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, сдача броска, зачёт.

Тема 5.3. Броски с дальней дистанции.

Практика (5 часов): Изучение бросков с дальней дистанции. Объяснение, где и когда их можно применить. Правильная постановка техники броска. (Броски по точкам)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, сдача броска, зачёт.

Тема 5.4. Броски в прыжке.

Практика (5 часов): Изучение бросков в прыжке. Работа над контролем тела и мяча в движении. (Броски в прыжке по точкам)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 5.5. Броски после разворота.

Практика (4 часа): Изучение бросков после разворота. Работа в парах. (Разворот с атакой на кольцо при плотной опеке)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, Практическая работа.

Раздел 6. Техничко-тактические действия в защите и нападении.

Тема 6.1. Постановка «плотной» защиты.

Практика (6 часов): Изучение плотной защиты. Правильная постановка рук и ног. Правильное перемещение. (Подвижная игра «зеркало»)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, зачёт.

Тема 6.2. Постановка заслона.

Практика (5 часов): Изучение постановки заслона. Правильная постановка рук и ног.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений.

Тема 6.3. Разучивание тактических схем командного нападения.

Практика (5 часов): Изучение схем. (Двочка, Угол, Заслон, Смена игроков)

Форма контроля: Самостоятельное выполнение упражнений, игра.

Тема 6.4. Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки.

Практика (5 часов): Командные игры. Анализ игры.

Форма контроля:Игра.

Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования.

Практика (4 часа): Обобщение результатов работы за год, подведение итогов, самоанализ деятельности.

Форма контроля: Выполнение контрольных испытаний и нормативов, турнир, игра.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты		
Личностные	Метапредметные	Предметные
<ul style="list-style-type: none">- Воспитано понимание дружного сплоченного коллектива.- Развита культура поведения.- Сформированность устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом.- Повышена потребность в здоровом образе жизни.	<ul style="list-style-type: none">- Сформированность разностороннего физического развития учащихся, укреплено здоровье, закален организм.- Развита специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.-Развиты и укреплены различные группы мышц.-Сформирован спортивного кругозора детей.	<ul style="list-style-type: none">- Ознакомили учащихся с баскетболом, изучили правила игры, техническую и тактическую подготовку, ознакомили с правилами судейства и организацией проведения соревнований.- Обучили приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

<p>-Развита понятие здорового образа жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Знание жизненно важных двигательных умений и навыков; - Развита навыки правильного выполнения упражнений. - Сформированность знаний о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости; - Сформированность начальных навыков судейства.
--	--	---

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Лекция	1	Техника безопасности при игре в баскетбол	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
2.				Лекция	1	Насколько популярен баскетбол в нашей стране?	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа

3.				Лекция	1	Как изменялся баскетбол со временем?	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
4.				Лекция	1	Какие цели и задачи мы должны достигнуть по окончании данной программы?	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Обсуждение Беседа
5.				Практическое занятие	1	Выносливость баскетболиста	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
6.				Практическое занятие	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
7.				Практическое занятие	1	Упражнения для выносливых	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
8.				Практическое занятие	1	Тренировка мышечного корпуса	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

9.				Практическое занятие	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
10.				Практическое занятие	1	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
11.				Практическое занятие	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
12.				Практическое занятие	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
13.				Практическое занятие	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
14.				Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

15.				Практическое занятие	1	ОРУ с предметами на месте и в движении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
16.				Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
17.				Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
18.				Практическое занятие	1	ОРУ без предметов на месте и в движении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Практическая работа
19.				Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
20.				Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

21.				Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
22.				Практическое занятие	1	Легкоатлетические упражнения (бег, метания теннисного мяча на дальность)	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Сдача нормативов
23.				Практическое занятие	1	Развитие скоростной выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
24.				Практическое занятие	1	Развитие скоростной выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
25.				Практическое занятие	1	Челночный бег	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Сдача нормативов
26.				Практическое занятие	1	Развитие скоростной выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

27.				Практическое занятие	1	Подвижные игры: «Вытолкни из круга»	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Игра
28.				Практическое занятие	1	Развитие скоростной выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
29.				Практическое занятие	1	Подвижные игры: «День и ночь», «Салки», «Бегуны»,	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
30.				Практическое занятие	1	Развитие скоростной выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
31.				Практическое занятие	1	Развитие скоростной выносливости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
32.				Практическое занятие	1	Развитие силовых способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

33.				Практическое занятие	1	Развитие силовых способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
34.				Практическое занятие	1	Развитие силовых способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
35.				Практическое занятие	1	Развитие силовых способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
36.				Практическое занятие	1	Развитие силовых способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
37.				Практическое занятие	1	Низкий старт и стартовый разбег до 60 м	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Сдача нормативов
38.				Практическое занятие	1	Развитие силовых способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

39.				Практическое занятие	1	Развитие силовых способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
40.				Практическое занятие	1	Развитие силовых способностей	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
41.				Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
42.				Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
43.				Практическое занятие	1	Подвижные игры: «Ловцы», «Борьба за мяч», «Салки»	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Игра
44.				Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

45.				Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
46.				Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
47.				Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
48.				Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
49.				Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
50.				Практическое занятие	1	Низкое, среднее и высокое ведение мяча	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

51.				Практическое занятие	1	Низкое, среднее и высокое ведение мяча	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
52.				Практическое занятие	1	Низкое, среднее и высокое ведение мяча	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
53.				Практическое занятие	1	Низкое, среднее и высокое ведение мяча	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
54.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
55.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
56.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

57.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
58.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с переводом на каждую руку	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
59.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с переводом на каждую руку	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
60.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с переводом на каждую руку	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
61.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с переводом на каждую руку	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
62.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с разворотом под кольцом	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

63.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с разворотом под кольцом	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
64.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с разворотом под кольцом	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
65.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с разворотом под кольцом	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
66.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с применением прорыва под кольцо	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
67.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с применением прорыва под кольцо	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
68.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с применением прорыва под кольцо	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

69.				Практическое занятие	1	Ведение мяча с применением прорыва под кольцо	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
70.				Практическое занятие	1	Передачи мяча в движении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
71.				Практическое занятие	1	Передачи мяча в движении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
72.				Практическое занятие	1	Передачи мяча в движении	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
73.				Практическое занятие	1	Передачи на «отрыв»	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
74.				Практическое занятие	1	Передачи на «отрыв»	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

75.				Практическое занятие	1	Передачи на «отрыв»	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
76.				Практическое занятие	1	Передачи на «отрыв»	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
77.				Практическое занятие	1	Передачи мяча за спину	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
78.				Практическое занятие	1	Передачи мяча за спину	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
79.				Практическое занятие	1	Передачи мяча за спину	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
80.				Практическое занятие	1	Передачи мяча за спину	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

81.				Практическое занятие	1	Навесные передачи	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
82.				Практическое занятие	1	Навесные передачи	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
83.				Практическое занятие	1	Навесные передачи	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
84.				Практическое занятие	1	Броски с ближней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
85.				Практическое занятие	1	Броски с ближней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
86.				Практическое занятие	1	Броски с ближней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

87.				Практическое занятие	1	Броски с ближней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
88.				Практическое занятие	1	Броски с ближней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Сдача нормативов
89.				Практическое занятие	1	Броски со средней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
90.				Практическое занятие	1	Броски со средней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
91.				Практическое занятие	1	Броски со средней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
92.				Практическое занятие	1	Броски со средней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

93.				Практическое занятие	1	Броски со средней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Сдача броска. Зачет
94.				Практическое занятие	1	Броски с дальней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
95.				Практическое занятие	1	Броски с дальней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
96.				Практическое занятие	1	Броски с дальней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
97.				Практическое занятие	1	Броски с дальней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
98.				Практическое занятие	1	Броски с дальней дистанции	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Сдача броска . Зачет

99.				Практическое занятие	1	Броски в прыжке	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
100.				Практическое занятие	1	Броски в прыжке	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
101.				Практическое занятие	1	Броски в прыжке	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
102.				Практическое занятие	1	Броски в прыжке	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
103.				Практическое занятие	1	Броски в прыжке	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Сдача броска. Зачет
104.				Практическое занятие	1	Броски после разворота	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

105.				Практическое занятие	1	Броски после разворота	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
106.				Практическое занятие	1	Броски после разворота	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
107.				Практическое занятие	1	Обманные действия (финты на передачу, на ведение)	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Практическая работа
108.				Практическое занятие	1	Постановка «плотной» защиты	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
109.				Практическое занятие	1	Постановка «плотной» защиты	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
110.				Практическое занятие	1	Постановка «плотной» защиты	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

111.				Практическое занятие	1	Постановка «плотной» защиты	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
112.				Практическое занятие	1	Постановка «плотной» защиты	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
113.				Практическое занятие	1	Постановка «плотной» защиты	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Зачет
114.				Практическое занятие	1	Постановка заслона	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
115.				Практическое занятие	1	Постановка заслона	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
116.				Практическое занятие	1	Постановка заслона	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

117.				Практическое занятие	1	Постановка заслона	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
118.				Практическое занятие	1	Постановка заслона	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
119.				Практическое занятие	1	Разучивание тактических схем командного нападения	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
120.				Практическое занятие	1	Командное нападение	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Игра
121.				Практическое занятие	1	Разучивание тактических схем командного нападения	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
122.				Практическое занятие	1	Разучивание тактических схем командного нападения	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

123.				Практическое занятие	1	Разучивание тактических схем командного нападения	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
124.				Практическое занятие	1	Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
125.				Практическое занятие	1	Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
126.				Практическое занятие	1	Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
127.				Практическое занятие	1	Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений
128.				Практическое занятие	1	Двусторонняя игра с применением изученного. Оценка знаний и подготовки	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Самостоятельное выполнение упражнений

129.				Практическое занятие	1	Контрольные испытания и соревнования. Турнир.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Турнир
130.				Практическое занятие	1	Контрольные испытания и соревнования. Товарищеская игра.	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Турнир, игра
131.				Практическое занятие	1	Контрольные испытания и соревнования	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Игра
132.				Практическое занятие	1	Контрольные испытания и соревнования	Спортивный зал МБОУ СОШ № 2 г. Петушки	Игра

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

- 1) температурный режим в спортзале – 17–20 °С;
- 2) занятия спортивных секций проводятся в хорошо аэрируемых спортивных залах. Во время занятий в зале открыты одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5 °С и скорости движения ветра не более 2 м/с.
- 3) уровень освещенности в спортивном зале - 200 лк.
- 4) площадь спортивного зала: 9,0 x 18,0 м, высота спортивного зала составляет не менее 6,0 м.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

Спортивный зал \ Спортивная площадка -1 шт

Медболы - 3 шт

Фитнес-резинки - 15 шт

Скакалки - 15 шт
Баскетбольные мячи - 10 шт
Баскетбольное кольцо - 2 шт
Конусы - 5 шт

2.2.2. Информационное обеспечение

Расписание занятий
Методическая литература
Конспекты тренировок
Видеоматериал

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное педагогическое образование, прошедший курсы, соответствующие специфике программы.

2.3. Формы аттестации

- Текущий: тестирование, беседа, обсуждение, самостоятельное выполнение упражнений.
- Итоговый: учебная игра, соревнования, турнир, сдача нормативов.

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы общей физической подготовки (ОФП) и Специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем два раза в год.

2.5. Методические материалы

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический)

1. Наглядный:

а) непосредственно показ педагогом движений; просмотр видеоматериала о баскетболе, обучение на основе видеоматериала различных упражнений для баскетбола.

б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ученике;

2. Словесный - обращение к сознанию обучающегося, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

3. Практический - в его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний)
- эвристический метод (нахождения оптимальных вариантов исполнения)
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса обучающегося)
- аналитический (развитие логического мышления: сравнение и обобщение, классификация, анализ и синтез; развитие умений самоанализа деятельности).
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов).

2.6. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы (если есть)

2.7. Список литературы

2.7.1. Материалы для обучающихся:

-Костикова Л.В.: Баскетбол: Азбука спорта-2002.176с.

- А. Гомельский.: Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений-2016.256с

2.7.2. Материалы для педагогов:

- Анискина, С.Н. Методика обучения техники игры в баскетбол- 2013.68с

-Железняк, Ю.Д. Особенности обучения и тренировки баскетболистов.2011.108с

2.7.3. Библиографический список:

- Кудрявцев, М.Д. Подготовка баскетболистов и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе. 2014.24с.
- Озолин, Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. 2012.96с.

Контрольные испытания к занятию № 129

Комплекс № 2. Версия для старших групп (15 лет +)

На рисунке показан подробный план дистанции, состоящей из восьми этапов. На каждом этапе спортсмену необходимо выполнить определённое задание:

Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.

Бросок из-под корзины сразу после дриблинга.

Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.

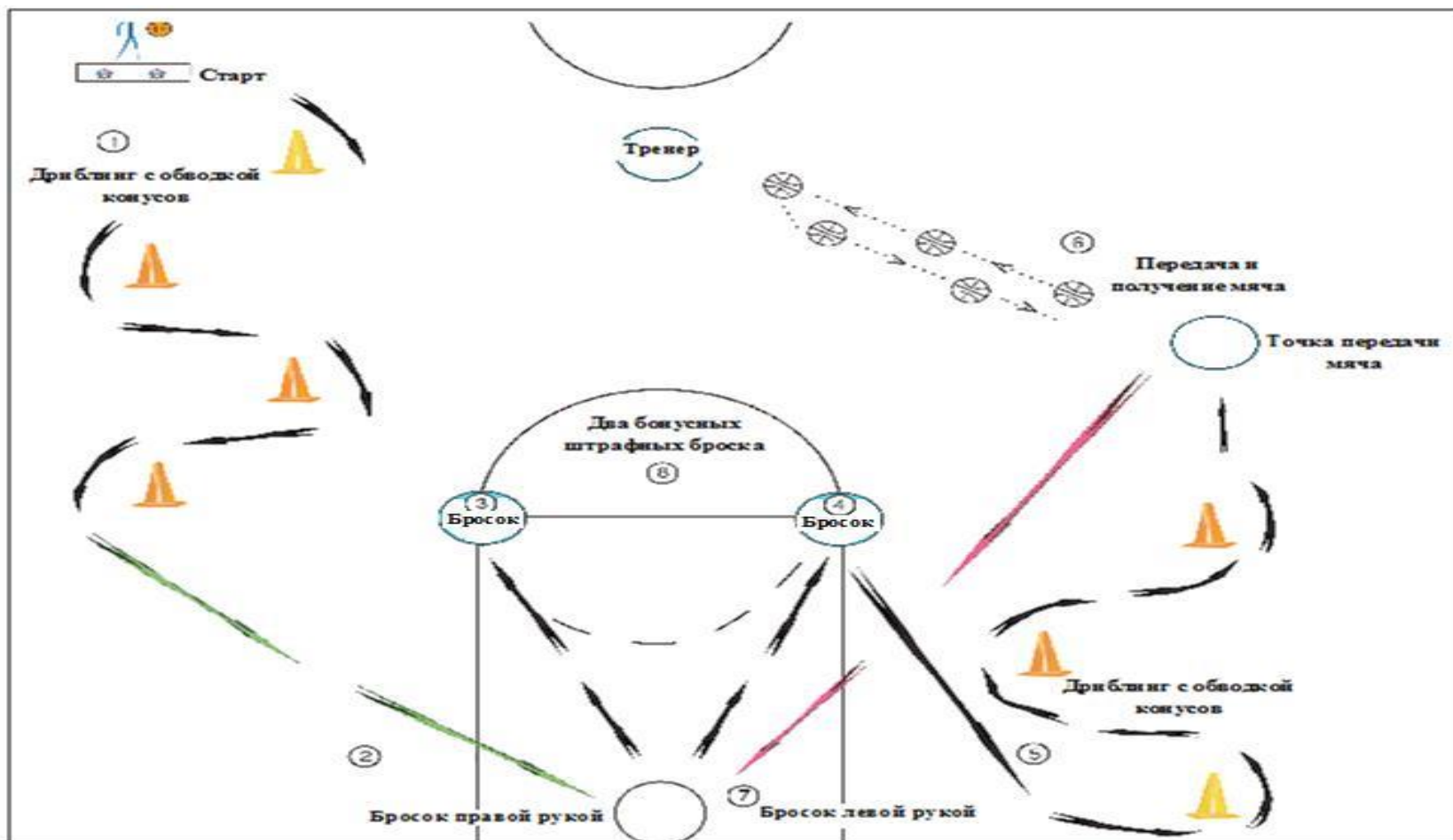
Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.

Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.

Передача мяча тренеру и получение ответного паса.

Заключительный бросок из-под корзины сразу после дриблинга.

Выполнение двух бонусных штрафных бросков.



Правила выполнения упражнения

По команде тренера спортсмен начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее. После прохождения последнего конуса спортсмен продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок окажется результативным, то спортсмен переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, участник должен переходить к следующему этапу дистанции. Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом. Главное условие - чтобы во время начала выполнения броска

одна нога спортсмена находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. После каждой неудачной попытки в бросках по корзине, спортсмен сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингом возвращается к месту выполнения повторного броска. После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, спортсмен приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно правой рукой, второй - левой, затем - снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча тренеру. Спортсмен сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное - сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Тренер возвращает мяч участнику, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного паса, спортсмен продолжает сохранять контакт с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, спортсмен продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуется второй бросок, то секундомер должен остановиться в момент отрыва мяча от руки бросающего. Сразу же после этого спортсмен переходит на линию штрафного броска. Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол. После первой попытки мяч спортсмену подаёт тренер, секундомер в это время не работает.

Премии и поощрения

За каждый результативный штрафной бросок спортсмен получает бонусы в виде уменьшения показанного времени на две секунды. Например, если спортсмен реализовал два штрафных броска, то его результат прохождения дистанции уменьшается на четыре секунды.

Штрафные санкции

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

Пробежка.

Пронос мяча.

Двойное ведение мяча.

Если в момент начала выполнения броска из верхнего угла трёхсекундной зоны не было контакта с линией, обозначающей границу этапа.

Неправильное прохождение первого конуса во время скоростного дриблинга.

Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения, спортсменом будет потерян контакт с линией, обозначающей границу этапа.

Пропуск одного из конусов во время дриблинга.

Приложение 2

План-конспект к занятию № 58 по баскетболу

Тема: *Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.*

Цель урока: Освоение основ техники ведения мяча в баскетболе.

Задачи:

1. Закрепить технику ловли, передачи мяча на месте, в движении;
2. Продолжить разучивание основ техники ведения мяча в движении с изменением направления движения и высоты отскока мяча;
3. Развивать чувство мяча, координации движения и ловкость.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи, конусы

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Дози- ровка</i>	<i>Организационно- методические указания</i>
1	2	3	4
I	<u>Подготовительная часть 10 мин.</u> Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.	10 мин.	До занятия вместе с дежурным приготовить мячи и др. инвентарь. Обратит внимание на форму уч-ся. Напомнить о ПТБ на уроке.

1	Упражнения в движении. Разновидность ходьбы: на носках, руки на пояс; на пятках, руки за голову; на внутренней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять вращательные движения; на внешней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять волнообразные движения перед грудью.	11 мин.	В колонне по одному, дистанция 1 м. Обратить внимание на осанку. Руки за голову, локти отводить в сторону.
2	Равномерный бег. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с подскоком на правой /левой ноге; бег по «кочкам»; Шагом, руки вверх вдох, вниз выдох. Руки в замок, круговые движения в лучезапястном суставе, Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе, Руки к плечам, круговые движения в плечевом суставе.	11 мин.	Темп спокойный. Ступню на пол ставить с пятки. Дыхание равномерное. Обратить внимание на осанку. Все упражнения выполняются с полной амплитудой вращения.
<i>Дальнейшая разминка выполняется с баскетбольным мячом. Темп спокойный. Расстояние в колонне друг от друга 1 м</i>			
3	Вращение мяча вокруг кистей рук (вперед, назад)	11 мин	Следить за тем, чтобы мяч не падал на пол.
4	Ходьба с вращением мяча вокруг туловища на уровне пояса, переключая мяч из рук в руку.	11 мин.	Мяч вращать вокруг туловища поочередно в правую и левую сторону по 4 раза.

5	Ходьба выпадами вперед, с перекладыванием мяча из руки в руку между ног, на каждый шаг.	11 мин.	Туловище держать в наклонном положении, голову поднять, смотреть вперед.
6	Перемещение приставными шагами правым и левым боком по периметру баскетбольной площадки.	11 мин.	По лицевым линиям правым боком, по боковым – левым. Таз опустить, ступни не перекрещивать. Шаги быстрые, короткие.
7	Построение в одну шеренгу. Расчет на первый, второй. В две шеренги становись. ОРУ на месте.	11 мин	Мячи убрать в корзину. Разминку выполняет физорг.
II 1	<u>Основная часть:</u> <i>Закрепить технику ловли, передачи мяча на месте, в движении.</i> - правой рукой от плеча, - левой рукой от плеча, - двумя руками от груди, - двумя руками от груди с отскоком в пол - двумя руками из-за головы.	11 мин	Обратить внимание <u>на ошибки:</u> Ловля согнутыми руками, пальцы напряжены и не образуют «воронку», локти разведены в сторону, в момент ловли тяжесть тела не переносится на сзади стоящую ногу, при передаче мяча руки не полностью разгибаются в локтевом суставе, в момент выпуска мяча кисти не расслабляются.
2	Ловля, передача мяча после ведения вперед. - после остановки, зафиксировав опорную ногу, с поворотом туловища и вращением вправо, лево. - с ведением мяча вокруг своей оси.	11 мин	Перед выполнением упражнения познакомить уч-ся с правилом «передвижения» и напомнить правило «ведения мяча». Обратить внимание, чтобы передача мяча была в шаге. Фиксированную ногу с места не двигать.
3	Игра «Удержи мяч» Выполнение игрового упражнения с акцентированием внимания уч-ся на ведении без зрительного контроля мяча, с изменением направления движения и скорости.	11 мин.	Уч-ся на одной из сторон площадки ведут мяч, стараясь свободной рукой выбить мяч у другого игрока. Игрок выбывает из игры если он допускает следующие ошибки: его мяч выбит; касается мяча или придерживает 2-мя руками; заступил за ограничительную линию.

			Победителями оказываются игроки, у которых мяч не выбили. Игроки, выбывшие из игры, выполняют упражнения для развития силы.
4	Игровое упражнение с ведением мяча в паре. Учащиеся, по очереди, выполняют ведение мяча по всей площадке с изменением направления движения, высоты отскока, правой, левой рукой. По сигналу, участник фиксированной ногой делает остановку, ловит мяч в руки и выполняет поворот в правую, левую сторону. Партнер, без мяча, двигается приставными шагами рядом и выполняет роль «защиты».	11 мин	После сигнала, пары меняются ролями. Следить за недопущением ошибок: Ловли мяча без сигнала, ведение мяча одновременно двумя руками, внимательно слушать сигнал на остановку.
5	Игра «Баскетбольные салочки»	11 мин.	Разбить класс на 4 команды; Расположить их по 2 команды на каждой половине баскетбольной площадки. Игроки одной команды, передавая мяч друг другу в движении пытаются осалить игроков другой команды касанием мяча, не выпуская его из рук. Необходимо соблюдать правило передвижения с мячом. Игра ведётся на время. В конце игры подсчитывать кол-во осаленных игроков обеих команд.
6	Упражнения для разучивания: Бросок в баскетбольное кольцо с места, после ведения мяча. Вести счет результативным броскам.	11 мин	Следить за недопущением ошибок: Неправильное и.п. ног и руки с мячом перед броском, неполное выпрямление руки в локтевом суставе, плоская траектория полета мяча.
III 1	<u>Заключительная часть 5 минут.</u> Ходьба в умеренном темпе. Дыхательные упражнения. Упражнения на растяжку.	11 мин.	В колонне по одному. Дежурный убирает мячи.

2	Подведение итогов.	12 мин.	Построение в одну шеренгу. Отметить наиболее активных уч-ся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки. Демонстрация броска в движении после ловли мяча
---	--------------------	------------	---