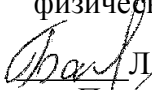



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 416 Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО учителей  
технологии и искусства,  
физической культуры  
  
Л.С. Багомолова  
Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2018 года

СОГЛАСОВАНА  
и. о. зам. директора по ВР  
  
Е.К.Мазур  
« 31 » августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНО  
директор ГБОУ СОШ № 416  
  
И. Павшкина  
« 31 » августа 2018 года  


ПРИНЯТА  
решением педагогического  
совета  
Протокол № 8  
от « 31 » августа 2018 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст учащихся: 13 – 17 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Ильина Елена Борисовна  
Должность: педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Баскетбол – одно из могучих средств воспитания. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Последовательность обучения элементам игры в баскетбол, методика проведения упражнений, ОРУ включаются в каждое занятие. Их содержание, направленность, объём и дозировка зависят от уровня физической подготовленности занимающихся. Общеобразовательная программа «Баскетбол» является результатом многолетней работы детей школьного возраста, изучения возможностей развития их физических способностей. Уровень освоения программы – базовый. Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников. Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.). Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 13 – 17 лет. Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации) от 18.11.2015г.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. (Распоряжение КО от 01.03.2017 №

617-р).

**Актуальность данной программы.** В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

**Педагогическая целесообразность программы** связана с направлением образовательного процесса на развитие природных способностей учащихся, на практическое применение навыков игры в баскетбол, а так же с обеспечением возможности спортивной практики для каждого учащегося в составе сборной школы, что имеет большое воспитательное значение. Активизирует умственные способности. Игра в баскетбол требует от участников единых усилий, направленных на достижение единого результата. Общие переживания создают благотворную почву для индивидуального развития. Пример товарищей, общее воодушевление, радость исполнения активизирует робких, нерешительных. Все это способствует воспитанию духа коллективизма и товарищества, являясь почвой для формирования дружеских отношений. Кроме того, сам процесс игры вызывает у детей положительные переживания, радостный эмоциональный подъем, огромный интерес к игре.

#### ***Адресат программы***

Данная программа разработана для детей 13-ти и 18-ми лет, желающих обучаться баскетболу, без ограничений, независимо от уровня способностей.

Срок обучения по программе 2 года, общее количество часов — 144 часа.

Процесс обучения осуществляется в группах.

Занятия проводятся 1 раз в неделю: по 2 часа из расчета 72 часа в год.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.

***Цель программы*** – содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

#### ***Задачи:***

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

#### ***Условия реализации программы***

Набор детей в группу осуществляется с 13 - 17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие

медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Наполняемость учебных групп — 15 человек.

### Особенности организации образовательного процесса

Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

#### Этапы обучения игры в баскетбол:

- Знакомство с – историей баскетбола; правилами игры в баскетбол.
- Стойка игрока, перемещения в защите, в нападении.
- Постановка рук во время броска мяча.
- Освоение основных приёмов в защите и нападении.
- Совершенствование игры в защите и нападении.

Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

#### Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

### Формы проведения занятий

В ходе реализации программы сочетаются следующие формы занятий: групповая.

Групповые занятия предназначены для формирования у детей целостного восприятия разучиваемых оркестровых произведений, а также развития умений и навыков.

#### Структура спортивного занятия.

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа -отработка определенного элемента игры); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.

Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

### Кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

#### Кадровое обеспечение:

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным- педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности игры в баскетбол, владеет методикой преподавания.
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

Техническое и материальное обеспечение:

- Наличие спортивного зала (24х12 м);
- Наличие баскетбольных мячей на каждого ученика.

### ***Планируемые результаты***

отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

### Учебный план 1 год обучения

Название раздела, темы		1 год обучения
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>7</b>
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2
2	История рождения и развития баскетбола.	1
3	Режим и питание спортсмена.	1
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1
5	Правила соревнований. Судейство соревнований.	2
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>20</b>
1	Развитие силы	4
2	Развитие быстроты	4
3	Развитие выносливости	4
4	Развитие ловкости	4
5	Развитие гибкости	4
<b>Техническая подготовка</b>		<b>31</b>
1	Стойки баскетболиста	5
2	Перемещения по площадке	5
3	Ведение мяча	5
4	Передачи мяча	5
5	Броски по кольцу в прыжке	6
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	5
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>12</b>
1	Групповые действия в нападении	3
2	Командные действия в нападении	3
3	Групповые действия в защите	3
4	Командные действия в защите	3
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

### Рабочая программа 1 года обучения

#### Особенности 1 года обучения

Этот период характеризуется формированием и развитием устойчивого интереса учащихся к игре в баскетбол.

Учебный процесс направлен на ознакомление учащихся с историей баскетбола, правилами игры, знать правила техники безопасности при проведении занятий,. Дети получают первоначальные представления об игре; осваивают стойку баскетболиста, постановка рук во время броска мяча.

#### Задачи:

### Обучающие.

- способствовать накоплению спортивных впечатлений;
- формировать навыки броска мяча
- Формировать навыки стойки баскетболиста.

### Развивающие

- выявить и развивать физические способности детей (быстрота, ловкость, выносливость);
- развивать творческие способности: тактика игры в защите, нападении.
- развивать чувство команды;
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

### Воспитательные

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формировать умение работать в команде;
- воспитывать чувство коллективизма, умение доводить начатую работу до конца, понимать и чувствовать ответственность за команду.

### Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися

К концу 1-го года обучения дети будут

#### Знать/понимать:

- Правила техники безопасности при проведении занятий
- Историю рождения и развития баскетбола
- Правила соревнований. Судейство соревнований

#### Уметь:

- Выполнять стойку баскетболиста
- Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении.
- Броски по корзине.
- Передачи мяча.

## **Содержание обучения**

### **Групповые занятия**

#### **1 Раздел: Теоретическая подготовка**

*Теория:* Введение в предмет. Понятие о баскетболе. Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

*Практика:* ответы на вопросы преподавателя.

#### **2 Раздел: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

*Практика:* Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

## 2.1. Развитие силы

*Теория:* Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости.

*Практика:* Выполнение упражнений с гантелями, набивными мячами, ОФП.

## 2.2. Развитие быстроты

*Теория:* Быстрота - это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Такие тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от природы гигантам обычно достается мало быстроты. Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых. Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений.

*Практика:* бег на короткие дистанции, бег из разных положений, бег с изменением направления.

## 2.3. Развитие выносливости

*Теория:* Выносливость - одна из главных составляющих баскетбола. Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

*Практика:* кроссовая подготовка. Челночный бег.

## 2.4. Развитие ловкости



*Теория:* Ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость - это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения.

*Практика:* прыжки с поворотом, эстафеты с мячом и без, челночный бег.

### 2.5. Развитие гибкости

*Теория:* Гибкость — свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движения звеньев тела. Ее роль для игрока важна. Ни один спортсмен не прекратил занятия баскетболом из-за плохой гибкости. У каждого она индивидуальна, это во многом врожденное качество. Однако необходимо иметь достаточный уровень развития гибкости. В баскетболе его можно достичь путем нехитрых упражнений на растягивание.

*Практика:* упражнения на гибкость в разминке.

## 3 Раздел: **Техническая подготовка**

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

### 3.1. Стойка баскетболиста

*Теория:* Стойка баскетболиста в нападении — это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников. Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

*Практика:* Объяснение и показ. Выполнение стойки готовности на месте.

Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыжков на месте. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом: по ориентирам; по сигналу педагога. То же, что в упр. 4, но после старта из различных и. п.: стоя спиной, боком к направлению движения; сидя, лежа на полу и т. п. То же, что в упр. 4, 5, но с изменением направления и скорости передвижений. То же, что в упр. 6, но в эстафетах и подвижных играх типа «Пятнашки», «Ловушки», «Два мороза» и т. п.

Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыжком, ловлей и передачами мяча и т. д. (по мере освоения техники игры).

### 3.2. Перемещения по площадке

*Теория:* Умение правильно передвигаться в баскетболе имеет особое значение: в игре одновременно участвуют 10 человек. Все они почти непрерывно находятся в движении. При этом каждый баскетболист должен уметь правильно выбрать и направление, и способ, и темп перемещений. Тренеры подчас недооценивают этот раздел техники баскетбола, считая, что игрок со временем сам научится правильным движениям. Изучение и совершенствование всех технических приемов игры в баскетбол - ведение, передач, бросков - должно строиться на прочном фундаменте. А таким фундаментом и является техника перемещений. Ни одним

техническим приемом игры в движении, на скорости не одолеть, если не научиться правильно передвигаться по площадке, сначала без мяча, а потом и с мячом.

*Практика:* Передвижение. Его характер и направление в защите обуславливаются системой защиты и действиями подопечных. В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении, а также передвижение приставными шагами в стороны, вперед, назад и бег спиной вперед. При выполнении приставных шагов ноги согнуты, ступни параллельны; само передвижение мягкое, стелющееся, без подпрыгивания. Первый шаг всегда делают ближайшей к направлению движения ногой. Ступню толчковой ноги приставляют к опорной не вплотную, а на некотором расстоянии без скрещения. Ходьбу и медленный бег используют, когда защитник находится впереди от нападающего, не проявляющего активности. Если защитник оказался сбоку или сзади подопечного, он использует ускорение. При близком расположении перед подопечным передвигаются чаще всего приставными шагами. Бег спиной вперед применяют в основном при переходе от нападения к защите. Различные способы передвижений защитники чередуют с остановками, поворотами и прыжками.

### 3.3. Ведение мяча

*Теория:* Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад. Техника ведения мяча в баскетболе не сложная, но хорошо вести мяч подвластно не каждому игроку. Дело в том, что противник в любую секунду может отобрать его у Вас или просто выбить. Ведение баскетбольного мяча преимущественно используется для того, чтобы перевести его на чужую половину или совершить обыгрыш противника с последующим броском мяча.

*Практика:* ведение правой, левой рукой без зрительного контроля, на месте и в движении.

### 3.4 Передачи мяча

*Теория:* Передача мяча в баскетболе - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

*Практика:*  
способы передачи



Классификация способов передачи мяча

#### 4 Раздел.: **Тактическая подготовка**

##### 4.1 Групповые действия в нападении

*Теория:* Структурными элементами групповых тактических действий являются индивидуальные действия игроков, определенным образом организованные во времени и пространстве. *Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке.* Их успешность требует соответствующего начального взаиморасположения нападающих, взаимосвязанного маневрирования на определенном участке площадки, своевременности и согласованности действий игроков, их полного взаимопонимания.

*Практика:* «Передай мяч и выходи» — взаимодействие двух игроков.

##### 4.2 Командные действия в нападении.

*Теория:* Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков, и отражением их служат определенные системы игры в нападении. Выделяют два основных вида организации командных действий: стремительное нападение и позиционное нападение. Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о разновидностях специального нападения. Подразумеваются специфические тактические действия нападающих для преодоления вариантов командной защиты, а также для организации эффективного нападения в определяющие моменты игрового противоборства. В связи с этим условно выделяют: нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях (при розыгрышах спорных бросков, при вбрасываниях мяча, при игре в концовках периодов).

*Практика:* позиционное нападение.

##### 4.3 Групповые действия в защите

*Теория:* Групповые действия — основа эффективной защиты. К групповым взаимодействиям при численном равенстве противников относят переключение, проскальзывание, подстраховку, организацию борьбы за отскок и групповой отбор мяча.

*Практика:* вырывание, выбивание мяча, перехват, борьба за отскок.

##### 4.4 Командные действия в защите.

*Теория:* Командные действия защиты реализуются при использовании трех систем игры — личной, зонной и смешанной. Они отличаются принципами применяемых противодействий: опека каждым игроком заранее намеченного противника; опека противников, действующих на контролируемом защитном участке площадки и, наконец, одновременное использование обоих принципов разными игроками команды. Каждая система включает несколько вариантов защитных действий. Главные их отличия — площадь, на которой оказывается сопротивление противнику и степень активности действий защищающихся. В каждой системе игры различают три основных варианта: **концентрированная защита** — она предполагает активные действия в непосредственной близости от корзины; главные усилия здесь направлены против игроков, стремящихся получить мяч и действующих с ним в области штрафного броска; **распределенная защита** — она предусматривает противодействие на половине или на 3/4 площадки; наиболее активные действия осуществляются против игрока с мячом и игроков, стремящихся получить его в опасной для корзины позиции; **прессинг** — его задача одновременно противодействовать всем нападающим, независимо от их позиций и владения мячом; при прессинге защитники действуют жестко, всегда располагаясь вплотную к своим подопечным. Эффективность действий команды в защите зависит от психологического настроения игроков, быстроты перехода к защитным действиям, понимания партнерами своих задач, владения приемами их решения и степени согласованности взаимодействий.

*Практика:* зонная защита, личная защита.

## 5 Раздел.: Тестирование, контрольные испытания

*Практика:* Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся. В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

### Тестирование и контрольные испытания

#### Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	400	415	1,16	1,20

#### Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски ( % )		Штрафные броски ( % )	
	мальчи ки	девочк и	мальчи ки	девочк и	мальчи ки	девочк и	мальчи ки	девочк и	мальчи ки	девочк и
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

## Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	13-14 лет		15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

### Техническое оснащение

1. Баскетбольные щиты - 4 штуки.
2. Мяч баскетбольный № 7 - 15 штук.
3. Мяч футбольный - 2 штуки.
4. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
5. Мячи набивные - 15 штук.
6. Рулетка.
7. Секундомер.
8. Гимнастические скамейки - 4 штуки.
9. Гимнастические маты - 6 штук.
10. Скакалки -15 штук.
11. Стойки конусы - 2 штуки.

### Информационные источники

#### Список литературы

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф. дис. канд. пед. наук. - Омск, 1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент: 2 Ибн. Син. 1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют. // Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.- М.: Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Польшня , 1986. –111с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение, 1976.-111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - Киев, 1984.-24с.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: 1996.
11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1997.-58с.

12. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура испорт, 1972.-35с.
13. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1964.-48с.
14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
16. Кудряшов В.А., Рудакас В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л., Учпедлит, 1960.
17. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. –М.: Физкультура испорт, 1975.-120с.
18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура испорт, 1999.-133с.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.
20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.-№1-с.18-21.
22. Манасян Ж.А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис....конд. пед. наук. – м., 1986.-25с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.
24. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 1994.-35с.
25. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
26. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. 1992.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.: -Физкультура испорт, 1986.-286 с.
28. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
29. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.
30. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Алма-Ата, 1987-82с.
31. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.- С.13-20.
32. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.-№1-с 37-40.
34. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
35. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
36. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
37. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.
38. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-35с.