Пояснительная записка

Автор программы: Зеленков Николай Ильич- учитель физической культуры МБОУ «Средняя школа №59» .

Комплект используемых учебников: Физическая культура 1-4 класс общеобразоват. учреждений /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для учащихся начальных классов. Начальное общее образование в Российской Федерации направлено на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей, положительной мотивации и умений в учебной деятельности (овладение чтением, письмом, счётом, основными навыками учебной деятельности, элементами теоретического мышления, простейшими навыками самоконтроля, культурой поведения и речи, основами личной гигиены и здорового образа жизни).

Программа кружка «Баскетбол» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Цель курса внеурочной деятельности: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности младших школьников в активном движении.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

-популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;

-формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

-обучение технике и тактике игры в баскетбол;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

-воспитание моральных и волевых качеств.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- ***определять*** и ***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- ***Проговаривать*** последовательность действий.
- Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать*** и ***понимать***речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначен для учащихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 классы - 33 часа в год, 2-4 классы- 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Игровые занятия: игровая деятельность.

С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод
6. Метод круговой тренировки.

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	• рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные. коммуникативные, регулятивные	• использовать занятия кружка и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Примерное распределение учебного материала по баскетболу во внеурочной деятельности учащихся

№	Учебный материал	Классы			
		1	2	3	4
	Перемещения				
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+
	Передачи мяча				
1	Передача от плеча	Р	З	З	С
2	Передача от груди	Р	З	+	+
3	Передача из-за головы	Р	З	+	+
4	Передача в движении	Р	З	+	+
5	Передача на месте и в движении	Р	З	+	+
	Ведение мяча				
1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	Р	З	С	С
2	Ведение мяча в движении по прямой.	Р	З	С	С
3	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.		Р	З	С
	Перехват мяча				
1	Перехват мяча при передаче.		Р	З	З
2	Перехват мяча при ведении.		Р	З	З
	Броски мяча в кольцо				
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	Р	З	З	+
2	Броски мяча одной рукой от плеча с места	Р	З	З	+
3	Ведение мяча с броском в кольцо справа, с лева и по центру на кольцо.	Р	З	З	+
4	Броски одной рукой от плеча в движении после ловли.	Р	З	З	+
5	Штрафной бросок.			Р	З
	Тактические игры				
1	Индивидуальные тактические действия в нападении			Р	З
2	Индивидуальные тактические действия в защите			Р	З
3	Групповые действия в нападении и защите				Р
4	Игра мини-баскетбол		+	+	+
	Подвижные игры и эстафеты				
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+
	Физическая подготовка				
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+
	Судейская практика				
1	Судейство учебной игры в баскетбол				+

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.[1] Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире

Цель игры — является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

Задачи игроков — в соответствии с правилами набрать как можно больше очков.

Правила игры в баскетбол: В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать, другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко — бросок со штрафной линии
2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёх очковой линии)
3 очка — бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации) Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Оборудование для игры в баскетбол

Игровая площадка:

Игровая площадка должная представлять собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий.

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований соответствующие структуры, такие как Зональная комиссия или Национальная Федерация, имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26х14 метров. Все новые площадки должны строиться в соответствии с требованиями, определенными для главных официальных соревнования ФИБА, а именно, 28х15 метров. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

Корзина:

Корзина (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 метра от пола. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет.

кольцо должно крепиться к конструкции щита

верхняя плоскость кольца должна располагаться горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном расстоянии от вертикальных краев щита;

ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита;

Сетки должны быть изготовлены следующим образом: они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину.

Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см; сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу; верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от: (набрасывания сетки на кольцо и возможного ее запутывания; мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).

Щит:

Два щита должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала. Щиты могут быть также изготовлены из другого материала (или материалов), но должны отвечать вышеперечисленным требованиям, и быть окрашены в белый цвет.

Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.

Лицевая поверхность двух щитов: должна быть гладкой, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник. Внешние размеры прямоугольника: 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали. Верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца, все линии должны быть нанесены следующим образом: белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех остальных случаях.

Мяч:

Мяч должен имеет форму сферы, и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных выемками (швами).

Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 м измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м измеренную до верхней поверхности мяча. Ширина швов и/или выемок на мяче не должна превышать 0,6 см. Длина окружности мяча должна быть не менее 74 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Нарушения:

аут - мяч уходит за пределы игровой площадки;

пробежка-игрок, контролирующий мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами

нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

три секунды - игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;

пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты, не вывела его в зону нападения за восемь секунд;

24 секунды - команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу, коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фола защищающейся командой.

плотноопекаемый игрок - игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;

нарушения возвращения мяча в зону защиты - команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

Фолы:

Фол - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

персональный - фол, вследствие персонального контакта.

технический фол - фол, не вызванный контактом с соперником.

неспортивный - фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил.

дисквалифицирующий фол - это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения.

Игрок, получивший 5 фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных) Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча.

Наказание за фол

Наказание: Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:

1) если команда не набрала 5 командных фолов или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;

2) в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то:

1) если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;

2) если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

Неспортивный фол:

Наказание:

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола.

Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

Дисквалифицирующий фол:

Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.

Наказание:

Количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

Технический фол — фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера.

Наказание:

Любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

Основные элементы игры.

1) Жесты судей.

1. Одно очко. Поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть.

2. Два очка. Поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть.

3. Попытка трех очкового броска. Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх.

4. Успешный трех очковый бросок. Резким движением поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцем вверх.

5. Очки не считать. Быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди.

Относящиеся ко времени:

1. Остановка времени. Рука поднимается вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком.

2. Остановка времени для фола. Рука, сжатая в кулак поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя правил. Движение при этом сопровождается свистком.

3. Включение игрового времени. Производится отмашка рукой из положения вверх в положение вперед.

4. Новый отсчет 24 секунд. Рука поднимается вверх. Указательный палец руки совершает круговое движение.

Административные:

1. Замена. Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком).

2. Приглашение на площадку. Взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.

3. Затребованный перерыв. Указательный палец руки и ладонь образуют букву "Т".

4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом. Рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем.

5. Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд). Отсчет ведется пальцами поднятой руки.

2) *Дриблинг*: Одним из основных технических приемов баскетбола является ведение мяча, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - является основой для постоянного контроля за ним, а также основой для индивидуального обыгрывания соперника.

Основная стойка при ведении мяча: тело слегка наклонено вперед, ноги в коленях согнуты, таз опущен, голова поднята, плечи развернуты. Во время проводки мяча игрок должен быть в любой момент изменить направление своего движения, сделать остановку, сделать передачу мяча или выполнить бросок по кольцу. Мяч при этом укрывается от соперника корпусом, свободной рукой, плечом. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует при этом силу удара, направление движения и высоту отскока мяча. В этом случае кончики пальцев лишь слегка касаются мяча, при этом игрок не должен смотреть на мяч, а контролировать его своим периферическим зрением. В поле зрения игрока, ведущего мяч, должны находиться его партнеры, игроки другой команды, судьи.

3) *Передача*: Одним из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола является передача мяча. Это самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Игрок, который отдает пас, отвечает за своевременность, точность, быстроту передачи, ее внезапность для соперников и за удобство обработки мяча.

Основные способы передачи мяча в баскетболе:

- пас от плеча;

- пас от груди;

- пас из-за головы;

- пасы снизу, сбоку, из рук в руки.

Передача от груди является самым эффективным и наиболее распространенным способом передачи мяча партнерам, пока между игроками по команде нет соперников. Держать мяч следует близко к груди и толкают его вперед, выпрямляя запястья таким образом, чтобы кисти рук развернулись. После выполнения броска большие пальцы рук должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони должны быть повернутыми друг к другу. Бросок следует выполнять так, чтобы

мяч летел в направление груди принимающего. Обычно мяч направляется по прямой - это самый быстрый способ передачи мяча своему партнеру.

Передача с отскоком. При этой передаче мячом ударяют об пол игровой площадки, перед тем как он достигнет партнера. Не всем защитникам удается перехватить мяч, который ударяется об пол, поэтому во многих случаях очень полезна передача с отскоком. Такая передача заставляет защитника принимать неестественную позу, при которой он вынужден согнуть корпус, чтобы достать мяч, который проносится рядом с ним.

Передача над головой. При выполнении такой передачи принимающий игрок должен получить мяч на уровне своего подбородка или выше. Если передача выполнена сверху вниз, то мяч, опускающийся до пояса принимающего, сильно сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить каким образом принять мяч - держа большие пальцы рук вверх или вниз.

Передача из-за спины. В этом случае выполняется передача, при которой передающий берет мяч в руку, обычно это бросающая рука и обводит его вокруг своего корпуса за спиной. И после этого выполняет передачу своему игроку, при этом в то время пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.

Существует также ряд "скрытых" передач, которые целесообразно использовать в условиях активной защиты противников, и они дают возможность замаскировать истинное направление паса. Движения, которые выполняет игрок, для передачи мяча своему игроку частично скрыты от глаз опекающего противника и в некоторой мере являются для него полной неожиданностью. В игре применяются такие виды "скрытых" передач: передача за спиной, передача из-за спины, передача под рукой, иногда даже передача из-под ноги. Для выполнения "скрытых" передач характерен короткий замах, для выполнения которого требуется минимум времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев рук. В зависимости от игровой ситуации, расстояние, на которое надо послать мяч партнеру, расположения или направления движения игрока по команде, способов и характера противодействия соперников игрок должен сам решить каким способом передачи мяча ему воспользоваться.

Подбор. Одним из важнейших элементов при игре в баскетбол является подбор (англ. rebound), при котором игрок овладевает мячом после выполнения неудачно 2-х или 3-х очкового броска. Различаются несколько видов подборов:

- подбор в нападении, на чужом щите;

- подбор в защите, на своем щите;

- коллективный подбор.

Перехват. В баскетболе действия игроков обороны по завладению мячом называется перехват. Такой элемент игры выполняется при броске или передаче мяча игроками атаки.

- Перехват мяча при передаче: Мяч следует ловить в прыжке после рывка одной или двумя руками. Но если нападающий выходит на передачу мяча, то защитнику необходимо на коротком расстоянии опередить противника на пути к мячу. Плечом и руками защитник стремится отрезать прямой путь противника к мячу и овладевает им. Чтобы избежать столкновения с нападающим, защитник должен, немного отклонится в сторону, проходя вплотную к нему. Как только он овладел мячом, то ему надо сразу же перейти на ведение мяча, чтобы избежать пробежки.

- Перехват мяча при ведении. В том случае, когда нападающий противника ведет мяч слишком высоко и не прикрывает его корпусом, то перехватить такой мяч не составит большого труда - необходимо сделать рывок и выбить мяч у него одной или двумя руками.

Блокшот – термин, который используется в баскетболе, и определяет ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая при этом правила игры. Игроки передней линии, центровые и тяжелые форварды, являются основными блокирующими. Но зачастую игроки других линий, которые обладают хорошим прыжком и координацией, очень часто становятся лучшими по данному показателю. Блокшоты - это показатель, который показывает действия игрока при игре в обороне.

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин.): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; “змейкой”.

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания,

задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, ведения мяча, броски в кольцо);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Общая физическая подготовленность.

1.Прыжок в длину с места. Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Учитывается лучший результат по трём попыткам.

2.Бег 30 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами л/а соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3.Бег 200 м. Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами л/а соревнований.

3. Специальная физическая подготовка.

1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

2.Челночный бег 3х10 м (оцениваются координационные способности). Испытуемый выполняет одну попытку.

ЛИТЕРАТУРА К СОСТАВЛЕНИЮ ПРОГРАММЫ :

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение 2012г.

2. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» / Авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013.

3. Подвижные игры 1-4 класс / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.:ВАКО, 2011.

Тематическое планирование 1 класс.

		Тема занятия	Дата проведения

№ занятия	Кол-во часов		По плану	фактически
1	2	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте.		
2	2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Разучивание стойка игрока (исходные положения)		
3	2	Стойка игрока (исходные положения)		
4	2	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
5	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
6	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
7	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
8	2	Игровое занятие		
9	2	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
10	2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
11	2	Эстафеты с различными способами перемещений.		
12	2	Передача мяча от груди		
13	2	Передача мяча от плеча		
14	2	Передача мяча из-за головы		
15	2	Игровое занятие.		
16	2	Передача мяча на месте.		
17	2	Передача мяча в парах		
18	2	Передача мяча в парах.		
19	2	Игровое занятие.		
20	2	Разучивание: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		
21	2	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.		
22	2	Ведение мяча, бросок мяча в кольцо.		
23	2	Ведение мяча с броском в кольцо справа, с лева и по центру на кольцо.		
24	2	Игровое занятие.		
25	2	Ведение мяча с разной высотой отскока		
26	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте		
27	2	Броски мяча одной рукой от плеча с места		
28	2	Игровое занятие		
29	2	Ведение мяча правой и левой рукой		
30	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением		

31	2	Бросок мяча после остановки		
32	2	Игровое занятие.		
33	2	Игровое занятие.		

Тематическое планирование 2 класс.

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			По плану	фактически
1	2	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте.		
2	2	Стойка игрока (исходные положения)		
3	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
4	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
5	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
6	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
7	2	Правила по мини-баскетболу.		
8	2	Игровое занятие		
9	2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
10	2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
11	2	Эстафеты с различными способами перемещений. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		
12	2	Передача мяча от груди		
13	2	Передача мяча от плеча		
14	2	Передача мяча из-за головы		
15	2	Игровое занятие.		
16	2	Передачи мяча в парах.		
17	2	Передачи мяча в колоннах		
18	2	Передачи мяча в колоннах.		
19	2	Игровое занятие.		
20	2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		
21	2	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.		
22	2	Ведение мяча, бросок мяча в кольцо.		
23	2	Ведение мяча с броском в кольцо справа, с лева и по центру на кольцо.		
24	2	Игровое занятие.		
25	2	Ведение мяча с разной высотой отскока		
26	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте		
27	2	Броски мяча одной рукой от плеча с места		
28	2	Игровое занятие		

29	2	Ведение мяча правой и левой рукой		
30	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением		
31	2	Бросок мяча после остановки		
32	2	Игровое занятие.		
33	2	Игровое занятие.		
34	2	Игровое занятие.		

Тематическое планирование 3 класс.

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			По плану	фактически
1	2	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.		
2	2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке		
3	2	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.		
4	2	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		
5	2	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Влияние физических упражнений на организм спортсмена		
6	2	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка		
7	2	Передача мяча в движении приставным шагом. Основы тактики игры и тактическая подготовка.		
8	2	Передача мяча в движении приставным шагом		
9	2	Передачи мяча в игре. Состояние и развитие баскетбола в России		
10	2	Передачи мяча в игре. Правила по мини -баскетболу		
11	2	Индивидуальные действия в нападении.		
12	2	Индивидуальные действия в нападении. Профилактика травматизма в спорте		
13	2	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		
14	2	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		
15	2	Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов.		
16	2	Индивидуальные действия в нападении в игре.		
17	2	Индивидуальные действия в нападении в игре.		
18	2	Индивидуальные действия в защите.		
19	2	Индивидуальные действия в защите.		

20	2	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
21	2	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
22	2	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		
23	2	Индивидуальные действия в защите в игре.		
24	2	Индивидуальные действия в защите в игре.		
25	2	Броски мяча в корзину		
26	2	Броски мяча в корзину со средней дистанции.		
27	2	Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги.		
28	2	Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги.		
29	2	Броски мяча в корзину после передач.		
30	2	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		
31	2	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		
32	2	Учебная игра.		
33	2	Учебная игра.		
34	2	Учебная игра.		

Тематическое планирование 4 класс.

№ занятия	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Дата проведения**	
			По плану	**фактически**
1	2	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.		
2	2	Ведение мяча в движения		
3	2	ТБ при занятиях. Ведение мяча с изменением направления движения		
4	2	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		
5	2	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Влияние физических упражнений на организм спортсмена		
6	2	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка		
7	2	Передача мяча в движении приставным шагом. Основы тактики игры и тактическая подготовка		
8	2	Передача мяча в движении с крестным шагом и приставным с сопротивлением.		
9	2	Передачи мяча в игре. Состояние и развитие баскетбола в России		
10	2	Передачи мяча в игре. Правила по мини -баскетболу		
11	2	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		

12	2	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		
13	2	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		
14	2	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		
15	2	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		
16	2	Индивидуальные действия в нападении в игре.		
17	2	Индивидуальные действия в нападении в игре.		
18	2	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		
19	2	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		
20	2	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
21	2	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
22	2	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		
23	2	Индивидуальные действия в защите в игре.		
24	2	Индивидуальные действия в защите в игре.		
25	2	Броски одной рукой от плеча в движении после ловли.		
26	2	Броски мяча в корзину со средней дистанции.		
27	2	Броски одной рукой от плеча в движении после ловли.		
28	2	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги.		
29	2	Броски мяча в корзину после передач.		
30	2	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		
31	2	Штрафной бросок.		
32	2	Учебная игра.		
33	2	Учебная игра.		
34	2	Учебная игра.		