

## **БАСКЕТБОЛ**

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью.

Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: баскетбольная площадка, баскетбольные щиты и мяч.

В программе уделяется большое внимание разучиванию и совершенствованию тактических приёмов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку обучающихся, развитие эмоционально-волевой сферы. Кроме этого, программы предполагает использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействует на все системы детского организма.

## **ПРЕПОДАВАТЕЛИ**

Мамонтов Александр Александрович, учитель физики и физической культуры  
стаж: 14 лет

диплом о профессиональной переподготовке №540800018163 от 30.11.2023 по  
программе "Физическая культура и спорт"

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Основы знаний (1 час)**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

### **2. Передвижения и остановки без мяча (3 часа)**

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной

вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

### **3. Ловля мяча (4 часа)**

двумя руками от груди;

двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

### **4. Передачи мяча (4 часа)**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

### **5. Ведение мяча (4 часа)**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении, с подскоками)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

### **6. Броски мяча (5 часов)**

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

### **7.Отбор мяча (1 час)**

Перехват мяча при передачах

Выбивание мяча из рук соперника, при ведении мяча соперником

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

### **8.Отвлекающие приемы (финты) (1 час)**

Финты без мяча

Финты с мячом

### **9.Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (1 час)**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

### **10.Тактика игры (4 часа)**

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2х1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2х2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3х2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

### **11.Подвижные игры и эстафеты (4 часа)**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Игра в баскетбол по правилам

### **12.Физическая подготовка (1 час)**

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

### **13.Судейская практика (1 час)**

Судейство игры в баскетбол

**ИТОГО: 34ч.**

**ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

### **Задачи:**

#### **Предметные:**

- обучить технике выполнения упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- дать знания об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятиях баскетболом и правилах его предупреждения;
- обучить основами судейства игры в баскетбол;
- обучить технике и тактике игры в баскетбол;
- формировать знания об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- учить организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

#### **Личностные:**

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать в учащихся моральные и волевые качества: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей, умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- развивать физические способности (силовые, скоростные качества, координацию, выносливость, гибкость);
- воспитывать умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные:**

- уметь находить наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

## **РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств: дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей, умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- развитие физических способностей (силовые, скоростные качества, координацию, выносливость, гибкость).

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

– умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– 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;

– 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;

– уметь организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Учебное помещение: спортивный зал

Материально-техническое обеспечение:

баскетбольные мячи

баскетбольные корзины

Информационное обеспечение:

аудиотека

видео и фотоматериалы

интернет-источники.