

***Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол»
6-9классы.***

2023 год

Планируемые результаты

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности,

умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения обязательного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол», учащиеся должны достигнуть следующих результатов:

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание курса внеурочной деятельности « Спортивные игры.Баскетбол. Волейбол».

ВОЛЕЙБОЛ

I *Вводная часть*

Беседа по технике безопасности на занятиях. Теория.

II *Методы обучения и тренировки.*

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях.

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях. Игровые и соревновательные методы, круговая тренировка.

Четвертый этап - предполагает закрепление приема (действия) в игре.

III *Техническая подготовка*

1. Передвижения, шагом, бегом, приставными шагами, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты.
2. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху назад (за голову) в опоре; двумя сверху в прыжке; двумя сверху назад (за голову) в прыжке; одной сверху над собой в прыжке; чередование способов передач.
3. Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом
4. Прием - передачи: мячей, летящих с медленной скоростью

5. Поддачи: нижняя прямая; верхняя прямая без вращения; верхняя боковая с вращением; верхняя боковая без вращения; чередование способов подач.

6. Отбивания, нападающие и атакующие удары

IV Тактическая подготовка

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения передач, подач, приема, отбивания. Нападающих и атакующих ударов, блокирования, страховки в зависимости от ситуации. Выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач.

V Обучение передвижениям

Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке. Некоторые передвижения органически входят в технические приемы: разбег и прыжок в атакующем ударе и блокировании, падения при приеме мяча и т. д.

VI Обучение передачам мяча

Общеразвивающие упражнения: Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук и т.д.

Подготовительные упражнения: Передачи между партнерами. Передачи над собой. Передачи через сетку. Передачи с изменениями расстояния. Передачи в прыжке. Передачи в тройках и т.д.

VII Обучение приему мяча Прием снизу двумя руками

Общеразвивающие упражнения. В исходном положении руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном и вертикальном направлении. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны - вверх с сопротивлением партнера и т.д.

Подготовительные упражнения. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед и т.д.

VIII Обучение подачам мяча

Общеразвивающие упражнения: Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения — одна рука вверх. Большие круги руками вперед-назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед «Мельница». Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6—10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному - два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу и из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча и т.д.

Подготовительные упражнения: Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед-вверх. То же, но толчки набивного мяча из исходного положения для того или иного способа подачи, толчки выполняются одной рукой без предварительного замаха. Броски набивного мяча через сетку и т.д.

IX Обучение атакующим ударам

Общеразвивающие упражнения Выполнение атакующих ударов требует атлетической подготовки, хорошего развития силы, скоростных качеств, ловкости, гибкости. общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке, снарядах массового типа и др.

Подготовительные упражнения Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Упражнения для развития прыгучести. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Атакующие удары через сетку по мячу и т.д.

X Обучение блокированию

Блокирование — самый эффективный прием защиты, но и самый сложный технический прием игры в волейболе.

Общеразвивающие упражнения Основная направленность упражнений такая же, как и при атакующих ударах. Особое значение имеют упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений.

Подготовительные упражнения Главной задачей упражнений специальной направленности будет развитие прыгучести и координации движений в без опорном положении с поднятыми вверх руками. Отсюда все упражнения, рекомендованные для освоения атакующего удара, будут полезны при изучении блокирования. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в стороны.

XI Обучение тактике

Тактическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности волейболистов в игре для достижения успеха. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Обучение следует построить так, чтобы в игре проявилось единство техники и тактики. Например, учащиеся, выполняя передачу, следят за действиями партнера: в зависимости от характера обусловленных сигналов надо выполнить передачу по низкой, средней или высокой траектории.

БАСКЕТБОЛ

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски).

I Вводная часть

Беседа по технике безопасности на занятиях. Теория.

II Методы обучения и тренировки.

Используемые на уроках баскетбола методы можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные и 3) практические.

1) К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

2) Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится *показ упражнений* или *их элементов* учителем или наиболее подготовленными учениками.

3) Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

III Техническая подготовка

- 1) обучение стойкам и передвижениям;
- 2) обучение технике владения мячом в нападении;
- 3) обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
- 4) обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

IV Тактическая подготовка

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Групповые действия — это взаимодействия двух или трех игроков в рамках выполнения командной задачи.

Командные действия подразумевают взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры.

V Обучение передвижениям

- 1) К передвижениям в нападении относятся ходьба, прыжки, бег, остановки, повороты.

Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы. Прыжки в нападении являются, главным образом, элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину.

В игре нападающий преимущественно передвигается *специфическим бегом баскетболиста*, для которого характерна упругая постановка ног с полной стопы. Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении.

2) Характер и направление передвижений в защите преимущественно зависят от действий нападающего.

Ходьбу и медленный бег применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; *бег спиной вперед* — при переходе от нападения к защите; *рывки* — при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча. Перечисленные способы передвижений защитник *чередует с остановками и поворотами*, совершаемыми по ситуации. *Прыжки толчком одной или двумя ногами* используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите. Специфическими в арсенале техники защитника являются *передвижения приставными шагами* и так называемый *скрестный шаг-скачок*.

VI Обучение техникой владения мяча

Ловля мяча

1. Объяснение и показ.

2. Имитация приема перекладыванием мяча из рук одного занимающегося в руки другого.

3. Индивидуальные упражнения:

а) ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке;

б) то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;

в) то же, что в упр. а, но в различных и. п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п.;

г) ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока;

д) то же, что в упр. а, б, г, но в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: присесть—встать, повернуться на 90 — 360° прыжком, кувырок вперед или назад и т. п.

4. Упражнения ловли мяча, посланного партнером:

- ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти;
- то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.;
- то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу;
- ловля катящегося от партнера мяча;
- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади - сбоку.

5. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.
6. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.
7. Выполнение разновидностей приема в эстафетах и подвижных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т. п.

Передачи мяча

Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- двумя руками от головы (сверху);
- одной рукой от головы (сверху);
- одной рукой сбоку;
- одной рукой над головой (крюком);
- двумя и одной рукой снизу;
- скрытые передачи: под рукой, над плечом, из-за спины.

Разновидности скрытых передач изучают при углубленных занятиях баскетболом на этапе спортивной специализации, так как их освоение требует от занимающихся владения основами техники игры уже на достаточно хорошем уровне.

Обучение передач мяча на месте.

1. Объяснение и показ.
2. Имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в и. п.
3. Имитация передачи-ловли мяча в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого.
4. Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену.
5. Передача мяча изучаемым способом в цель — заранее поставленные руки партнера.
6. То же, что в упр. 2 — 5, но с вышагиванием сзади стоящей, но не опорной ногой.
7. Передачи мяча в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча.
8. То же, но с последующим выполнением разнообразных двигательных действий (например, после выполнения передачи прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 360° — ловля мяча от партнера и т.д.).
9. Передачи мяча изучаемым способом в парах в различных и. п.: стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на животе и т.п.
10. То же, но изменяя и. п. после выполнения каждой передачи или серии передач.
11. Передачи мяча в положении сидя с одновременным выполнением разнообразных движений ногами (например, поочередное сгибание — разгибание ног, как при езде на велосипеде; непрерывное сведение — разведение прямых ног, скрестное движение ногами — «ножницы»

и т.п.).

12. Чередование изученных способов передач мяча в ответ на звуковые и зрительные сигналы педагога или партнера.

13. Передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника: над плечом, над головой, под рукой и т.п.

14. То же, но в сочетании с обманными движениями мячом.

15. То же, но в сочетании с поворотами на месте.

16. Передачи мяча на месте в различных построениях: во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п. — с последующим передвижением вслед за мячом.

17. То же, но с последующим передвижением в сторону от направления выполненной передачи (например, при построении в треугольнике: передача в одну его вершину, передвижение в другую).

18. Разновидности передач на месте, преодолевая пассивное сопротивление условного защитника, в сочетании с последующим финтом и уходом от него.

19. Передача мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу.

20. То же, но произвольно меняя момент передачи мяча.

21. Выполнение разновидностей передач в условиях регламентированного противодействия одного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих: 2х1, 3х1, 3х2 и т.п.

22. То же, но в подвижных играх, таких, как «Не давай мяч водящему», «Мяч в центр», «Подвижная цель», «10 передач» и т. п.

Направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры) в условиях игрового противоборства

Обучение встречным передачам мяча в движении.

1. Объяснение и показ.

2. Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;

3. То же, но снимая мяч после передвижения ходьбой, а затем бегом.

4. То же, но партнер при приближении игрока, выполняющего прием, слегка подбрасывают мяч вертикально вверх. 5. Выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему игроку в заранее указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т. п.

6. То же, но после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.

7. То же, но после встречной передачи партнера по навесной, а затем по прямой траектории.

8. То же, что в упр. 6 и 7, но изменяя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета.

9. Выполнение изучаемого приема в целом при движении занимающихся из встречных колонн:

- передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков;
- передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.

10. То же, но постоянно варьируя скоростями встречных перемещений.
11. То же, что в упр. 9, но со сменой направления движения до или после выполнения приема: перемещения змейкой осуществляются между переносными стойками, набивными мячами или неподвижно стоящими игроками.
12. То же, что в упр. 9, но со сменой направления движения после передачи мяча при различных построениях занимающихся: в трех или четырех колоннах.
13. Выполнение разновидностей встречных передач мяча в движении в эстафетах и подвижных играх «Охота с мячом», «Запятнай мячом», «Салки и мяч» и т. п.

Ведение мяча

Ведение мяча — прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения

Обучение ведению мяча.

1. Объяснение и показ.
2. Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.
3. Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке нападающего на сильно согнутых ногах.
4. Ведение на месте с различной высотой отскока.
5. Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой.
6. Ведение на месте с элементами жонглирования:
 - чередуя и. п.: сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.;
 - с переводом мяча с руки на руку: под ногой, между ног, за спиной;
 - со сменой направления движения мяча: по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т. п.
7. Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси: правой рукой — против часовой стрелки, левой — по часовой стрелке.
8. Высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой.
9. То же, но с переходом на низкое ведение на отдельных отрезках дистанции.
10. То же, что в упр. 8, но с изменением высоты отскока по зрительному сигналу педагога или партнера.
11. То же, что в упр. 8, но с переводом мяча с одной руки на другую перед собой по звуковым или зрительным сигналам.
12. То же, что в упр. 8, но после обыгрывания условного защитника вышагиванием, скрестным шагом или поворотом в начале ведения.
13. Высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой: «зигзаг» — 2 — 3 удара правой рукой с перемещением в право - в перед, перевод мяча на левую руку; 2 — 3 удара левой рукой с перемещением в лево - в перед, перевод мяча на правую руку и т.д.
14. Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условного

соперника.

15. То же, но с обыгрыванием защитника в движении переводом мяча перед собой в указанных точках площадки.

16. То же, но по зрительному сигналу партнера или педагога.

17. Чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением его направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.

18. То же, но в сочетании с выполнением различных заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка круга и полукругов разметки баскетбольной площадки с подсчетом разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета, находящихся внутри их, и т.п.).

19. «Длинное» ведение: преодоление заданных отрезков площадки с указанным количеством касаний мяча (например, дойти от центральной линии до корзины в три отскока мяча).

20. Чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения по зрительным сигналам партнера или по ориентирам.

21. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.

22. Обыгрывание пассивного защитника по ходу ведения за счет изменения скорости передвижения — «рваного» ритма.

23. «Зигзаг» в коридоре в условиях пассивного противодействия защитника.

24. Вариативное выполнение приема в сочетании с обманными движениями (финтами) для обыгрывания пассивного защитника в начале или по ходу ведения.

25. Выполнение высокого и низкого ведения по прямой, с изменением направления и скорости передвижения в эстафетах и подвижных играх, таких, как «Гонки с мячами», «Пятнашки с ведением».

26. Выполнение разновидностей ведения на ограниченных участках площадки, преодолевая активное противодействие защитника.

27. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

Броски мяча

Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры.

Точность броска в корзину обуславливается многими факторами:

- рациональной техникой;
- тонким дифференцированием мышечных усилий: правильным чередованием напряжения и расслабления мышц;
- четкой согласованностью движения рук, туловища и ног;
- силой и подвижностью кистей;
- стабильностью движений и управляемостью ими в зависимости от условий выполнения;
- психологической устойчивостью, уверенностью в себе;
- оптимальной траекторией и вращением мяча, сообщаемым ему завершающим усилием пальцев и др.

При обучении броскам необходимо учитывать, что **направление вращения мяча** диктуется расстоянием и расположением игрока по отношению к корзине, а также степенью противодействия со стороны защитника.

Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

- количеством рук, участвующих в броске: двумя или одной рукой;
 - расположением мяча в начальный момент выполняемого броскового движения: от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу);
 - отношением к опоре: с места, в прыжке;
 - характером предшествующего броску двигательного действия: в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения мяча (проход-бросок).
- Важной отправной точкой для организации процесса обучения является утверждение о том, что *броски вблизи корзины надо уметь уверенно выполнять как правой, так и левой рукой, а со средних и дальних дистанций — сильнейшей.*

Обучение дистанционным броскам с места.

1. Объяснение и показ.

2. Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделениям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.

3. Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекачивание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки.

4. Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных и. п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине.

5. Выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траекториям на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т. п.

6. Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30 — 45° к щиту: бросок с отскоком от щита.

7. То же, но располагаясь прямо перед щитом: «чистый» бросок без использования отскока от щита.

8. То же, что в упр. 6 и 7, но чередуя броски под разными углами по отношению к щиту.

9. Штрафные броски изучаемым способом.

10. Чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины.

11. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.

12. Выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании на:

- количество попаданий в серии бросков с одной или нескольких точек;
 - количество двойных (2 подряд) или тройных (3 подряд) попаданий в серии бросков;
- максимальное количество бросков без промаха;
- быстроту достижения заданного количества двойных или тройных попаданий;
 - результативность бросков с «заказанных» попаданиями соперника точек: после каждого точного броска необходимо повторить результативное действие соперника с той же точки и тем же способом, невыполнение «заказа» (промах) приносит штрафное очко;

- количество всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени;
- лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется 2 очка, за каждый промах вычитается 1 очко;
- выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точности бросков, достижение которого приносит победу в состязании.

13. То же, но в командных соревнованиях на результативность бросков.

14. Выполнение разновидностей приема с места в сочетании с последующими двигательными действиями между бросками: выполнением акробатических элементов (приседаний, кувырков, переворотов в сторону и т.п.) и дальнейшим перемещением на другую точку для очередного броска; челночными рывками между указанными точками; передвижением на подбор мяча и овладением отскоком и т.п.

15. То же, но в личных и командных соревнованиях на точность бросков.

16. Сочетание разновидностей бросков с места с другими игровыми приемами нападения, предшествующими им: остановками, поворотами, финтами, ловлей и передачей мяча, ведением (по мере освоения техники игры).

Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении.

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение прыжка толчком одной ногой справа и слева от корзины после одного, двух шагов с места — имитация броска без мяча.
3. То же, но после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом.
4. Имитация броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места.
5. Выполнение броска в корзину после одного шага с места.
6. То же, но снимая мяч с вытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног.
7. То же, но снимая мяч с руки партнера в движении.
8. То же, но с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вверх.
9. Выполнение приема в целом после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки).
10. Выполнение броска в движении поочередно правой и левой рукой (справа и слева от корзины) после встречной передачи партнера с отскоком от пола.
11. То же, но после встречной передачи по навесной и прямой траекториям.
12. То же, но варьируя скорость движения игрока.
13. То же, что в упр. 11, но изменяя направления движения игрока на корзину: под углом, прямо по направлению к щиту, параллельно щиту.
14. Чередование вариантов броска в движении в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника.
15. Броски в движении после поступательной передачи партнера («на ход» игроку) или передачи сбоку.
16. Выполнение вариантов приема в личных и командных соревнованиях на результативность.

17. Выполнение изучаемого способа броска в целом в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

18. То же, но в условиях активного единоборства с защитником в игровых заданиях и учебных двусторонних играх.

Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания.

1. Объяснение и показ.

2. Выполнение броска справа и слева от корзины из стойки игрока, владеющего мячом, после вышагивания вперед.

3. То же, но изменяя исходное расположение по отношению к щиту и угол атаки: прямо перед корзиной, справа или слева от нее.

4. То же, но в сочетании с поворотом на опорной ноге и варьируя направление вышагивания.

5. То же, но из различных и. п.: стоя спиной, правым или левым боком по отношению к корзине.

6. Выполнение разновидностей приема, преодолевая пассивное сопротивление условного защитника.

7. То же, но в сочетании с обманными движениями перед вышагиванием: на проход, на бросок.

8. То же, что в упр. 2 — 7, но после получения мяча от партнера, стоя на месте.

9. Выполнение вариантов приема в личных и командных соревнованиях на результативность.

10. Воспроизведение разновидностей броска после вышагивания в целом в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

11. То же, но в условиях активного единоборства с защитником в игровых заданиях и учебных двусторонних играх.

Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения.

1. Объяснение и показ.

2. Выполнение приема с места после одноударного ведения.

3. Выполнение приема после многоударного ведения мяча на месте.

4. Выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости.

5. То же, но варьируя скорость передвижения с мячом.

6. То же, но в сочетании с обманным движением — вышагиванием (скрестным шагом или поворотом) перед началом ведения и последующим уходом от условного защитника.

7. Чередование разновидностей приема с изменением направления движения, предшествующего броску.

8. То же, но с обыгрыванием пассивного защитника в движении с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой.

9. Соревнования на результативность разновидностей прохода-броска (личные и командные).

10. Выполнение прохода-броска в целом в условиях игрового противоборства на одном щите с ограниченной активностью защитника.

11. Вариативное выполнение разновидностей прохода-броска одной рукой сверху в сочетании с другими приемами техники

Обучение разновидностям броска в движении.

1. Объяснение и показ.

2. Имитация приема без мяча с места после одного шага разбега.
3. Выполнение разновидности броскового движения после одношажного разбега с места.
4. Выполнение изучаемого способа броска, снимая мяч в движении с кисти вытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног.

5. То же, но с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх.
6. Выполнение приема в целом после встречной передачи партнера.
7. То же, но после поступательной передачи партнера и передачи сбоку.
8. То же, что в упр. 6 и 7, но преодолевая пассивное сопротивление условного защитника.
9. Вариативное выполнение разновидностей приема:
 - чередуя направление и скорость движения игрока на щит;
 - изменяя направление и траекторию передачи партнера;
 - увеличивая степень сопротивления защитника.
10. Выполнение разновидностей броска в движении в сочетании с ведением мяча и финтами.
11. То же, но в игровых заданиях, подвижных и подготовительных к баскетболу играх.

Обучение броску с прыжком (в прыжке «на один счет»).

1. Объяснение и показ.
2. Имитация выполнения приема с места с выпуском мяча над собой.
3. Бросок-передача с прыжком на ориентир: поднятую руку партнера или в цель на стене.
4. Выполнение приема в целом с места со средней дистанции под углом 30—45° к щиту.
5. То же, но варьируя дистанцию и направление бросков по отношению к корзине.
6. То же, но после остановки с получением мяча от партнера или после ведения.
7. Выполнение бросков с дальней дистанции, отталкиваясь от гимнастического мостика.
8. Чередование бросков с различных позиций в соревновании на результативность.
9. То же, что в упр. 4—7, но с преодолением пассивного противодействия условного защитника.
10. Выполнение приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

Обучение броскам в прыжке (в прыжке «на два счета») и с зависанием (в прыжке «на три счета»).

1. Объяснение и показ.
2. Из стойки нападающего с тройной угрозой: запрыгивание на гимнастическую скамейку с выносом мяча в и. п. для броска — имитация замаха.
3. Из стойки нападающего с вынесенным в положение для броска мячом, стоя на гимнастической скамейке: спрыгивание со скамейки с выпуском мяча над собой в заданный момент прыжка — имитация броскового движения.
4. То же, что в упр. 2 и 3, но в сочетании.

5. Имитация броска изучаемым способом на месте после отталкивания от гимнастического мостика с выпуском мяча вверх над собой.
6. Бросок-передача в прыжке с места с близкой дистанции партнеру на ориентир (поднятую вверх руку).
7. То же, но после собственного набрасывания мяча перед собой и остановки двумя шагами или прыжком с ловлей мяча, отскочившего от пола.
8. То же, что в упр. 6, но после получения мяча от партнера в движении и остановки двумя шагами или прыжком.
9. Выполнение разновидности изучаемого приема в целом с места под углом 30 — 45° к щиту с близкой дистанции, отталкиваясь от гимнастического мостика или другой пружинящей поверхности.
10. То же, но отталкиваясь от площадки.
11. То же, но после остановки двумя шагами или прыжком с места с ловлей мяча, предварительно выпущенного перед собой и отскочившего от площадки.
12. То же, но после получения мяча от партнера в движении или после ведения и остановки избранным способом.
13. То же, но варьируя дистанцию и направление бросков по отношению к корзине.
14. Броски в прыжке с места с указанных точек, разно удаленных и разнонаправленных по отношению к корзине.
15. То же, но с преодолением пассивного противодействия условного защитника.
16. То же, что в упр. 13 и 14, но в личном или командном соревновании на результат.
17. Ловля-передача мяча в одном прыжке партнеру на ориентир.
18. То же, но с выполнением задания поочередно двумя партнерами, расположенными на близком расстоянии.
19. Повторное выполнение ловли - добивания мяча в щит в одном прыжке, завершая серию добиванием в корзину.
20. Выполнение разновидностей броска в прыжке в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

VII Обучение тактике

Если в процессе обучения технике игры занимающиеся осваивают структуру движений, игровые умения и навыки, то в ходе освоения тактики игры они получают знания и умения применения этих навыков в конкретных условиях с целью достижения победы над потенциально возможным или конкретным противником. Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимающимися техникой нападения и защиты.

Как и при изучении техники баскетбола, первенство отдается игровым действиям в нападении. А на этапе их совершенствования обучают тактическим контрдействиям в защите.

-На первом этапе ведется *работа по развитию* у занимающихся *специфических качеств и способностей*, которые составляют основу успешных тактических действий. Ведущее место здесь занимают подготовительные упражнения для развития быстроты реакций и ориентировки; упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

-На втором этапе в ходе совершенствования технических приемов целенаправленно *формируются тактические умения*, т. е. *разучиваются индивидуальные тактические действия*.

-Следующий, третий этап обучения тактике игры направлен на *усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков*.

Групповые действия игроков составляют основу различных тактических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т.е. *являются структурными компонентами командных действий в нападении и защите*.

-Освоению *взаимодействий между всеми игроками команды, находящимися на площадке, посвящен четвертый этап* обучения тактике баскетбола.

Командные действия изучаются в той же последовательности, что и групповые. В ходе обучения игроки, прежде всего, должны усвоить начальную расстановку на площадке. Затем они подробно знакомятся со всей схемой маневрирования и содержанием действий. Далее уточняются отдельные звенья взаимодействий и, наконец, действия всех игроков снова сводятся воедино.

-Пятый этап обучения тактике игры — *этап комплексного совершенствования изученных тактических действий*. Он характеризуется их многократным воспроизведением в различной последовательности и в разных сочетаниях в игровых условиях.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы, в том числе с использованием электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

Наименование разделов и тем программы	Количество часов/ класс				Электронные цифровые образовательные ресурсы
	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
Вводная часть	1	1	1	1	
Техническая подготовка	33	33	33	33	
Тактическая подготовка	34	34	34	34	
Всего	68	68	68	68	