

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
13.07.2020 № 192

Учебная программа факультативного занятия «Баскетбол» для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Баскетбол» (далее – учебная программа) предназначена для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 или 70 часов в каждом классе (1 или 2 часа в неделю соответственно). Материал структурирован по видам спортивной подготовки: теоретической, технико-тактической и физической (развитие двигательных способностей).

3. Цель – популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в баскетбол, создание в учреждениях образования условий для занятий баскетболом, привлечение учащихся к физически активному образу жизни, организация и регулярное проведение соревнований по баскетболу.

4. Задачи:

формирование общего представления об игре в баскетбол;
знакомство с правилами соревнований по баскетболу;
обучение основным техническим и тактическим приемам в баскетболе;
овладение навыками коллективной (командной) игры в баскетбол;
способствование приобретению двигательного опыта за счет овладения техническими и тактическими приемами в баскетболе с целью укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

совершенствование функциональных возможностей организма;
формирование умений в организации и судействе соревнований по баскетболу;
осуществление педагогического контроля над усвоением теоретического и практического материала по баскетболу;

отбор и направление перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по баскетболу специализированных учебно-спортивных учреждений.

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся, такие как рассказ, беседа, наглядные методы обучения (демонстрация видеофрагментов, слайдфильмов, циклограмм), анализ технических и тактических действий, индивидуальные и групповые практические занятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

Для развития двигательных способностей у учащихся в процессе освоения настоящей учебной программы следует использовать физические упражнения, приведенные в приложении.

Выбор форм и методов обучения осуществляется учителем на основании целей и задач изучения конкретной темы настоящей учебной программы с учетом уровня подготовленности и возрастно-половых индивидуальных особенностей учащихся.

Для организации и проведения занятия по обучению основам игры в баскетбол необходимо наличие:

игровой площадки, минимальные размеры которой составляют 24 x 13 м;
баскетбольных мячей и щитов.

При подборе физических упражнений для развития двигательных способностей учащихся необходимо учитывать их возрастные особенности и возможности. В V–VIII классах игровая форма проведения занятий является основой методики обучения. Целесообразно использовать разнообразные подготовительные и подводящие упражнения, которые помогут быстрее освоить разучиваемые двигательные действия. При этом важно обеспечить сознательное освоение предлагаемых упражнений.

В IX–XI классах методика обучения должна предусматривать постоянное изменение условий, в которых выполняется прием. Условия необходимо постепенно приближать к максимальному противодействию, встречающемуся в игре. Усложнение процесса обучения осуществляется последовательно:

изменением уровня сложности выполнения самого приема (исходным положением, способом перемещения, сокращением амплитуд);

введением сбивающих и отвлекающих факторов и противодействий;
повышением требований к качеству и эффективности выполнения приема.

6. В результате освоения настоящей учебной программы у обучающихся будут сформированы:

6.1. знания о:

правилах безопасности при игре в баскетбол;

правилах игры в баскетбол;

правилах личной гигиены при игре;

приемах защиты;

приемах нападения;

порядке передвижения;

правилах судейства;

6.2. умения:

соблюдать правила личной гигиены при игре;

соблюдать правила безопасности при игре;

передвигаться при игре;

выполнять технико-тактические приемы защиты;

выполнять технико-тактические приемы нападения.

7. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Баскетбол»:

V класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Теоретическая подготовка			
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях баскетболом	0,25	0,25
2	Общая характеристика игры в баскетбол	0,5	1
3	Предупреждение травматизма	0,5	1
4	Правила игры	0,75	0,75
Технико-тактическая подготовка			
5	Техника нападения	23,5	49
6	Техника защиты	2,5	5
7	Применение разученных приемов в условиях игры	6	11
Резервное время		1	2
Итого		35	70

VI класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Теоретическая подготовка			
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях баскетболом	0,25	0,5
2	Оборудование, инвентарь, форма баскетболиста	0,25	0,5
3	Правила игры	0,5	1
Технико-тактическая подготовка			
4	Техника нападения	21	42
5	Техника защиты	3	6
6	Применение разученных приемов в условиях игры	9	18
Резервное время		1	2
Итого		35	70

VII класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Теоретическая подготовка			
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях баскетболом	0,25	0,25
2	Правила игры. Жесты судей	0,5	1,25
3	Развитие баскетбола в Республике Беларусь на современном этапе	0,25	0,5
Технико-тактическая подготовка			
4	Техника нападения	19	38
5	Техника защиты	4	7
6	Применение разученных приемов в условиях игры	10	21
Резервное время		1	2
Итого		35	70

VIII класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Теоретическая подготовка			
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях баскетболом	0,25	0,5
2	Правила игры и жесты судей	0,5	1
3	Характеристика баскетбола на современном этапе	0,25	0,5

Технико-тактическая подготовка			
4	Техника нападения	16	32
5	Техника защиты	4	8
6	Тактика защиты	2	4
7	Применение разученных приемов в условиях игры	11	22
Резервное время		1	2
Итого		35	70

IX класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Теоретическая подготовка			
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях баскетболом	0,25	0,5
2	Технико-тактические действия	0,5	1
3	Любительский баскетбол. Профессиональный баскетбол и его место в мировом спорте	0,25	0,5
Технико-тактическая подготовка			
4	Техника нападения	17	34
5	Техника защиты	2	4
6	Тактика нападения	2	4
7	Тактика защиты	2	4
8	Применение разученных приемов в условиях игры	10	20
Резервное время		1	2
Итого		35	70

X класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Теоретическая подготовка			
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях баскетболом	0,25	0,25
2	Применение технических и тактических игровых приемов	1	2,5
3	Профессиональный баскетбол	0,75	1,25
Технико-тактическая подготовка			
4	Техника нападения	12	24
5	Техника защиты	2	4
6	Тактика нападения	3	6
7	Тактика защиты	4	8
8	Применение разученных приемов в условиях игры	11	22
Резервное время		1	2
Итого		35	70

XI класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Теоретическая подготовка			
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях баскетболом	0,25	0,5
2	Применение технических и тактических игровых приемов	0,75	1,5
Технико-тактическая подготовка			
3	Техника нападения	11	22
4	Техника защиты	1	2
5	Тактика нападения	4	8
6	Тактика защиты	4	8
7	Применение разученных приемов в условиях игры	13	26
Резервное время		1	2
Итого		35	70

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

V класс
35/70¹ часов

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях баскетболом –
0,25/0,25 часа

Правила безопасности для учащихся на занятиях баскетболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям баскетболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий.

¹ Здесь и далее через дробь указано количество часов при проведении факультативного занятия «Баскетбол» 2 раза в неделю, 70 часов в год.

Тема 2. Общая характеристика игры в баскетбол – 0,5/1 часа(час)

Представление о баскетболе: история возникновения и развития баскетбола. Баскетбол в Республике Беларусь на современном этапе. Влияние занятий баскетболом на гармоничное развитие человека (оздоровительное, воспитательное, образовательное значение). Состав команды и функции игроков. Баскетбол, мини-баскетбол, стритбол, их сходства и различия.

Тема 3. Предупреждение травматизма – 0,5/1 часа(час)

Значение разминки для профилактики травматизма. Требования к соблюдению дисциплины. Правила обращения с мячом. Оказание первой помощи при растяжениях и вывихах.

Тема 4. Правила игры – 0,75/0,75 часа

Начало игры и спорный мяч. Игровое время. Вбрасывания из-за боковой и лицевой линий. Нарушения: пробежка, двойное ведение.

Темы 5–6. Техника нападения и техника защиты – 26/54 часов(а)

Передвижения игрока: ходьба, бег, прыжки, повороты.

Стойка готовности (тройной угрозы) после семенящего бега, выполнения прыжков, ускорений, ловли мяча и того подобного.

Держание мяча: демонстрация держания мяча в стойке готовности.

Ловля мяча: после подбрасывания мяча перед собой стоя на месте; после выполнения хлопков, приседания, наклона.

Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами.

Передача мяча двумя руками от груди в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте: с высоким, средним и низким отскоком; сидя; стоя на коленях.

Ведение мяча правой и левой рукой в движении: шагом; при медленном беге; с переводом с правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места: бросок справа, слева и по центру кольца (дистанция не более трех метров).

Остановка прыжком: после бега; по ориентирам; по звуковому сигналу; после ведения).

Стойки игрока защиты (ноги параллельны на одной линии; одна нога выдвинута вперед).

Передвижения приставным шагом.

Тема 7. Применение разученных приемов в условиях игры – 6/11 часов

На каждом занятии следует уделять время развитию двигательных способностей у учащихся в соответствии с перечнем физических упражнений, приведенных в приложении.

Резервное время – 1/2 час(а)

VI класс
35/70 часов

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях баскетболом – 0,25/0,5 часа

Правила безопасности для учащихся на занятиях баскетболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям баскетболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий баскетболом.

Тема 2. Оборудование, инвентарь, форма баскетболиста – 0,25/0,5 часа

Требования, предъявляемые к площадкам для игры в баскетбол, их максимальные и минимальные размеры. Размеры баскетбольного мяча, кольца, щита. Назначение зон площадки. Техническое оборудование для проведения соревнований (игровые часы, табло счета, указатели фолов и так далее). Требования к форме игрока.

Тема 3. Правила игры – 0,5/1 часа(час)

Комплектование команды. Расположение игроков на площадке. Перерывы в игре. Замены игроков. Заброшенный мяч и его цена. Нарушения (правила: 5 секунд, 8 секунд). Фолы (персональные и командные).

Темы 4–5. Техника нападения и техника защиты – 24/48 часа(ов)

Передвижения игрока: приставным шагом; на скорости.

Остановка шагом (после ведения): по сигналу учителя; на указанных разметках; после ловли.

Держания и ловля мяча с приходом в стойку готовности.

Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении: в парах, в тройках, в кругах, в движущемся круге.

Ведение мяча на месте: сидя; стоя на коленях; с изменением высоты отскока; под выставленной вперед ногой и тому подобное.

Ведение мяча с изменением направления и скорости: в «коридоре» и переводом мяча с руки на руку; обводка стоек.

Бросок мяча одной рукой сверху в движении (после двойного шага): бросок после ведения и двух шагов, после двух шагов сходу (с правой и левой стороны, по центру кольца).

Бросок мяча одной рукой от плеча с места: в парах с дистанции 3–4 м.

Передвижения в защитной стойке: приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Тема 6. Применение разученных приемов в условиях игры – 9/18 часов

На каждом занятии следует уделять время развитию двигательных способностей у учащихся в соответствии с перечнем физических упражнений, приведенных в приложении.

Резервное время – 1/2 часа

VII класс
35/70 часов

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях баскетболом – 0,25/0,25 часа

Правила безопасности для учащихся на занятиях баскетболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям баскетболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий баскетболом.

Тема 2. Правила игры. Жесты судей – 0,5/1,25 часа

Правила 3, 24 секунд. Жесты судей. Правила игры в стритбол.

Тема 3. Развитие баскетбола в Республике Беларусь на современном этапе (0,25/0,5 часа)

Развитие баскетбола в Республике Беларусь. Олимпийские чемпионы Республики Беларусь. Ведущие команды страны.

Темы 4–5. Техника нападения и техника защиты – 23/45 часа(ов)

Передвижения игрока: приставным шагом; на скорости.

Ловля мяча: после подбрасывания мяча перед собой стоя на месте; после выполнения хлопков, приседания, наклона, поворота на 360°; в прыжке после низкого приседа.

Передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении: в парах и тройках с различными сочетаниями (с поворотами, остановками прыжком и шагом).

Ведение мяча на месте: без зрительного контроля с использованием упражнения «маятник»; с ударом между ног по «восьмерке».

Ведение мяча в движении: без зрительного контроля; с изменением скорости и направления; с обводкой препятствий.

Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении: в парах с 3–4 м с разных точек. Штрафной бросок.

Броски одной рукой в движении после ведения и 2 шагов в колоннах, после передачи и 2 шагов сходу.

Остановки прыжком и шагом.

Опека игрока без мяча и игрока, владеющего мячом.

Тема 6. Применение разученных приемов в условиях игры – 10/21 часов(час)

На каждом занятии следует уделять время развитию двигательных способностей у учащихся в соответствии с перечнем физических упражнений, приведенных в приложении.

Резервное время – 1/2 час(а)

VIII класс
35/70 часов

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях баскетболом – 0,25/0,5 часа

Правила безопасности для учащихся на занятиях баскетболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям баскетболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий баскетболом.

Тема 2. Правила игры и жесты судей – 0,5/1 часа(час)

Фолы (технический, неспортивный, дисквалифицирующий). Расположение игроков на площадке согласно игровому амплуа. Штрафной бросок (расположение игроков). Судейская бригада. Жесты судей.

Тема 3. Характеристика баскетбола на современном этапе – 0,25/0,5 часа

Соревнования по баскетболу на современном этапе; развитие баскетбола в мире, Республике Беларусь, области, городе.

Темы 4–5. Техника нападения и техника защиты – 20/40 часов

Передвижения игрока: приставным шагом; на скорости.

Ловля мяча: после подбрасывания мяча перед собой в движении; после выполнения хлопков, приседания, наклона, поворота на 360°; в прыжке.

Передачи мяча при встречном движении: в колоннах; в парах разными способами (одной и двумя руками); по воздуху и с отскоком от пола.

Броски мяча одной рукой от плеча: с места; со средней дистанции с разных точек; после перемещений.

Штрафной бросок: после нагрузки (ускорений, прыжков); серии бросков.

Опека игрока: с направлением; плотная опека; владеющего мячом и без мяча.

Выбивание и вырывание мяча: в парах выбивание сверху (снизу); выбивание во время ведения; вырывание мяча из различных положений.

Тема 6. Тактика защиты – 2/4 часа

Персональная защита: расположение игроков на площадке (принцип «треугольника»); применение защиты в игре «три на три».

Тема 7. Применение разученных приемов в условиях игры – 11/22 часов(а)

На каждом занятии следует уделять время развитию двигательных способностей у учащихся в соответствии с перечнем физических упражнений, приведенных в приложении.

Резервное время – 1/2 час(а)

IX класс
(35/70 часов)

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях баскетболом – 0,25/0,5 часа

Правила безопасности для учащихся на занятиях баскетболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям баскетболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий баскетболом.

Тема 2. Техничко-тактические действия – 0,5/1 часов(час)

Определение приема, способов выполнения и его разновидностей. Стойки игрока, передвижения, остановки, держание и ловля мяча, передачи, ведение, броски по кольцу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Персональная защита.

Тема 3. Любительский баскетбол. Профессиональный баскетбол и его место в мировом спорте – 0,25/0,5 часа

Организация и проведение любительских соревнований по баскетболу. Профессиональные подходы к баскетболу. Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве болельщика. Лучшие игроки мира, страны и региона, и их достижения.

Темы 4–5. Техника нападения и техника защиты – 19/38 часов

Передвижения игрока: приставным шагом; на скорости.

Ловля высоко летящего мяча: на месте, в прыжке, в движении.

Передачи мяча на месте и в движении, встречные передачи: в парах; в тройках; в колоннах по воздуху и с отскоком от пола.

Ведение мяча: без зрительного контроля на месте и в движении; с изменением направления и скорости; обучение поворотам.

Броски мяча по кольцу: с места (одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции; после передвижений, ускорений, прыжков); в движении (бросок одной рукой снизу, двумя руками снизу; атака корзины по дуге после ведения и двух шагов; атака после двух шагов сходу); в прыжке (после остановки прыжком, шагом).

Финты и сочетания приемов: финт на проход – проход; ведение – поворот – бросок; финт на проход – ведение – поворот – бросок; финт на проход – финт на бросок – проход – бросок.

Накрывание мяча: в парах на месте и в движении.

Перехват мяча в игровых заданиях.

Темы 6–7. Тактика нападения и тактика защиты – 4/8 часов

Действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча; выход для отвлечения.

Индивидуальные действия игрока с мячом: выход с получением мяча – передача на бросок мяча; выход с получением мяча – бросок мяча; выход с получением мяча – проход с ведением мяча.

Тема 8. Применение разученных приемов в условиях игры – 10/20 часов

На каждом занятии следует уделять время развитию двигательных способностей у учащихся в соответствии с перечнем физических упражнений, приведенных в приложении.

Резервное время – 1/2 часа

Х класс

35/70 часов

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях баскетболом – 0,25/0,25 часа

Правила безопасности для учащихся на занятиях баскетболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям баскетболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий баскетболом.

Тема 2. Применение технических и тактических игровых приемов – 1/2,5 час(а)

Особенности выполнения игровых приемов (стоек, перемещений, ловли, передач, ведения, бросков, остановок, противодействий, финтов и сочетания приемов). Групповые взаимодействия в нападении и защите. Зонная система защиты.

Тема 3. Профессиональный баскетбол – 0,75/1,25 часа

Создание Национальной баскетбольной ассоциации (НБА). Ведущие клубы мира. Лучшие игроки мира.

Темы 4–5. Техника нападения и техника защиты – 14/28 часов

Передвижения игрока: приставным шагом; на скорости.

Ловля высоко летящего мяча: на месте, в прыжке, в движении с выполнением различных заданий (хлопков, наклонов, приседаний и других).

Передачи мяча: в парах (в тройках) на месте и в движении с использованием двух мячей; разновидности скрытой передачи на месте и в движении; в тройках с остановкой шагом и поворотом на осевой ноге.

Ведение мяча: обучение переводу за спиной; ведение мяча без зрительного контроля на месте и в движении; с изменением скорости и направления.

Броски мяча по кольцу. Броски со средней и с дальней дистанции, бросок с двух шагов крюком, штрафные броски, броски в прыжке.

Финты и сочетания приемов: обыгрыш спиной к щиту, обыгрыш один в один.

Борьба за отскок. Постановка спины.

Темы 6–7. Тактика нападения и тактика защиты – 7/14 часов

Групповые взаимодействия в защите: переключения и подстраховка;

Зонная система защиты: расстановка игроков 3 x 2, 2 x 3.

Постановка заслонов. Техника постановки заслона. Упражнения для изучения заслонов: сбоку, сзади, спереди.

Взаимодействия 2 и 3 игроков в нападении: заслон (сбоку, сзади, спереди); пересечение; двойка после передачи; двойка с наведением и передача подвернувшемуся; двойка с наведением; тройка; тройка (пас подвернувшемуся); «крест», «крест» с атакой игрока получившего мяч.

Тема 8. Применение разученных приемов в условиях игры – 11/22 часов(а)

На каждом занятии следует уделять время развитию двигательных способностей у учащихся в соответствии с перечнем физических упражнений, приведенных в приложении.

Резервное время – 1/2 час(а)

XI класс

35/70 часов

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях баскетболом – 0,25/0,5 часа

Правила безопасности для учащихся на занятиях баскетболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям баскетболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий баскетболом.

Тема 2. Применение технических и тактических игровых приемов – 0,75/1,5 часа

Целесообразность использования разновидностей игровых приемов в зависимости от складывающихся игровых ситуаций в нападении и защите. Командные взаимодействия в нападении и защите. Личный и зонный прессинг.

Темы 3–4. Техника нападения и техника защиты – 12/24 часов(а)

Передвижения: приставным шагом в разных направлениях.

Ловля высоколетящего мяча в различных сочетаниях.

Передачи мяча: в движении (комбинированные упражнения).

Ведение мяча: «маятник» перед собой на месте, «маятник» сбоку на месте; переводы мяча за спиной на месте, стоя на коленях, в движении; ведение за спиной на месте; ведение в коридоре с переводами за спиной; переводы под ногами на месте; комбинация переводов; одноименное ведение двумя мячами на месте; попеременное ведение двумя мячами на месте; обводка стоек с переводами за спиной, поворотами, переводами под ногами; комбинированная обводка стоек.

Броски мяча по кольцу: со средней и дальней дистанции; в прыжке (после поочередной постановки ног; ухода влево, вправо; после одновременной постановки ног), броски с двух шагов в движении.

Борьба за отскок. Постановка спины.

Темы 5–6. Тактика нападения и тактика защиты – 8/16 часов

Групповые взаимодействия (2 и 3 игроков в нападении): малая восьмерка (атака с проходом); малая восьмерка (атака в прыжке); малая восьмерка (атака с поворотом), малая восьмерка (атака после передачи за спиной); большая восьмерка.

Личный и зонный прессинг.

Взаимодействия двух и трех игроков.

Командные взаимодействия: быстрый прорыв (двое против одного; трое против двоих – двое против одного); позиционное нападение.

Тема 7. Применение разученных приемов в условиях игры – 13/26 часов

На каждом занятии следует уделять время развитию двигательных способностей у учащихся в соответствии с перечнем физических упражнений, приведенных в приложении.

Резервное время – 1/2 часа

Приложение

к учебной программе факультативного занятия «Баскетбол» для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования

Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития силовых способностей:

стоя лицом к стене на расстоянии 0,5–0,7 м, сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах, толчком от стены;

лежа на полу, упор на пальцах с опорой бедрами о скамейку, сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах;

выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук). Положив прямые руки на плечи партнера, не давать ему выпрыгивать вверх;

обхватив партнера сзади двумя руками, не давать ему продвигаться вперед. Стоя спиной друг к другу, передавать набивной мяч весом 1 кг на уровне пояса, над головой, под ногами и наоборот;

упор лежа на мяче, перемещения на 360° ногами вправо и влево. Упор лежа на полу, руки на ширине плеч: толчком рук переход в упор руки шире плеч и наоборот, переход в упор на одну руку, с хлопком в безопорном положении;

стоя спиной друг к другу, закрепить в локтевых суставах, выполнить присед, положить партнера на спину и выполнить полуприсед. В положении лежа на животе руки за головой максимально прогнуться вверх;

лежа на спине, руками захватить ноги партнера, поднять ноги вверх, партнер отталкивает ноги вправо, влево, вперед. Первый партнер лежит на спине, руки спереди, второй – в упоре на руках первого, сгибание и разгибание рук вторым партнером;

вис стоя лицом к гимнастической стенке, одновременно отводить ноги вверх назад, прогибая спину и отводя голову, то же, но в ногах зажат набивной мяч 1–2 кг;

ноги на ширине плеч, гантели весом 3–5 кг сзади, глубокие приседания с гантелями.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

из упора руками о пол, переставляя их, принять упор лежа и вернуться в исходное положение;

упор руками сзади о скамейку, ноги прямые-сгибание и разгибание рук; одиночные и серийные прыжки с доставанием предметов одной или двумя руками. Ходьба на руках, ноги держит стоящий сзади партнер;

разнообразные прыжки со скакалкой; передачи с набивными мячами (1 кг) одной и двумя руками. Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 40–50 см;

спрыгивания с возвышения 40–50 см с последующим прыжком через планку и выпрыгиванием вверх;

то же, но с разбега 3–6 шагов; отжимания от колен партнера, находящегося в положении лежа на спине, ноги согнуты; передачи набивного мяча в прыжке (5 кг). Один лежит на спине руки за головой, другой в низком приседе держит ноги партнера – одновременно один поднимает туловище, другой сгибает ноги;

прыжки в яме с песком на одной и двух ногах; передача набивного мяча весом 1 кг после наклонов, приседаний. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами; то же, но с преодолением препятствий;

передачи набивного мяча прыгая на одной, двух ногах, выполняя выпады, скрещивания ног;

подвижные игры: «Скачки», «Соревнования тачек», «Переправа», «Кто сильнее». Ходьба в полуприседе с набивным мячом; прыжки вперед, назад, влево, вправо, выпрыгивания с выносом набивного мяча вверх над головой; прыжки, удерживая набивной мяч над головой.

Скоростные способности развиваются через формы проявления быстроты (частоту движений, упражнения для развития быстроты:

по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и так далее) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков и исходных положений: из стойки баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии;

то же, но перемещения приставными шагами. Стартовые рывки с мячом вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и резким изменением направления;

«челночный бег» на 5, 8 и 10 м с общим пробеганием за попытку 25–35 м (отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами);

то же с набивными мячами (весом от 1 до 3 кг); бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, имитация передачи;

то же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Борьба за мяч», различные эстафеты с перечисленными выше заданиями.

Выносливость:

наиболее эффективным средством для развития выносливости в динамическом режиме являются разновидности бега: длительный бег, кроссы от 5 до 10 мин, затем довести до 15 мин. Во время бега полезно двигаться спиной, приставным шагом;

то же с жонглированием мячом, вращениями вокруг туловища, головы, передавая мяч друг другу в парах;

бег с увеличением длины отрезков; прыжковые и метательные упражнения.

Упражнения для выполнения работы определенной интенсивности в течение как можно большего времени:

ходьба на руках в упоре лежа на 360° в правую и левую стороны;

ходьба на руках «тачанка»;

прыгая на одной ноге, руки за спиной, вытолкать партнера из нарисованного круга; «бой петухов»;

прыжки через скакалку;

подтянуть себя лежа на скамейке;

перепрыгивая друг через друга (прыжки через козла), пройти всю баскетбольную площадку туда и обратно;

подтягивание и опускание по шведской стенке с помощью одних рук;

«челночный бег» 10–15 м с ведением мяча. Вырывание мяча друг у друга, прыжки с низкого приседа (мяч над головой);

прыжки боком с продвижением вперед, касаясь над головой мяча партнера. Передача мяча в парах: в прыжке двумя и одной рукой из положения сидя ноги приподняты над полом, лежа на животе прогнувшись. Прыжки с поочередным касанием руками щита;

подтягивая колени к груди, закрепив мяч ступнями подбросить его перед собой и поймать;

лежа на спине принять упор сидя, отдать передачу партнеру.

Координационные способности:

прыжок вверх ноги врозь руки вверх, ноги вместе руки вниз, ноги скрестно (левая над правой) руки вверх, ноги скрестно – двигаться вперед как можно быстрее;

лежа на спине колени согнуты у подбородка, по сигналу встать без помощи рук;

ходьба по бруску высотой 10 см от пола;

прыжки на дальность с высокого постаменты;

пролезания между ног партнера туда и обратно. Прыжки ноги врозь, вместе, правая вверх, затем левая, обе вниз, обе вверх, вниз;

прыжки с поворотом по сигналу на 90° как можно быстрее; сидя на полу, ухватив колени руками, покачиваться во все стороны;

прыжок после 3–5 шагов разбега через широкое препятствие; прыжки через множество препятствий с промежуточными шагами и изменением расстояния между ними. Полные круги вращения руками в противоположные стороны;

бег между конусами, стоящими в 2 ряда по 3 в каждом (положение конусов меняется);

шаговый прыжок через препятствие после короткого разбега и приземления на обе ноги;

прыжок с гимнастической скамейки и после этого прыжок в длину, высоту или через препятствие. Вращения – правая ступня поворачивается налево, а левая направо, правая рука направо, левая налево;

левая рука выполняет кругообразные движения над головой по часовой стрелке, правая рука двигается по животу против часовой стрелки;

вращения мяча вокруг головы, туловища, восьмеркой между ног;

перебросить мяч одной рукой через левое или правое плечо;

прыжки через мяч, лежащий на полу;

подбросить мяч над собой, сделать хлопки перед собой за спиной (поворот на 360°, присесть, наклониться, сесть, встать) и поймать мяч. Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивая через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорений, кувырков;

прокатить мяч по коридору и догнать его на определенной линии;

удары 1–2 мячей о стену попеременно правой и левой рукой;

попеременные удары мяча левой и правой рукой о щит или стену в прыжке;

балансируя, удержать на мяче второй мяч;

последовательно подбивать верхний мяч нижним;

подбросить верхний мяч нижним и поймать его нижним. Подвижная игра: «Пятнашки» с передачей в парах, с ведением мяча;

игра «Колдун» с ведением мяча расколдовывать пролезанием между ног или перепрыгиванием через партнера, который осален и находится в полуприседе.