

Сабанина Олега Игоревича

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы "Школа № 384 имени Д.К. Корнеева"*

**ТЕМА РАБОТЫ: «СОВОКУПНОСТЬ ВЗАИМОСВЯЗИ ЦИКЛОВ
ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО БАСКЕТБОЛУ В РАМКАХ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Годовой цикл состоит из нескольких микроциклов, которые имеют индивидуальную особенность содержания учебно-тренировочного процесса.



Постановка задач характеризуется целью достижения на данном этапе. Главной задачей годового цикла является плавный переход из одного этапа микроцикла к другому, который, в свою очередь, строится на последовательном содержании учебно-тренировочных занятий. Конечной целью должен стать показатель результативности всей проделанной работы, который может характеризоваться в виде спортивного праздника в школе или иных соревнованиях.

РАЗРАБОТКА СОДЕРЖАНИЯ

УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО

ЗАНЯТИЯ

Возраст занимающихся: 11 - 13 лет

Продолжительность занятий: 1 час 30 мин.

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

«Виды передач баскетбольного мяча»

Цель:

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДАННОМ СПЕКТРЕ РАБОТЫ С БАСКЕТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ



Задачи:

1. Развитие физических качеств (координации движения, силы ловкости).
2. Закрепление теоретических знаний технических действий при работе с баскетбольным мячом.
3. Закрепление тактических действий при взаимодействии с партнёром.
4. Воспитание познавательной активности, интереса и взаимодействия в тренировочной и игровой деятельности.

ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	ДОЗ-КА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ВВОДНО - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (25 мин.)	1. Теоретическая часть: - постановка задач на занятие; - содержание занятия; - правила поведения на занятиях.	2 мин.	
	2. Разминочный бег: - равномерный бег по кругу; - бег с изменением направления по сигналу; - бег с задержкой дыхания.	5 мин.	Соблюдать правила во время бега. При задержке дыхания контроль самостоятельный.
	3. ОРУ (на месте без б/мяча)	5мин.	
	4. Упражнения с б/мячом на месте: - махи руками с б/мячом; - круговые движения б/мяча вокруг разных частей тела; - круговые движения б/мяча между ног «8»; - движения мяча «по спирали», относительно положения туловища. - передача мяча из рук в	5 мин.	- стойка баскетболиста; - кисти рук имеют форму «воронки» - начало движения одной руки, переходит через мяч в другую; - в основе передачи мяча всегда круговые движения; - без зрительного контроля.



	руки в разных направлениях без подбрасывания.		
	5. Беговые упражнения без мяча: - подскоки с выпрыгиванием вверх - бег с высоким бедром; - ходьба приставным шагом; - бег с захлестыванием голени; - ходьба «коньковым шагом»; - многоскоки с паузой; - выпрыгивания из полуприседа с балансом.	5 мин.	- активная работа рук; - подъём бедра до пояса; - параллельно площадке, руки перед грудью; - обязательно пауза, держать баланс; - после выполнения выпрыгивания, руки перед грудью.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (1 час.)	1. Передача б/мяча «в двойках»: - прямая передача (прямой шаг, скрестный шаг); - нижняя передача (то же); - передача от головы (то же); - навесная передача.	10 мин.	- стойка баскетболиста; - кисти рук имеют форму «воронки» - мяч «убирать в карман»; - начинать передачу двумя руками, заканчивать одной.
	2. Разные виды передач «в тройках» с перебеганием партнёра.	10 мин.	- при перебегании зрительный контроль всегда на мяч.
	3. Подвижная игра «Собачки втроём» без ведения, выполнять только нижнюю передачу.	10 мин.	- контроль мяча в «кармане»; - использовать скрестный и прямой шаг; - игра в определённой зоне.
	4. Передача б/мяча с продвижением вперёд ускорением по диагонали: - без броска по кольцу; - с броском по кольцу.	10 мин.	- зрительный контроль мяча; - передачу мяча выполнять наперёд; - атака на кольцо «в 2 шага».



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	Упражнения на координацию: - 2 мяча - смена рук (перед собой); - «8» между ног одним мячом со сменой рук; - жонглирование двумя мячами.	5 мин.	- стойка баскетболиста.
	5. Подвижная игра «Баскетбол без ведения в два кольца»	15 мин.	- соблюдение правил в баскетболе; - без ведения мяча; - без отбора у противника.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5мин.)	1. Заминка: 2 мин лёгкого бега с ведением мяча (произвольно).	5 мин.	
	2. Подведение итогов занятия.		

РАЗРАБОТКА ПЛАНА

УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

НА НЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Возраст занимающихся: 11 - 13 лет

Продолжительность занятий: 1 час 30 мин.



ДНИ НЕДЕЛИ	НАПРАВЛЕНИЕ	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗ - КА ЗАНЯТИЙ
ПОНЕДЕЛЬНИК	Техническая подготовка	Передача баскетбольного мяча	1 час 30 мин.
ВТОРНИК	Общая физическая подготовка	Упражнения с набивным мячом	1 час 30 мин.
ЧЕТВЕРГ	Тактическая подготовка	Взаимодействие игроков	1 час 30 мин.

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	ЧЕТВЕРГ
НАПРАВЛЕНИЕ ЗАНЯТИЙ	Техническая подготовка. Передача баскетбольного мяча.	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом.	Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков.



<p>ВВОДНО - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (25 мин)</p>	<p>1. Бег с изменением направления по сигналу. 2. ОРУ на месте (без мяча и с мячом). 3. Беговые упражнения без мяча.</p>	<p>1. Бег на внимание (по сигналу выполнить задание). 2. ОРУ на месте (без мяча и с мячом). 3. Силовые упражнения на месте.</p>	<p>1. Подвижная игра с лёгкими мячами «Мяч нападающему». 2. Упражнения на развитие гибкости «Стрейч», упражнения с мячом. 3. Беговые упражнения с мячом.</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (1 час)</p>	<p>1. Передача б/мяча «в двойках». 2. Разные виды передач «в тройках» с перебеганием партнёра. 3. Подвижная игра «Собачки втроём» с нижней передачей. 4. Передача б/мяча с продвижением вперёд ускорением по диагонали. 5. Подвижная игра «Баскетбол без ведения в два кольца»</p>	<p>1. Индивидуальные силовые упражнения на месте с набивным мячом. 2. Силовые упражнения с набивным мячом в парах. 3. Силовые упражнения с набивным мячом в движении. 4. Упражнения с набивным мячом в парах на координацию движения. 5. Упражнения на расслабление на гимнастических матах.</p>	<p>1. Броски мяча в движении сопротивлением. 2. Противодействие защитника нападающему (половина зала, 3-х сек зона). 3. Розыгрыш мяча из-за боковой линии. 4. Взаимодействие двух нападающих против защитника. 5. Быстрый прорыв игроков в тройках после подбора мяча от щита.</p>
<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин)</p>	<p>Заминка: 2 мин лёгкого бега с ведением мяча (произвольно).</p>	<p>Заминка: Подвижная игра «Бадминтон»</p>	<p>Соревнование в бросках мяча в парах со средней дистанции.</p>



ПОЛОЖЕНИЕ

ВНУТРИШКОЛЬНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

Возраст участников: 12 - 13 лет (6 - 7 классы)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель:

укрепления здоровья учащихся;

привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в направлении спортивных игр;

улучшение спортивно-массовой работы среди школьников.

Задачи:

1. Формирование жизненно-важных прикладных умений и навыков.

2. Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

3. Пропаганда спортивных игр среди школьников.

4. Приобретение соревновательного опыта и выявление сильнейших игроков с

последующим участием их в соревнованиях разного уровня.



2. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯ

1. Общее руководство и контроль за проведением соревнования осуществляется директором образовательного учреждения и заместителем директора по дополнительному образованию.

2. Организация проведения соревнования осуществляется учителем физической культуры.

3. Главный судья соревнований – учитель физической культуры.

4. Главная судейская коллегия состоит из учителей физической культуры.

5. Судьи соревнования: учащиеся старших классов, занимающиеся данным видом спорта.

3. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Проведение соревнований (согласно плану школы). Начало (вторая половина дня), в спортивном зале школы.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЯ

1. К участию в соревнованиях допускаются сборные команд юношей и девушек данного возраста и одного класса.

2. Участники должны быть допущены по состоянию здоровья медицинским работником.

5. СОСТАВ КОМАНДЫ И ПОДАЧА ЗАЯВОК



Состав команды: 5+5 (5 человек в игре и 5 человек на замене).

Заявка на участие в турнире подается капитаном команды главному судье соревнований минимум за пять дней до начала турнира.

6. ПРОГРАММА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования командные, проводятся среди юношей и девушек в соответствии с официальными правилами баскетбола.

Команда должна иметь форму одежды в одной цветовой гамме.

Игры проводятся из двух четвертей по 10 минут.

Во всех встречах команды за выигрыш получают 2 очка.

Места команд определяются по наибольшему количеству очков, набранных командами на соответствующем этапе.

При равенстве очков у двух и более команд места определяются по:

- а) соотношению мячей во всех встречах;
- б) соотношению четвертей во всех встречах;
- в) количеству побед во встречах между ними;
- г) соотношению четвертей во встречах между ними;
- д) соотношению мячей во встречах между ними.

7. По правилам положения:

команда, не явившаяся на игру, дисквалифицируется;

б) если игра была прекращена из-за недисциплинированного поведения баскетболистов одной из команд, то провинившейся команде засчитывается поражение;



в) если игра была не закончена по вине обеих команд, то поражение засчитывается каждой из этих команд;

г) за участие в игре незаявленного или дисквалифицированного игрока команде засчитывается поражение.

7. НАГРАЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Команды юношей и девушек, занявшие I место, награждаются переходным кубком «ЧЕМПИОНОВ».

Команды, занявшие 2 и 3 места, награждаются грамотами.

