


Согласовано:


Зам. директора по УВР

 Шарых И.В.

« 01 » 09 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Ильинская СОШ»

 И.Н. Никитина

Для документов
Приказ № 49 от « 01 » 09 2022 г.



МБОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ШСЛ «БАСКЕТБОЛ»

с. Ильинка

2022г.

**Паспорт
рабочей программы**

Тип программы *дополнительного образования.*

Статус программы: *рабочая программа учебного курса*

Назначение программы:

- для обучающихся программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;
- программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования.

Категория обучающихся: *учащиеся 6-8-х классов*

Сроки освоения программы: *3 года.*

Объем учебного времени: *68 часов*

Форма обучения: *очная.*

Режим занятий: *2 часа в неделю*

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
 - Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 12-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 15-20 чел.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Дата		Название темы	Тип подготовки	К – во часов	Примечание
	План	факт				
•			История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	1	
•			Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1	
•			Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
•			Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	1	

•			Техника передвижения при нападении	Техн.	1	
•			Техника передвижения при нападении	Техн.	1	
•			Способы ловли мяча.	Техн.	1	
•			Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	1	
•			Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
•			Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	1	
•			Техника ведения мяча.	Техн.	1	
•			Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1	
•			Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1	
•			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
•			Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	1	

•			Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1	
•			Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
•			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
•			Контрольные испытания.	Контр.	1	
•			Командные действия в нападении.	Такт.	1	
•			Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	1	
•			Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1	
•			Учебная игра.	Интегр.	1	
•			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
•			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
•			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	

•			Командные действия в нападении.	Такт.	1	
•			Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
•			Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	1	
•			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
•			Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
•			Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
•			Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
•			Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1	
•			Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
36			Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2	
37			Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
38			Учет в процессе тренировки.	Теор.	1	

			Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
39			Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
40			Тактика защиты.	Такт.	2	
41			Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	2	
42			Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
43			Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2	
44			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
45			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
46			Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	2	
47			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
48			Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1	

49			Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1	
50			Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
51			Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	1	
52			Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техн.	1	
53			Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	1	
54			Учебная игра.	Интегр.	1	
55			Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	1	
56			Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
57			Организация командных действий.	Такт.	1	
58			Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	
59			Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	1	
60			Техника овладения мячом.	Техн.	1	

61			Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
62			Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	1	
63			Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1	
64			Учебная игра.	Интегр.	1	
65			Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	
66			Учебная игра.	Интегр.	1	
67			Учебная игра.	Интегр.	1	
68			Итоги прошедшего спортивного года.	Теор.	1	

Содержание программы 1-го года обучения:

- **Общие основы баскетбола** – 5 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

- **Общая физическая подготовка** – 10 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

- **Специальная физическая подготовка** – 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

- **Техническая подготовка** – 10 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

- **Тактическая подготовка** – 10 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

- **Игровая подготовка** – 15 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры – 8 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Содержание программы 2-го года обучения:

- **Общие основы баскетбола** – 4 часа

- Физическая культура и спорт в России.
 - Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
 - Правила техники безопасности на тренировках.
 - Основные сведения о спортивной квалификации.
- Разряды, звания и порядок их присвоения.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка – 10 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка – 12 часов

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка – 10 часов

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

- **Тактическая подготовка** – 15 часов

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.

- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

- **Игровая подготовка** – 12 часов

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры – 5 часов

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения учащиеся:

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;

- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

Содержание программы 3-го года обучения:

- **Теоретическая подготовка** – 3 часа

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

2. **Общая физическая подготовка** - 10 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка - 10 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка – 10 часов

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.

- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

- **Тактическая подготовка** – 12 часов

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.

- Система нападения через центрального.

Защита

- Противодействие атаки кольца.

- Подстраховка.

- Переключение.

- Проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

- Система личной защиты.

- Система зонной защиты.

- Система смешанной защиты.

- Система личного прессинга.

- Система зонного прессинга.

- **Игровая подготовка** – 17 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры – 6 часов

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.
- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).

- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

• Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

Материально-техническое обеспечение.

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.

8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся и родителей:

- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Спортэл. М. 2002г.
- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
- Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
- Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
- Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

Контрольные нормативы

	Уровень подготовленности
--	---------------------------------

Возраст, лет	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						

10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4

17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
10	–	–	–	–	–	–

11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

Примечание. Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Приложение

Техника нападения

Приемы игры	год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Броски по кольцу			
Бросок двумя руками снизу	+		
Бросок одной рукой снизу	+	+	+
Бросок двумя руками с места	+	+	
Бросок одной рукой с места	+	+	+
Бросок в прыжке			+
Добивание			+

Передачи мяча			
Передача двумя руками от груди	+	+	+
Передача двумя руками с отскоком от пола	+	+	+
Передача двумя руками от плеча	+	+	+
Передача двумя руками сверху	+	+	+
Передача двумя руками снизу	+	+	+
Передача одной рукой от плеча	+	+	+
Передача крюком		+	+
Передача одной рукой снизу		+	+
Передача толчком			+
Передача одной рукой с отскоком от пола		+	+
Передача одной рукой за спиной			+
Откидка	+	+	+
Ведение мяча			
Высокое (скоростное) ведение	+	+	+
Низкое ведение с укрыванием мяча		+	+
Ведение с изменением темпа		+	+
Ведение с изменением направления	+	+	+
Ведение с поворотом кругом		+	+
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+	+	+
Перевод мяча за спиной		+	+

Работа ног и другие навыки игры в нападении			
Старты	+	+	
Остановки	+	+	
Повороты	+	+	+
Обманные движения или финты	+	+	+
Техника специальных финтов (вблизи корзины)			+
Прыжки	+	+	+
Рывки	+	+	+
Индивидуальное нападение без мяча		+	+
Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях			
Передача и рывок	+	+	+
Изменение направления движения	+	+	+
Обман			+
Внутренний заслон			+
Наружный заслон			+
Боковой заслон			+
Обратный заслон			+
Задний заслон			+
Двойной заслон			+
Поворот кругом с выходом после остановки			+
Быстрый прорыв			+

Нападение против личной защиты			+
Нападение перегрузкой			
Нападение в расстановке пирамидой			
Нападение против зонной защиты			
Нападение в расстановке 3–2		+	+
Нападение в расстановке 2–3		+	+
Нападение в расстановке 1–3–1		+	+
Свободное нападение против зонной защиты	+	+	+
Нападение против подстраиваемой защиты			
Нападение в расстановке 3–2		+	+
Нападение в расстановке 2–3		+	+
Нападение в расстановке 1–3–1		+	+
Нападение против смешанной защиты	+	+	+
Нападение против прессинга			
Нападение против личного прессинга	+	+	+
Нападение против зонного прессинга		+	+

Техника защиты

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Защитная стойка			

Стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+
Параллельная стойка	+	+	+
Работа ног и передвижение в защите			
Передвижение приставными шагами	+	+	+
Бег спиной вперед	+	+	+
Поворот кругом для восстановления защитной позиции		+	+
Противодействие игроку с мячом	+	+	+
Противодействие игроку без мяча		+	+
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч			+
Подбор мяча в защите при неудачном броске			+
Перехваты		+	+
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+	+	+
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях			+
Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих			
Защита против заслонов		+	+

Защита при численном превосходстве нападающих			
Двое против одного		+	+
Трое против одного		+	+
Трое против двоих		+	+
Четверо против двоих		+	+
Четверо против троих		+	+
Пятеро против четверых		+	+
Защита при численном превосходстве защитников			
Групповой отбор	+	+	+
Защита против первой передачи при быстром прорыве	+	+	+
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру изза пределов площадки	+	+	+
Командная защита			
Личная защита	+	+	+
Плотная личная защита		+	+
Оттянутая личная защита		+	+
Личная защита с групповым отбором мяча			+
Личная защита с переключениями			+
Зонная защита			

Зонная защита в расстановке 1–2–2	+	+	+
Зонная защита в расстановке 1–3–1	+	+	+
Зонная защита в расстановке 3–2	+	+	+
Зонная защита в расстановке 2–1–2	+	+	+
Зонная защита в расстановке 2–2–1	+	+	+
Зонная защита в расстановке 2–3	+	+	+
Зонная защита в расстановке 2–3 с групповым отбором мяча		+	+
Комбинированная защита			
Подстраиваемая защита	+	+	+
Зонное начало	+	+	
Личное начало	+	+	+
Смешанная защита «треугольник и двое»	+	+	+
Смешанная защита «квадрат и один»	+	+	+
Смешанная защита «ромб и один»	+	+	+
Смешанная защита «Т и один»	+	+	+
Защита прессингом			
Защита личным прессингом	+	+	+
Защита зонным прессингом			
Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей площадке	+	+	+

Смена системы защиты при зонном прессинге 1-2-1-1 по всей площадке	+	+	+
Зонный прессинг 1-2-1-1 на половине площадки	+	+	+
Зонный прессинг в расстановке 2-2-1	+	+	+
Расстановка 1-3-1	+	+	

ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ОБУЧЕНИЯ

Обучать всех независимо от способностей и желания

Как правило, учебные задания на уроке выполняют все, а закрепляют пройденный материал избранные. Порядок замен в учебной игре должен обеспечивать активность каждого ученика. Учитель всегда хочет дать больше игрового времени наиболее сильным ученикам, а должен уделять время всем. Вот некоторые возможные схемы замен:

Пятерками (всем составом). Выбрав замены пятерками, обязательно разделите класс на две примерно равные команды, не ставьте в одну пятерку девочек и мальчиков, начиная с шестого класса (лучше, чтобы девочки играли между собой уменьшенными составами 4 X 4, 3 X 3). Если после деления команд на пятерки, остаются запасные игроки, обязательно делайте замену в ходе игры. Когда в классе много учеников, предоставьте детям возможность самостоятельно сформировать 1-ю и 2-ю пятерки.

Циклично. Через определенный промежуток времени меняйте одновременно 1-го – 3-х игроков в каждой команде. Обязательно начинайте замены с сильнейших игроков. Постарайтесь распределить время игры так, чтобы сильнейшие начинали и заканчивали игру.

Условно. Поочередно меняются игроки нарушающие правила игры в защите или допускающие грубые тактические ошибки (не находился возле своего игрока, забившего мяч, не дал пас вперед свободному игроку, не обыгрывает 1 X 1). Ни в каком случае не наказывайте заменой игрока допустившего техническую ошибку в нападении, избегайте замен игроков, допускающих случайный контакт с соперником в результате попытки правильно сыграть в защите (подготовленный перехват, правильная позиция при выбивании или блокировании броска). Назначайте пары игроков меняющих друг друга, чтобы не допустить перекоса в силах команд на площадке.

- **Полное отсутствие контактной защиты в играх и упражнениях**

Современный баскетбол – жесткий и контактный вид спорта. Однако подавляющее большинство ваших учеников никогда не будут иметь устойчивых навыков игры и не примут участие в соревнованиях выше школьного ранга. Приучать этих детей играть против контактной защиты значит, понапрасну терять драгоценное время уроков, которых у вас и так не много. Любые сбивающие факторы и, прежде всего, контакт с соперником приводят к грубым нарушениям техники исполнения приемов игры, ошибкам и самое главное подрывают веру детей в собственные силы. Нет ничего страшного в том, что вам придется удалять или заменять игрока всякий раз, когда он допускает малейший контакт с игроком, владеющим мячом. Буквально через один – два урока дети привыкнут играть без контакта. Более того, вы удивитесь, как быстро игра без контакта заставит защитников правильно выбирать позицию на площадке, если, конечно, вы им в этом поможете. Не допускайте на уроке излишне громкого проявления эмоций со стороны запасных игроков и учащихся, временно освобожденных от занятий. Это также мощный сбивающий фактор. Категорически, всеми доступными средствами пресекайте насмешки. Не перегружайте учащихся излишней детализацией заданий.

- **Не тратить время на обучение игре в слабую сторону.**

Есть только три игровых приема для слабой руки, без которых ваши ученики не обойдутся в игре. Это ведение слабой рукой по прямой, причем очень редко школьникам приходится использовать более одного удара мячом об пол. Перевод мяча со слабой руки в сильную на месте и, реже, в движении. Ловля мяча в слабую руку с последующим подхватыванием сильной. Все прочие упражнения в слабую сторону вы можете включать в урок в качестве своеобразной релаксации, не оценивая результативности действия («Кто быстрее попадет в кольцо слабой рукой!», «А попробуй сделать то же в другую сторону» и т.п.)

Прежде, чем излагать идеи относительно использования учебных игр и упражнений в разных классах остановлюсь на еще одном важном принципе организации обучения техническим приемам. Большинство обучающих упражнений предполагают использование поточного или поточно-группового метода организации занятия. Соотношении активной и пассивной фаз при такой форме организации не должно превышать 1 : 4. Если учебных мест недостаточно, используйте метод круговой тренировки с 2-3 станциями и сходными по технике или направленности действия упражнения. Например, эстафеты для закрепления техники передач можно организовать так:



игрок выполняет передачу заданным способом своему капитану, затем на втором рабочем месте две передачи тем же способом в стену.

Обучая броскам с места, обязательно давайте очередному игроку не менее двух попыток подряд. После первого броска мяч игроку передает учитель или партнер, после следующих бросков игрок сам передает мяч следующему ученику. Начиная обучать броскам, сразу учите игроков идти на подбор и ловить мяч до того, как он упадет на пол.

Разминочные упражнения

(выполняются после разогрева и «стретчинга»)

Мяч у каждого

(идеальный вариант)

- Подбрасывания
- Двумя руками с ловлей в две руки
- То же с хлопками (один, два, три раза)
- То же с хлопком за спиной, под ногой, различными сочетаниями хлопков.
- То же с касанием руками пола
- То же с касанием ягодицами пола

- То же с поворотами на 180о, 360о

- Двумя руками с ловлей в одну руку
- На ладонь пальцами вперед
- На ладонь пальцами назад (над плечом)
- С руки на руку
- И.п. – мяч внизу на вытянутых руках (маятниковые движения)
- И.п. – мяч внизу за спиной (маятниковые движения)
- И.п. – руки в стороны, мяч на открытой ладони (перебрасывания через голову)
- Правой рукой назад через левое плечо и обратно
- Под коленями, поднимая ноги (правой рукой под правую ногу)

Вращения

- Вокруг спины
- Вокруг колен
- Под коленями, поднимая ноги (правой рукой под левую ногу)
- Вокруг головы, туловища, колен
- Вокруг ног восьмеркой (перекладка вперед и назад)
- Вокруг ног: «две – одна» (с правой и с левой руки)

Маятники, переводы.

- Передний маятник
- Передний с переводом под поднятой ногой
- Передний с переводом под коленом (поднять согнутую ногу вперед)

- Передний с переводом под сводом стопы
- Боковой маятник (правой и левой рукой)
- Боковой с переводом под ногами вперед (переводы можно выполнять пропуская один, два, три такта)
- Задний маятник:
- Два перевода спереди – один сзади,
- Два спереди – два сзади (упр. начинать с сильной руки)
- То же с переводом сзади под голенью (согнуть ногу в колене)

Ведение мяча вокруг ног восьмеркой:

- На три удара (у носка, у пятки, перевод)
- То же в обратном порядке
- На два удара (у носка, перевод)
- То же в обратном порядке
- Обычная «восьмерка» без промежуточных ударов
- Одной рукой:
- На три удара (у носка, у пятки, перевод)
- То же в обратном порядке
- На два удара (у носка, перевод)
- То же в обратном порядке
- Обычная «восьмерка» без промежуточных ударов
- Сочетания переводов. Прим. «паучок»: перевод перед собой – перевод под ногами назад – перевод сзади – перевод под ногами вперед.

Мяч на двоих

(вы все еще можете рассчитывать на успех)

- Передачи в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча в сочетании с:
- Различными видами ходьбы, бегам на месте
- Прыжками:

На двух ногах на месте, вперед – назад, влево – вправо, ноги вместе – ноги врозь, «ножницы», другие сочетания прыжков.

На одной ноге влево – вправо, три, четыре, пять на одной – столько же на другой).

Поворотами

Выполнять передачи после двух поворотов на 180° вперед, после двух поворотов на 180° назад (можно добавить передачу одной рукой под ногами с отскоком от пола)

Усложнить упражнение дополнительным заданием (после передачи выполнить одно-два приседания, сгибание рук в упоре лежа, прыжки с подтягиванием коленей к груди, ускорение с касанием разметки площадки и т. д.)

Ввести в упражнения задания с дриблингом

Обвести стойку расположенную в 1м от игрока

То же, все время находясь к партнеру лицом

Выполнить простую восьмерку или другое задание на «чувство мяча»

После поворота на 180° вперед или назад выполнять различные передачи из положения спиной к партнеру.

Двумя руками над головой

Двумя руками под ногами с отскоком от пола

То же без отскока (прямая)

Одной рукой над одноименным плечом

Над противоположным плечом

Под противоположным плечом

Одной рукой назад с отскоком от пола

Под ногами отскоком от пола

После поворота на 90° или 270° из-за спины отскоком от пола

То же без отскока от пола

Крюком над головой

Крюком под противоположным плечом

Мяч на троих

(ваши игроки будут обучены)

Все упражнения выполняются по принципу тройки со сменой мест

Передачи со сменой мест бегом, прыжками, приставными шагами и т.д.

После передачи мяча выполнять ОРУ или другие специальные задания

После ловли мяча выполнять упражнения из раздела «Мяч у каждого»

Ходьба выпадами с перекладкой мяча под ногами вперед и назад

Подскоки с перекладками под коленом (одноименной или противоположной рукой)

Ведение мяча прыжками на одной ноге

Ведение мяча с прыжками в глубоком приседе

Упражнения 2 X 1 выполняются в основной части урока для повторения и закрепления изученных приемов игры (игрок передавший мяч становится защитником). Помните, что на уроке категорически запрещены любые контакты с игроком, владеющим мячом.

Мяч на четверых

(ваши шансы резко уменьшаются)

Соотношение активной и пассивной части 1:3. создает достаточно благоприятные условия для восстановления и осмысления ошибок. У вас будет время уделить внимание многим ученикам. В то же время для закрепления пройденного материала этого количества мячей будет недостаточно. Разбейте часы отведенные на баскетбол на две – три темы. Разделите их другим учебным материалом, например гимнастикой. Включите в уроки гимнастики несколько основных упражнений из раздела «Баскетбол», или учебную игру в конце урока. Не пытайтесь использовать мяч в подготовительной части урока. Сократите время разминки и начните основную часть с простых упражнений в колоннах. Используйте в основной части урока те же упражнения, что и в разделе «мяч на троих», но увеличивайте расстояние между игроками.

Упражнения и игры для основной части урока

Обучение ведению мяча

Подготовительные упражнения.

- Бег с максимальной скоростью от 5 до 30 м различными способами (лицом, спиной вперед, правым, левым боком вперед и т.д.).
- Ускорения во время бега по заранее обусловленным зрительным сигналам.
- Изменение направления бега по заранее обусловленным зрительным сигналам.
- Рывки на 5 – 10 м в сочетании с резкими остановками по зрительным сигналам.
- Передвижение в полном приседе лицом, спиной вперед, левым, правым боком вперед.
- Прыжки в приседе на месте, с продвижением в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево).
- Ходьба и бег в полуприседе с изменением направления в сочетании с рывками и остановками.
- Прыжки через гимнастическую скамейку, отталкиваясь одной ногой (правой, левой) от скамейки с продвижением вперед, спрыгивая и напрыгивая на скамейку вправо и влево толчком двух и одной, толчками двух попеременно справа и слева с продвижением вперед.
- Броски набивных мячей в парах (двумя руками от груди, двумя сверху, двумя руками назад через голову, одной рукой от плеча; то же, но сидя на полу).

- Отталкивание руками из положения упора, стоя у стены согнув руки.
- Отталкивание кистями из положения упора, стоя у стены.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

(для обучения правильному положению рук, ног, туловища при ведении мяча) .

- Имитация ведения мяча на месте правой и левой рукой.
- Имитация ведения мяча правой и левой рукой с продвижением вперёд сначала шагом, затем – бегом.
- Имитация ведения мяча по кругу вправо (правой) и влево (левой).
- Имитация ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.

Для ребят, плохо усвоивших работу рук при ведении:

- В парах. Первый удерживает мяч снизу на уровне пояса (рука согнута в локтевом суставе под углом 90 градусов). Второй накладывает руку на мяч сверху и мягким движением направляет мяч вниз – вперёд до полного выпрямления руки. Первый не оказывает сопротивления, а только удерживает мяч от падения на пол. Затем движением руки снизу – вверх первый возвращает мяч в и.п. При движении мяча снизу – вверх рука второго находится на мяче. Затем упражнение повторяется. Особое внимание обращать на движение руки без отрыва от мяча.
- В парах. Первый удерживает мяч двумя руками, захватывая его с боков перед собой на уровне пояса, ноги врозь. Второй энергичным движением правой руки давит на мяч сверху вниз – вперёд до полного её выпрямления. Первый, не оказывая сопротивления, двумя руками опускает мяч на пол, затем обратным движением возвращает его в и.п. Второй встречает мяч правой прямой рукой и продолжает движение с мячом в и.п.
- Баскетболисты выполняют правой и левой рукой ведение мяча, подвешенного на резиновом амортизаторе, не отрывая руки от мяча при его движении вниз и вверх.

Упражнения по технике.

Ведение мяча

- Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
- Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
- Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60 – 80см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10 – 15см.
- Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно правой и левой рукой.
- Стоя на месте. Ведение двух мячей.
- Стоя на месте. Ведение трёх-четырёх мячей.
- Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 3 – 43см от пола.
- Сидя на скамейке. Ведение мяча под выпрямленными вперёд ногами в быстром темпе.
- Бег на носках с ведением мяча.
- Бег на пятках с ведением мяча.
- Бег на краях стопы (поочерёдно внешней и внутренней) с ведением мяча.
- Бег в полуприседе с ведением мяча.
- Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
- Спортивная ходьба с ведением мяча.
- Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
- Гладкий бег с переводами мяча перед собой, за спиной, между ногами.
- Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
- Бег скрестным шагом с ведением мяча.

- Бег спиной вперёд с ведением мяча.
- Передвижение спиной вперёд в глубоком приседе с поворотами на 90 градусов с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг.
- Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд с ведением мяча.
- Бег захлест назад с ведением мяча.
- Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
- Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
- Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
- Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
- Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
- Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.
- Ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочередно вперёд и в стороны.
- Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.
- Ведение мяча во время серийных прыжков.
- Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180 и 360 градусов. Мяч переводится между ногами или за спиной.
- Ведение одного или двух мячей во время серии «фигурных» прыжков – «ножницы», «разножка» и поворот . мяч переводится между ногами или за спиной.
- Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком, спиной вперёд. Сначала мяч ударяется в пол только с одной стороны скамейки. По команде тренера игрок переводит мяч через скамейку одновременно с прыжком.
- Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мяч.
- Ведение мяча во время прыжков через скакалку в парах. Два игрока с мячами встают рядом и берут скакалку один в правую руку, другой – в левую, крутят её и перепрыгивают синхронно. Свободными от скакалки руками они ведут мячи.
- Ведение мяча во время прыжков в парах. Два игрока берутся за руки, стоя плечом к плечу, и совершают синхронные прыжки. Одновременно свободными руками они ведут мячи.

- Синхронное ведение мяча в парах, взявшись за руки. Два игрока, взявшись за руки, ведут мячи свободными руками. По сигналу тренера они меняют направление движения: вперёд, назад, влево, вправо.
- То же, но движение осуществляется прыжками на одной или двух ногах.
- Гладкий бег сведением мяча. По сигналу тренера игроки делают разворот на 180 градусов и рывок спиной вперёд на 10 – 15 – 20 м с ведением мяча.
- Гладкий бег в основной баскетбольной стойке с ведением двух баскетбольных мячей. Ведение мячей синхронное, затем – попеременное.
- Ведение двух мячей во время передвижения в основной баскетбольной стойке: три шага вперёд - влево, три шага вперёд - вправо.
- То же, но передвижение спиной вперёд.
- Гладкий бег с ведением двух мячей. По сигналу тренера игроки совершают рывок на 6 – 10 м, прижимают мячи к полу, поднимают их ударом тыльной стороны кистей и продолжают ведение.
- Ведение мяча на большой скорости. По сигналу тренера – остановка, игроки берут мяч в руки, выполняют кувырок вперёд и продолжают ведение.
- Ведение мяча только переводами его за спиной через всю площадку по диагонали.
- То же, но переводы только между ногами.
- Эстафета на скорость ведения мяча. Этап – длина площадки. Передача мяча партнёру – только из рук в руки.
- Эстафета с ведением двух мячей и сменой их на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.
- Ведение мяча стоя на коленях, сидя на полу, лёжа – поочередно левой и правой рукой.
- Непрерывное ведение мяча с одновременным выполнением команд тренера: «Сесть!», «Лечь!», «Встать!». И.п. – стоя.
- Обводка неподвижных препятствий на время. Способ обводки: переводом за спиной, сменой ритма по команде тренера. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановка фиксируется прыжком на обе ноги.
- То же. При этом игрок всё время находится лицом к противоположной лицевой линии, т.е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперёд.
- Ведение мяча с активным сопротивлением. Игрок с мячом преодолевает сопротивление двух защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.

- Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами собирается внутри трёхсекундной зоны. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Те, кто потерял мяч, выбывают из игры. Выигрывают трое оставшихся с мячами.
- «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Пары играют по всему полю. Мяч разрешается водить только «слабой» рукой.
- «Чехарда» с ведением мяча. Участвует вся команда.
- Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах. Ведущий начинает движение от лицевой линии к противоположному кольцу. Его партнёр забирает у него мяч сзади и продолжает движение в том же направлении. Через несколько шагов первый игрок снова забирает мяч сзади.
- Ведение мяча с сопротивлением. 1x1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.
- То же, но вводится второй мяч, т.е. оба игрока ведут мячи.
- Игра 2x2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.
- Игра 1x1 на половине поля с проходом под кольцо. Броски со средней и дальней дистанций запрещены.
- Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит у своего партнёра на спине, оба ведут мячи. Выигрывает та пара, которая быстрее преодолеет расстояние от кольца до кольца и быстрее забьёт оба мяча.
- Преследование дриблёра. Задача игрока, ведущего мяч, - не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости забить его из-под кольца. Задача защитника – выбить мяч у нападающего или помешать броску по кольцу. При движении к противоположному кольцу игроки меняются ролями.
- Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии поля через равные промежутки расставлены 5 стульев. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде тренера стартуют первые игроки каждой колонны. Задача – обвести все стулья и не столкнуться с соперником. Следующий игрок в колонне стартует тогда, когда первый пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.
- В парах. Первый без мяча продвигается спиной вперёд и постоянно на одной руке показывает различное количество пальцев. Второй, ведя мяч, движется за ним, называя цифру, соответствующую количеству пальцев, показываемых первым игроком.
- То же, но первые поднимают вверх то правую, то левую руку. В соответствии с этим вторые выполняют ведение правой, левой рукой.

- Баскетболисты выстраиваются в две шеренги вдоль боковых линий площадки лицом друг к другу. Первые выполняют ведение мяча, вторые подают сигналы движением рук. Руки вверх – ведение вперёд, руки вниз – ведение назад, руки в стороны – ведение на месте.
- То же, но сигналы подаются по очереди то правой, то левой рукой. В соответствии с этим ведение выполняется правой, левой рукой.
- В парах. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Команду для изменения высоты отскока подаёт партнёр без мяча. Рука вверх – высокий отскок, рука вниз – низкий отскок.
- То же, но в движении.
- Ведение мяча по кругу вправо – правой рукой, влево – левой.
- Ведение мяча по «восьмёрке» по очереди правой и левой рукой.

Упражнения по тактике.

Упражнение выполняется на $\frac{1}{4}$ части площадки. Участвуют два нападающих и один защитник.

- Нападающий ведёт мяч. Как только к нему приближается защитник, он должен передать мяч второму нападающему, который, получив его, начинает ведение и т.д. задача защитника – овладеть мячом или выбить его у нападающего. Игрок, потерявший мяч, становится защитником.
- В парах. Упражнение выполняется на $\frac{1}{4}$ части площадки. Один игрок ведёт мяч, второй – пытается отнять его. Если мячом овладел защитник, он становится нападающим.
- В парах. Нападающий с мячом, применяя ведение, продвигается от лицевой линии к противоположной корзине с целью забросить мяч. Защитник, оказывая сопротивление, старается завладеть мячом.

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для совершенствования ведения мяча в игровых условиях

- Выбивание мяча с ведением. Двое игроков, выполняя ведение мяча, стараются свободной рукой выбить мяч у партнёра и не дать ему выбить мяч у себя.

- Пятнашки с ведением. На половине площадки 8 – 12 человек играют в пятнашки. У каждого – мяч. Передвигаться можно только с ведением мяча как водящему, так и убегающим.
- Передай мяч. 5 – 7 человек играют на одной половине площадки. Они рассчитываются по порядку номеров. Каждый должен запомнить, кто следует за ним по расчёту, а последний – первого. Свободно перемещаясь по площадке, ребята после ведения (4 – 6 ударов мяча о пол или по сигналу) передают мяч следующему номеру, а последний – первому.
- Вытолкни из круга. Игра проводится в кругу диаметром 3 м. Школьники разбиваются на пары. Прыгая на одной ноге и одновременно выполняя ведение мяча, они пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Выигрывает тот, кому удалось это сделать, не потеряв мяч.

Обучение ловле и передачам мяча

Совершенствование техники.

- Ловля и передачи при встречном передвижении, с двумя или более мячами (в данном случае – тремя). Игроки 1 и 2 передают мячи партнёрам 6 и 7, а сами бегут вслед за мячом. Игроки 6 и 7 возвращают мячи обратно на прежнее место, где их принимают переместившиеся сюда игроки 2 и 3, а сами смещаются по часовой стрелке на новые места (рис.1) игрок 7, прежде чем прибежать в конец колонны, получает мяч от партнёра 4 и возвращает его обратно уже партнёру 5. Способы передач – одной или двумя руками от груди. Скорость перемещения занимающихся нарастает постепенно. Дозировка – до 5 мин. Затем следует поменять направление передвижения и продолжить упражнение (также не больше 5 мин.). Обращать внимание на точность и своевременность передач.
- На каждой стороне площадки юные баскетболисты выстраиваются в две колонны, одна из которых в 3-секундной зоне, другая – в углу (рис.2) Начинает упражнение игрок 6, который из-под щита направляет мяч двумя руками от груди партнёру 1. Тот, сделав 2 шага, посылает игроку 4, бегущему справа. Игрок 4 ведёт мяч и, когда партнёр обгонит его, возвращает ему мяч, а сам становится за игроком 9. Игрок 1 после двух шагов в прыжке с поворотом посылает мяч выходящему на передачу партнёру 7, а сам встаёт в колонну за игроком 12. Пара игроков 7 и 10 выполняет такие же передачи в движении в обратную сторону и т.д.

Упражнение можно усложнить броском по корзине. Тогда мяч бросает по цели игрок 4, а его партнёр 1 с ходу подбирает мяч и также в прыжке с поворотом направляет передачу убегающему игроку 7 и т.д.

Данное упражнение выполняется в движении сначала в одну, затем – в другую сторону (т.е. одна колонна становится не в правый, а в левый угол площадки). Дозировка – до 5 мин. в каждом направлении. Обращать внимание на быстроту передач, чтобы ловля и передачи выполнялись слитно, одним движением с помощью кистей (в конце приёма – захлестывающее движение кистей).

Баскетболисты становятся у боковой линии поля в середине площадки, а игрок 4 занимает место на линии штрафного броска (рис.3)



- Игрок 1 отдаёт мяч партнёру 4 и, обегая его по дуге, на ходу получает от него передачу и сразу же возвращает ему мяч. Закончив упражнение, игрок 1 отдаёт мяч партнёру 2, а сам занимает место игрока 4, который уходит из области штрафного броска и встаёт в конец колонны. В а р и а н т : игрок, бегущий по дуге, бросает мяч в корзину (когда приблизится к ней), подбирает его и выполняет быструю передачу очередному игроку, сам занимает место на штрафной линии.

В упражнении нужно делать акцент на быстроту передвижения и точность передачи одной рукой или от груди. Дозировка – около 3 мин. в одну, затем в другую сторону (правой и левой рукой).

- Занимающиеся в колоннах на разных сторонах площадки. Игрок 1 передаёт мяч выбегающему навстречу партнёру 4, а сам направляется в конец противоположной колонны, по пути принимая мяч от игрока 4 и пасуя игроку 5. Последний (5) начинает то же взаимодействие, посылая мяч игроку 2, и т.д. (рис.4).



Способы передач могут быть разные, как самые простые, в том числе из рук в руки, так и более сложные, например, из-за спины одной рукой. Основное внимание – на своевременный выход для получения мяча и рывок после передачи и также точность посылы мяча партнёру, так чтобы тому было удобно поймать мяч. Дозировка – 5 – 6 мин. Смена способов передачи либо по указанию тренера, либо по заранее обусловленному сигналу.

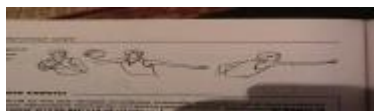
- Передачи мяча назад. Игроки разбиваются на пары, у каждой – один мяч. Пары движутся по кругу. Передний игрок ведёт мяч, потом передаёт его заднему, тот либо возвращает мяч партнёру, либо рывком выбегает вперёд, переходит на ведение, а потом выполняет передачу назад и т.д.

По заданию учителя, игроки совершенствуют разные способы передач назад: двумя руками, правой рукой под левую, левой под правую, кистью сразу после ведения, правой рукой над левым плечом, одной рукой над головой и др.

- Передача в прыжке. Группа образует круг, в центре – игрок с мячом. Он посылает высокие пасы каждому партнёру по очереди, а те, в высоком прыжке, до приземления, возвращают мяч обратно.

- У каждой пары игроков по мячу. После шага вперёд баскетболист подпрыгивает и с поворотом посылает мяч партнёру, находящемуся сзади. Тот, в свою очередь, делает шаг от партнёра, подпрыгивает и с поворотом возвращает ему мяч и т.д. Чередовать передачи: один раз левой рукой, один раз – правой.

Выбирают удобную стену и на высоте 1,5 м от поверхности земли (пола) наносят отметку. В эту отметку и нужно целиться мячом. Способы передач самые различные : одной рукой из-за спины, одной рукой назад, одной или двумя над головой, над плечом, а также одной (правой и левой) с ударом о пол. Для лучшего совершенствования передач нужно изменять расстояние до стены (или щита). Можно устроить соревнование: кто сделает больше определённого вида передач за единицу времени.



- Передачи после ведения (с финтами). Игроки 1 и 2 располагаются рядом с боковыми линиями площадок (рис.5). Между ними два препятствия (стулья, стойки). Баскетболист 1 выполняет финт на бросок и ведёт мяч поперёк площадки, партнёр 2 после ложного движения к щиту обегает препятствие с внешней стороны и устремляется в 3-секундную зону. Получив передачу в движении, игрок 2 атакует корзину. Способ передачи указывает учитель: в прыжке или без прыжка, накидыванием или с отскоком от пола и др. Упражнение выполняется с правой и левой стороны.
- «Следуй за лидером» (рис.6). Удобно для исправления ошибок занимающихся. Игрок с мячом выполняет короткое ведение, поворачивается и посылает мяч очередному партнёру, который выбегает навстречу из колонны. Можно передавать мяч от груди, с отскоком от пола, «крюком» или любым способом по усмотрению учителя. Каждый очередной игрок повторяет действия предыдущего. Когда упражнение выполняют все, учитель предлагает другой способ передачи.
- Передача мяча в квадрате (рис.7). Упражнение даёт возможность всем игрокам команды одновременно совершенствовать различные способы передач. Передвижения игроков довольно сложные и требуют предварительной подготовки. Каждый баскетболист на одной стороне квадрата выполняет на ходу три приёма мяча и три передачи. Например, игрок 1 (рис.7) начинает упражнение. Его партнёр 2, выбегая навстречу, ловит мяч, возвращает обратно, после короткого рывка снова принимает передачу от игрока 1 и посылает мяч в следующий угол партнёру 3, ещё раз делает рывок, чтобы также сыграть с баскетболистом 3, и становится в соседнюю колонну. После того, как игроки хорошо освоят упражнение, можно ввести второй, третий и даже четвёртый мяч. Способы передач указывает учитель.

- Передача мяча из рук в руки на большой скорости (рис.8). С помощью этого упражнения игроки готовятся к проведению нападения «восьмёркой». Эффект от таких передач тем выше, чем больше скорость передвижения игроков. Отдав мяч партнёру 2, игрок 1 выбегает к нему навстречу, принимает мяч из рук в руки и тут же передаёт его выбежавшему сюда же игроку 4, а тот, в свою очередь, также передаёт мяч выбежавшему игроку 3 и т.д. после передачи игроки быстро занимают места в противоположных колоннах. Дозировка 3 – 5 мин. (в высоком темпе).
- Передача мяча подбрасыванием (на короткое расстояние). Игроки передвигаются по «восьмёрке» (рис.9), обегая расставленные на площадке четыре препятствия (стойки, стулья). Закончив движение по часовой стрелке, игрок переходит на другую сторону и движется уже против часовой стрелки. Передачи мяча происходят на одном и том же месте – в центре. Упражнение выполняется двумя мячами. Задача каждого игрока – так рассчитать скорость своих рывков, чтобы своевременно подбежать к месту передачи и успеть принять мяч, только что подброшенный партнёром вверх (на 30 – 40 см).
- Передача мяча «крюком» (одной рукой над головой). Игроки в двух колоннах (рис.10). Первые номера ведут мячи вперёд и затем передают по диагонали назад «крюком» вторым номерам другой колонны. Такая же схема выполнения упражнения может быть использована для совершенствования большинства других способов передач.

Упражнения с двумя и тремя мячами

- Передачи двумя руками от груди. Игрок встаёт в 3 – 3,5 м от стены лицом к ней, в обеих руках – по баскетбольному мячу. Первые две передачи выполняются одной рукой (левой и правой), а все последующие – двумя. Ударив мяч о стену, игрок тут же посылает в то же место другой мяч, а первый ловит после отскока от пола и вновь посылает в стену и т.д. Можно все передачи выполнять и одной рукой.
- Передачи одной рукой. Стоя в 2 м от стены, игрок поочередно ударяет в неё двумя мячами и ловит их, не давая мячу удариться о пол. Упражнение можно выполнять и двумя руками.

- Встав лицом к стене, игрок бросает в неё мяч, а со вторым выполняет поворот на 360° и двумя руками от груди бросает в стену. Нужно поддерживать такой темп, чтобы успевать ловить каждый отскакивающий от пола мяч и быстро бросать его в стену после поворота.
- Игрок становится у стены с двумя мячами. Ударяет о пол первым мячом так, чтобы он отскочил к стене и возвратился обратно. Прежде чем его поймать, игрок бросает в стену второй мяч, ловит первый и снова ударяет о пол и т.д. Упражнение обычно получается не сразу. Баскетболисту нужно уловить темп передач и определить их скорость. Передачу о пол следует выполнять быстрее, резче посылать мяч вниз – вперёд, а передачу непосредственно в стену, наоборот, надо смягчать, целиться мячом повыше, чтобы он возвращался к игроку медленнее.
- Упражнение в парах. Игрок зажимает мяч стопами. Подпрыгивая, подбрасывает мяч, ловит его и, не приземляясь, посылает партнёру.
- Игрок встаёт в 3-х м от стены правым боком к ней, левой рукой бросает в неё поочерёдно два мяча и ловит их поочерёдно после отскока от пола. Затем то же упражнение выполняет правой рукой, повернувшись левым боком к стене.
- Два игрока выполняют передачи друг другу одновременно тремя мячами.
- Перебрасывание мяча через себя. Мяч из – за спины двумя кистями нужно перебросить через голову и поймать перед грудью.
- Броски в стену поочерёдно двух мячей двумя, затем – одной рукой.
- Передачи в паре одновременно двумя мячами:
 - от плеча;

- с отскоком от пола.
- Жонглирование двумя мячами одной рукой.
- Подбрасывание вверх поочередно двух мячей с ловлей после отскока от пола, потом – без отскока.
- Два игрока становятся друг напротив друга. Один перекатывает мяч по вытянутой в сторону руке за головой на другую руку, после чего передаёт партнёру для того же действия и т.д.
- Игрок на месте водит мяч без зрительного контроля, а партнёр посылает ему второй мяч. Увидев передачу, первый игрок быстро берёт свой мяч в руки, передаёт партнёру и принимает летящий к нему мяч.
- То же, но игрок ведёт мяч по кругу, а партнёр, стоящий в центре, посылает дриблёру второй мяч.
- Игроки встают друг против друга, у каждого по мячу. Одновременно выполнив передачи, они делают поворот на 360^0 и принимают мячи.
- Три игрока располагаются треугольником, поочередно передают мячи третьему и принимают их обратно. Способы выполнения передач:
 - мяч набрасывается свободному игроку верхом, тот должен в прыжке кистью отбить мяч обратно, такую же передачу сразу же делает второй игрок и т.д.;
 - после приёма мяча игрок возвращает его ударом о пол, а сам выполняет поворот на 360 градусов;
 - получив мяч, игрок перекладывает его из руки в руку за спиной и возвращает партнёру двумя руками от груди.

- Игрок с близкого расстояния бросает по корзине поочерёдно два мяча и ловит их после отскока от пола.
- В положении «мост» с опорой на одну руку игрок выполняет дриблинг и затем передаёт мяч под спиной.

Упражнения для лучшего выполнения передач

- Два игрока ведут мяч навстречу друг другу и, не прерывая ведения, каждый старается отобрать мяч у соперника.
- Против игрока 1 на разных расстояниях от него и в разных направлениях становятся три партнёра (все четверо – с мячами). На мяч, посланный одним из партнёров игроку 1, последний должен ответить быстрой передачей тому же партнёру.
- Четверо водят мячи, другие четверо свободно перемещаются по площадке. По сигналу тренера каждый дриблёр должен быстро найти своего заранее назначенного напарника и послать ему мяч.
- «Пятнашки» – четверо или пятеро игроков водят мячи, водящий пятнает мячом, не выпуская его из рук.
- Упражнение в быстром прорыве: после подбора отскочившего от щита мяча надо сразу же передать его резко стартующему партнёру.

Передачи несколькими мячами

- Игрок посылает в стену и ловит один за другим три мяча.

- Трое игроков, стоя на месте, передают друг другу три мяча.
- То же в движении. Постепенно увеличивать темп.

Игры для совершенствования передач мяча

- Двое против одного. Игра проводится на четверти баскетбольной площадки. Два игрока разными способами передают мяч друг другу, а третий старается перехватить или хотя бы задеть мяч. Если мяч выйдет за пределы площадки, будет перехвачен или игроки нарушат правила передвижения с мячом, «провинившийся» меняется местом с защитником. Держать мяч в руках более 3 сек запрещено.
- Борьба за мяч: трое против двух. Каждая пятёрка игроков ведёт борьбу на четверти площадки, из которой нельзя выбегать с мячом. Три баскетболиста, передавая мяч, стремятся удержать его под своим контролем как можно дольше, а двое защитников стараются овладеть мячом. Игрок, потерявший мяч, становится защитником.
- Борьба за мяч: двое против двух. На ограниченной части площадки двое передают мяч, а двое пытаются перехватить его, соблюдая все правила игры.
- Командная борьба за мяч: используя ведение и передачи, игроки команды стремятся удержать мяч под своим контролем. Задача соперников – поскорее овладеть мячом. Выбивать мяч из рук запрещено, но и владеть им более 5 сек игроку нельзя. Мяч переходит к другой команде в следующих случаях:
 - когда он перехвачен в воздухе;
 - когда он улетел за пределы площадки;
 - когда игрок с мячом в руках совершил пробежку;

- когда нарушены правила ведения мяча;
- когда сделана какая – либо иная ошибка, предусмотренная правилами игры в баскетбол.

Игры подготовительные к баскетболу

Если количество учащихся, существенно превышает оптимальное количество игроков, а возможности организовать второе игровое место нет, используйте круговые замены. Например, играя в «собачку», один из игроков допустил ошибку в результате, которой он должен поменяться местами с ведущим. Игрок занимает место на скамейке запасных, а новый по очереди игрок становится ведущим. Как вариант: перед уходом на скамейку запасных игрок выполняет дополнительное задание (приседания, прыжки и т.п.)

Таблица 1

Игра	Оптимальное количество игроков	Методические рекомендации
«Собачка» 2 X 1; 3 X 1; 3 X 2 и т.д.		Повторить и закрепить технику передач мяча, использование финтов и поворотов.
«Алфавит» выполняя передачи в парах ученики поочередно называют буквы алфавита, названия городов, имена и т.п.		Техника передач реакция сообразительность
Борьба за мяч в кругах. Игроки передают мяч стоя в кругах Ø1м, один-два ведущих стараются перехватить мяч, когда им это удастся они	5-6 игроков 1 ведущий, на каждые 3	Техника передач, быстрота, сообразительность. В четвертом классе запрещаются передачи выше нормального роста с вытянутой

<p>подают команду для смены кругов и стараются сами занять свободный. Игрок, не успевший занять место в круге становится ведущим.</p>	<p>игрока свыше 5 – 1 ведущий.</p>	<p>рукой, или выполняя все передачи отскоком от пола.</p>
<p>Возьми мячик. Игроки водят баскетбольные мячи снаружи большого круга. В центре круга лежат теннисные мячи количеством на один меньше, чем участников игры. По команде игроки, не выпуская из рук б/б мяч разбирают мячики из круга. Игрок, оставшийся без мяча, выбывает.</p>	<p>7-9 игроков</p>	<p>Для 5-6 классов играть не прекращая дриблинга.</p>
<p>«Удочка» с ведением мяча</p>	<p>7 -9 игроков, ведущий</p>	
<p>«Отруби хвост»</p>	<p>По 6 – 8 игроков в каждой команде</p>	
<p>«Волк во рву». Условный ров игроки преодолевают с ведением мяча</p>	<p>От размеров площадки.</p>	<p>Игра может усложняться увеличением количества «волков», ширины «рва», кол-ва рвов, необходимостью выполнять броски на каждой половине площадки.</p>
<p>«Волк во рву – 2». Условный ров игроки преодолевают передачами.</p>	<p>От размеров площадки.</p>	<p>Учитель назначает 2-х,3-х наиболее подготовленных игроков «проводниками». «Проводники» располагаются на территории</p>

		волков и, взаимодействуя с игроками передачами, помогают им преодолевать рвы. Учитель принимает решение разрешить игрокам преодолевать «ров» ведением или только передачами.
«Зайчик». Ведущий в круге старается избежать попадания мячом.	8-10	Категорически запрещается бросать мяч в голову.
«Все против всех». На ограниченной площадке все участники водят мяч, стараясь правильно выбивать мячи у других игроков и сохранять свой. Игроки без мячей стоят за пределами игровой зоны и борются за потерянные мячи.	7-8	Проводить игру отдельно для мальчиков и девочек. Игрок, потерявший мяч, выполняет дополнительные задания прежде, чем вернуться в игру.
Салки передачами. Играют две команды игроки одной команды пытаются осалить игроков другой команды, передавая мяч друг-другу без ведения. Осаленные игроки выбывают из игры.	8 X 8	Следить за правильным выполнением поворотов. Если количество игроков существенно превышает возможности площадки, используйте условные замены.
«Охотник» игроки водят мяч на ограниченной площадке. «Охотник» старается правильно выбить или дотронуться до мяча. Когда ему	По количеству мячей и размерам площадки	Игроки «спасаются» выполняя задания типа: при приближении «охотника» выполнить перевод под ногами, перевод за спиной, подбросить мяч вверх и сделать три

<p>это удастся, он становится игроком.</p>		<p>хлопка в ладони или хлопок за спиной и т.д.</p>
<p>«Перехватчики». 7 – 9 игроков с мячами. 2 – 4 игрока – «ловцы» - располагаются в специально отведенных местах (круги, обручи, тумбы). 2 «перехватчика» в отличающейся форме (манишки). Игроки водят мяч по игровой площадке, при приближении «перехватчика» передают мяч «ловцам». «Перехватчики» стараются правильно овладеть мячом (выбиванием или перехватом).</p>	<p>От 10 до 15</p>	<p>«Ловцы», не задерживая мяч более 2 секунд, возвращают его игрокам. Игрок, потерявший мяч, уходит на скамейку запасных, предварительно выполняя дополнительные задания. «Перехватчик» занимает место игрока, запасной игрок становится «перехватчиком».</p> <p>Как вариант: ловец, поймав мяч, меняется местами с игроком.</p>