

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9 ГОРОДА ЛЕСОСИБИРСКА»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «29» августа 2023 года



Утверждаю:
Директор школы Е.А.Цзян
Приказ №01-04-137
от 30.08.2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 8 лет – 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор или составитель:
педагог дополнительного образования
Паутов Александр Сергеевич

город Лесосибирск 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» - отнесена к программам физкультурно - спортивной направленности.

Актуальность. Сегодня перед обществом, а особенно перед школой стоит очень важная задача – не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека.

Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы, всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты. Физическое воспитание обеспечивает долготелее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает ребенок, тем легче осваиваются им новые формы движений.

Программа «Баскетбол» направлена не только на обучение и закрепление навыков игры в баскетбол, но и укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Целенаправленное развитие физических качеств у детей приводит к тому, что у них улучшаются сенсорные, сенсомоторные и интеллектуальные компоненты психофизиологических функций (анализаторов движений), повышается умение рационально расходовать свои энергетические силы, наполнять и расширять двигательный опыт.

Занятия в рамках данной программы являются хорошей школой движений и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания обучающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, приобретение теоретических знаний.

В процессе занятий «Баскетбол» обучающиеся совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, содействуют гармоничному развитию. Обучение по программе стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Виды физкультурной деятельности школьников: физические упражнения,

подвижные игры, составление комплексов упражнений, викторины, соревнования в эстафетах, участие в спортивных праздниках.

Уровень усвоения программы «Баскетбол» - стартовый. Срок реализации программы - 1 год, объем программы - 162 часа.

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» (ОФП) основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей

(Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);

- Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

- Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 города Лесосибирска».

Занятия проводятся в форме спортивной секции, при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Учебно - тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации

воспитанников. Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей. *Вводно-подготовительная* часть включает общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. В *основной части* проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия. В *заключительной части* проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам. Занятия включают основы знаний о физической культуре, акробатику, подвижные игры, школу мяча, полосу препятствий, контрольные испытания, эстафеты, праздники, викторины. Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Новизна, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Баскетбол».

Новизна данной программы в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Педагогическая целесообразность программы «Баскетбол» требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному 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.

Адресат программы. Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» составлена для детей среднего и старшего школьного возраста от 8 до 12 лет.

Условия набора детей: заниматься в группе может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Количественный состав: не менее 15 человек для детей различного уровня физической подготовки.

Цель дополнительной образовательной программы «Баскетбол»: формирование навыков здорового образа жизни посредством увеличения двигательной активности через включение в игру баскетбол.

Задачи программы:

- 1) обучать двигательным действиям, направленным на укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.
- 2) содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- 3) формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- 4) создавать условия и предпосылки для самореализации и самовоспитания личности;
- 5) воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы «Баскетбол». Важной особенностью программы является её мотивационная направленность к занятиям физической культурой, развитие логического, пространственного и ассоциативного мышления.

Отличительная особенность программы в том, что она предоставляет возможности детям достигшим 8 – 12 - летнего возраста, не получившим ранее практики занятий, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Ключевой чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется, прежде всего, различными уровнями здоровья детей, их физическими и психическими способностями, разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

Программой предусматривается выбор индивидуального образовательного маршрута для детей, имеющих как повышенные, так и пониженные способности усвоения содержания материала. Это позволяет выявить и реализовать оптимальные возможности каждого обучающегося. С учетом психологических особенностей занятия проводятся в группах и

индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Данная программа может реализовываться с использованием дистанционной формы обучения, который предполагает индивидуализацию образовательного процесса. Занятия в режиме видеоконференций могут проходить в Zoom, посредством мессенджера вайбер.

Программой предусматривается выбор индивидуального образовательного маршрута для детей, имеющих как повышенные, так и пониженные способности усвоения содержания материала. Это позволяет выявить и реализовать оптимальные возможности каждого обучающегося, в том числе обучающихся с ОВЗ. С учетом психологических особенностей обучающихся занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Формы и методы работы. Основной формой обучения является учебно-практическая деятельность. Приоритетными формами организации служат: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), учебно-тренировочные занятия, праздники, викторины, инструкторская и судейская практика.

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

1) словесные (объяснение, рассказ беседа, диалог). Главное требование: конкретность и точность пояснений. Для повышения активности деятельности обучающихся применяются:

- команды: для перестроений и построений, движений по залу.
- указания (методические и организационные)
- подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

Чтобы повысить эмоциональность занятий дается музыкальное сопровождение при проведении разминки.

2) наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений) даются с использованием непосредственного и опосредованного показа: показ упражнений учителем на занятиях, показ наглядных пособий: карточек, видео материалов. Требования к показу: должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ часто сопровождается словесными комментариями.

3) практическое выполнение упражнений.

Методы практического выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения;
- расчлененного упражнения;

- игровым методом; - соревновательным методом; - методом круговой тренировки.

Наиболее предпочтительными методами к активной и самостоятельной деятельности обучения являются:

- индивидуальная работа; - работа с партнером; - работа в группе.

Режим занятий. Программа рассчитана на два занятия в неделю, по 2 и 2,5 часа, продолжительность каждого занятия 40 минут, с установленными перерывами в соответствии СанПиН 2.4.4.3172-14.

Планируемые результаты освоения программы. К концу обучения обучающиеся получают следующие

Предметные результаты:

- научатся бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- научатся организовывать и проводить занятия общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- научатся объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправлять их;
- научатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях; использовать знания во время подвижных игр на досуге.

Метапредметные результаты:

Регулятивные умения:

- научатся принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- научатся использовать инструкцию педагога и чётко следовать ей;
- научатся оценивать правильность выполнения действия;
- научатся вносить необходимые коррективы в действие после его совершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; - научатся выполнять самоанализ.

Коммуникативные умения:

- научатся договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- получат возможность в игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре; - получат возможность учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей.

Познавательные умения:

- научатся планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- будут иметь представление об общей физической подготовки как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- научатся оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относятся при объяснении ошибки способов их устранения; **Личностные результаты:**
- научатся включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- научатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

- Общие основы баскетбола.** - 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.**
 - 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.

- 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.

- 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.

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. 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.

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

Обеспечение программы:

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.

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).

Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

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:

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

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по программе «Баскетбол»

Дата		Название темы	Тип подготовки	К – во часов	Примечание
План	факт				
9.01	9.01	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	2	
12.01	12.01	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	2	
16.01	16.01	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
19.01	19.01	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	2	
23.01	23.01	Техника передвижения при нападении	Техн.	2	
26.01	26.01	Техника передвижения при нападении	Техн.	2	

30.01	30.01	Способы ловли мяча.	Техн.	2	
2.02	2.02	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	2	
6.02	6.02	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
9.02	9.02	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	2	
13.02	13.02	Техника ведения мяча.	Техн.	2	
16.02	16.02	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	2	
20.02	20.02	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	2	
23.02	23.02	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
27.02	27.02	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	2	
2.03	2.03	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	2	
6.03	6.03	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
9.03	9.03	Чередование изученных технических приемов и их	Техн.	2	

		сочетаний.			
13.03	13.03	Контрольные испытания.	Контр.	2	
16.03	16.03	Командные действия в нападении.	Такт.	2	
20.03	20.03	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	2	
23.03	23.03	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	2	
3.04	3.04	Учебная игра.	Интегр.	2	
6.04	6.04	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
10.04	10.04	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2	

13.04	13.04	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2	
17.04	17.04	Командные действия в нападении.	Такт.	2	
20.04	20.04	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2	
24.04	24.04	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	2	
27.04	27.04	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
4.05	4.05	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	2	
8.05	8.05	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	2	
11.05	11.05	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	2	
15.05	15.05	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	2	
18.05	18.05	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
22.05	22.05	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2	
25.05	25.05	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
29.05	29.05	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.	2 2	
		Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
		Тактика защиты.	Такт.	2	
		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	2	
		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
		Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2	
		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	

		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	2	
		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2	
		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2	
		Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	2	
		Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техн.	2	
		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	2	
		Учебная игра.	Интегр.	2	
		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	2	
		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
		Организация командных действий.	Такт.	2	
		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	2	
		Передвижения в защитной стойке	Техн.	2	
		назад, вперед и в сторону.			
		Техника овладения мячом.	Техн.	2	
		Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	2	
		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	2	
		Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	2	
		Учебная игра.	Интегр.	2	

		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	2	
		Учебная игра.	Интегр.	2	
		Учебная игра.	Интегр.	2	
		Итоги прошедшего спортивного года.	Теор.	2	

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

(промежуточных/итоговых аттестаций) по дополнительной общеобразовательной программе руководитель: Паутов А.С.

№ п /	ФИ	Предметные результаты					Сформированность базовых компетенций	Личностное развитие					Баллы				
		Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Информационная компетентность	Коммуникативная компетентность	Самоорганизационная компетентность	Мотивация учебно-познавательной деятельности	Сформированность интеллектуальных умений		Степень обучаемости	Дисциплина и организованность	Коммуникабельность, степень влияния в коллективе	Уровень утомляемости
		Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать	Умение организовывать и проводить занятия ОФП, подбирать упражнения и выполнять	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Броски в движении после ведения мяча различными способами	Передача мяча различными способами											
1																	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

возраст, лет	Уровень подготовленности					
	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

уровень

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.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Приемы игры	обучающийся		
	1-й	2-й	3-й и т.д.
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 подстраивающейся 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			
Подстраивающаяся 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.)

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 вперёд, левым, правым боком вперёд.

- Прыжки в приседе на месте, с продвижением в различных направлениях (вперёд, 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 вперёд, спрыгивая и напрыгивая на скамейку вправо и влево толчком двух и одной, толчками двух попеременно справа и слева с продвижением вперёд.
- 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.

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 (поочередно 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 взмахлёт 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 поочерёдно 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 – 20м 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 – 10м, 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. 1х1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.
 - То же, но вводится второй мяч, т.е. оба игрока ведут мячи.
 - Игра 2х2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.
 - Игра 1х1 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

изпод 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. Второму, 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 вверху – ведение вперёд, руки внизу – 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 вверху – высокий отскок, рука внизу – 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 выходящему 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.

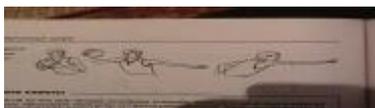
Передача в прыжке. Группа образует круг, в центре – игрок с мячом. Он посылает высокие пасы каждому партнёру по очереди, а те, в высоком прыжке, до приземления, возвращают мяч обратно.

- 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 поочередно два мяча и ловит их поочередно 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 поочередно 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 перекачивает 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 перекачивает его из руки в руку за спиной и возвращает партнёру двумя руками от груди.

- Игрок с близкого расстояния бросает по корзине поочередно 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, который 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.)

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

□

<p>Борьба за мяч в кругах. Игроки передают мяч стоя в кругах ϕ1м, один-два ведущих стараются перехватить мяч, когда им это удастся они подают команду для смены кругов и стараются сами занять свободный. Игрок, не успевший занять место в круге становится ведущим.</p>	<p>5-6 игроков 1 ведущий, на каждые 3 игрока свыше 5 – 1 ведущий.</p>	<p>Техника передач, быстрота, сообразительность. В четвертом классе запрещаются передачи выше нормального роста с вытянутой рукой, или выполнять все передачи отскоком от пола.</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.	7-9 игроков	Для 5-6 классов играть не прекращая дриблинга.
«Удочка» с ведением мяча	7 -9 игроков, ведущий	
«Отруби хвост»	По 6 – 8 игроков в каждой команде	
«Волк во рву». Условный ров игроки преодолевают с ведением мяча	От размеров площадки.	Игра может усложняться увеличением количества «волков», ширины «рва», кол-ва ровов, необходимостью выполнять броски на каждой половине площадки.
«Волк во рву – 2». Условный ров игроки преодолевают передачами.	От размеров площадки.	Учитель назначает 2-х,3-х наиболее подготовленных игроков «проводниками». «Проводники» располагаются на территории 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	8 X 8	Следить за правильным выполнением поворотов. Если
команды пытаются осалить игроков другой команды, передавая мяч друг-другу без ведения. Осаленные игроки выбывают из игры.		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 это удастся, он становится игроком.	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 хлопка в ладони или хлопок за спиной и т.д.
«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).	От 10 до 15	«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». Как вариант: ловец, поймав мяч, меняется местами с игроком.