

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»
Города Можги Удмуртской Республики

Рассмотрено на заседании
педагогического
совета № 9 от 31.05.2023 года.



Утверждаю
и.о. Директора МБОУ СОШ № 9
Н.И.Камашева

Приказ №165 от 1 июня 2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Адресат программы: учащиеся 12-15 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Ф.И.О.. должность автора программы
Учитель физкультуры
Емашев В.Ю.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

ф

Разработана на основании:

- з
- к
- у
- л
- ь
- т
- у
- р
- н
- о
-
- с
- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008);
 - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо МО и Н РФ от 18.11.2015 г.)
 - Локальных актов МБОУ «СОШ №9» города Можги УР

п

Актуальность. Во все времена спорт объединял людей, выполнял важную консолидирующую функцию для государства и его граждан, способствовал повышению Национального самосознания. Спортивные достижения, особенно на важнейших международных соревнованиях, отмечаются государственными наградами. К мнению знаменитых спортсменов прислушивается общественность. Сегодня, когда основной задачей Государства является рост благосостояния населения и обеспечение социальной стабильности, как никогда важно сплотить людей единой национальной идеей. Поэтому одной из важнейших задач является необходимость в самое ближайшее время разработать новую национальную систему физкультурно-спортивного воспитания.¹

н

Согласно опросу, проведенному в школе, 65 % учащихся подросткового возраста имеют желание заниматься баскетболом.

п

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

н

Особенность программы. Программа предоставляет возможности обучающимся, достигшим 12-15 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

и

Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. У обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Адресат программы: Группа формируется с учетом возрастных особенностей. В объединение принимаются все желающие дети с предъявлением справок о состоянии здоровья. Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 12 -15 лет.

Объем программы – 74 часа в год, по 2 часа в неделю.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы организации образовательного процесса: Обучение в объединении очное, групповое. В содержание учебно-тренировочных занятий входят:

- Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия.
- Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами.
- Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами.
- Подготовительные игры и игровые упражнения.
- Теоретические занятия по программе. групповая, лекции, практические занятия, участие в соревнованиях.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа по 45 минут с перерывом 10 минут, во внеурочное время. В группе занимается 15 человек. Начало учебного года – 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Продолжительность учебного года - 37 недель. В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий.

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся через занятия физической культуры и спорта.

Задачи:

- Овладение основным техническими требованиями баскетбола (бросок с двух шагов ведения, ведения с изменением направления, повороты);
- Умение вести игру в одно кольцо в среднем темпе, владение счетом;
- Формирование основных физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы);
- Развитие основ специальных физических качеств (реакции, чувства мяча);
- Формирование основных морально-эстетических принципов (уважение к окружающим, вежливости, взаимопонимания, взаимопомощи, умение сотрудничать в команде)

Учебно-тематический план

Содержание занятий	Количество			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Водное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Развитие баскетбола в России. Входная диагностика.	2	1	1	Входная диагностика. Тестовый контроль.
Раздел 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)				
Парные и групповые упражнения; Легкоатлетические упражнения;	1	0.5	0.5	
Акробатические упражнения; Спортивные и подвижные игры.	1	0.5	0.5	
Парные и групповые упражнения; Легкоатлетические упражнения;	1	0.5	0.5	
Акробатические упражнения; Спортивные и подвижные игры.	1	0.5	0.5	
Спортивные и подвижные игры. Упражнения для привития навыков быстроты	1	0.5	0.5	
Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1	0.5	0.5	
Упражнения с отягощениями. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	1	0.5	0.5	
Упражнения для воспитания скоростносиловых качеств. Упражнения для привития навыков быстроты	1	0.5	0.5	
Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения с отягощениями	1	0.5	0.5	
Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	1	0.5	0.5	Тестовый контроль
Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (28 ч)				

Упражнения для привития навыков быстроты	4	1	3	
Упражнения, направленные на развитие прыгучести	4	1	3	
Упражнения с отягощениями	4	1	3	
Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	4	1	3	
Упражнения для воспитания скоростносиловых качеств.	4	1	3	
Упражнения для привития навыков быстроты	4	1	3	
Упражнения, направленные на развитие прыгучести	4	1	3	
Раздел 4 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (20 часов)				
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	4	1	3	
Техника ведения мяча.	4	1	3	
Техника ловли и передачи мяча.	4	1	3	
Техника бросков мяча.	4	1	3	
Освоение индивидуальных защитных действий.	4	1	3	
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	4	1	3	
Техника ведения мяча.	4	1	3	Тестовый контроль
Раздел 5 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (4 часа)				
Тактика свободного нападения	2	1	1	
Тактика защиты.	2	1	1	
СОРЕВНОВАНИЯ (8 часов)			8	
Итоговое занятие. Итоговая диагностика	2		2	Тестовый контроль
ИТОГО	74	20	54	

Содержание программы

1. Введение.

Теория. Появление игры «Баскетбол» в XIX веке в США. Когда и при каких обстоятельствах она появилась в России. Этапы развития. Изменение правил игры.

Практика. Рассматривание рисунков, фотографий, плакатов, книг.

Форма контроля: в виде викторины.

Форма игроков.

Теория. Видоизменение игровой формы по мере развития баскетбола. Объяснение использования строго определенной формы в современной игре в баскетбол - необходимость быстрого и свободного перемещения по площадке.

Практика. Работа с каталогами.

Инвентарь для игры в баскетбол.

Теория. Игровая площадка (спортзал), кольца, мяч, б/б щиты. Их форма, размеры, особенности, окраски.

Практика. Осмотр площадки, б/б корзины, сетки на нем, годность мяча.

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: школьники знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

Формы контроля: преимущество отдается текущему контролю, спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

2. Техника игры в баскетбол.

Теория: ведение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки.

Практика: обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр Видеофильма.

Бросок по кольцу с двух шагов после ведения

Теория: бросок по кольцу с двух шагов после ведения - это самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита.

Практика - освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоенный броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита.

Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении.

Теория: передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении - это один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в пас, а также хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий.

Практика: освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение ловли мяча на месте и в движении то же самое, что в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча.

Форма контроля: контрольные упражнения, зачет.

4. Тактическая подготовка

Теория:

Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил:
- не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру;

- мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрывать;
- атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного;
- не атаковать и бросать из неудобного положения.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3.

5. Общие физические упражнения.

Теория: для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки на скакалках, на перекладине, на матах.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.

Форма контроля: тестовый контроль.

6. Специальные упражнения

Теория: специфика игры в баскетбол требует от игроков ловкости, быстроты и выносливости. Развитию этих физических качеств способствуют специальные упражнения. Для развития ловкости необходимо выполнять различные выпады, броски, ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом. Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми упражнениями: бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны. Значение выносливости в баскетболе огромно. Выносливость хорошо тренируется бегом на длинные дистанции (до 3000-5000 метров), подтягивание на перекладине (количество подходов), отжиманием от пола или от скамейки (ноги ставить на скамейку), подъемом туловища из положения лежа на спине и на груди.

Практика: регулярное выполнение специальных упражнений.

7. Соревнования

Теория: Научить детей играть в баскетбол по упрощенным правилам в одно кольцо.

Практика: проводить игры в баскетбол 3х3 в два кольца. Проводить мини-соревнования внутри обучаемой группы с различными вариантами игры.

Форма контроля: соревновательный, контрольных игр.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающиеся должны:

Знать:

- историю развития баскетбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

Уметь:

- правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- применять основные приемы игры в баскетбол (перемещение, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);
- ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- выполнять броски по кольцу различными способами;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и

следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Календарный учебный график

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Год обучения
			I-ый год обучения
1 полугодие	сентябрь	1	у, ВА
		2	у
		3	у
		4	у
	октябрь	5	у
		6	у
		7	у
		8	у
	ноябрь	9	у
		10	у
		11	у
		12	у
	декабрь	13	у
		14	у
		15	у
		16	у, ПА
		17	у
2 полугодие	январь	18	п
		19	у
		20	у
		21	у
	февраль	22	у
		23	у
		24	у
		25	у
		26	у
	март	27	у
		28	у
		29	у
		30	у
	апрель	31	у
		32	у

		33	у
		34	у
	май	35	у
		36	у
		37	у
		38	у, ПА
	Всего учебных недель		37
	Всего часов по программе		74

- Условные обозначения: **у** – учебная неделя, **п** – праздничная неделя, **ВА** – входная аттестация, **ПА** – промежуточная аттестация, **ИА** – итоговая аттестация

Условия реализации программы:

Материально – технические:

- 1 Спортивный зал .
- 2 Уличная баскетбольная площадка.
- 3 Стойки для обводки.
- 4 Гимнастические маты 6 шт.
- 5 Баскетбольные мячи 30 штук.
- 6 Набивные мячи 12 штук.
- 7 Гимнастический трамплин.
- 8 Гимнастические стенки.
- 9 Гимнастические скамейки.
- 10 Волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- 11 Секундомеры.
- 12 Спортивные коврики
- 13 Свистки.
- 14 Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом.
- 15 Хорошо оборудованный школьный стадион.
- 16 Скакалки- 15 шт

2. Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, учитель физкультуры

Формы аттестации/контроля

Формы аттестации включают в себя следующие **этапы контроля.**

1. Входной контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: тестовый контроль.

2. Промежуточный контроль

Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: тестовый контроль, участие в соревнованиях.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа учащимися.

Форма: зачет

Формы подведения итогов реализации данной программы

Итогами реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- мониторинг (входной, промежуточный, итоговый);
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч

Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы. Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время отчёта каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества.

обучающиеся, успешно освоившие программу участвуют в окружных соревнованиях.

Тестовый контроль

Общезначительная и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 60 м	11,3-10,2	12,0-10,8
2	Бег 20 м с ведением мяча	11,4-10,4	12,2-11,2
3	Прыжки в длину с места, см	130 – 150	120 – 140
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 – 8	8 – 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 – 5	10 – 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Штрафные броски	7-10	6-8
2	Броски с дистанции	5-9	5-7
3	Скоростная техника	20-25	20-23
4	Передача мяча в стену на скорость	12-18	12-16
5	Передвижения в защитной стойке	10,1	10,3
6.	Скорость ведения мяча	15,0	15,3

7.	Передача мяча с попаданием	14,2	14,5
8.	Дистанционные броски	28	28
9.	Броски мяча по кольцу в движении после ведения	1-2	1-2

Методические материалы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Большое внимание при реализации программы будет уделяться сетевому взаимодействию с учреждениями спорта города Можга (участие в спортивных соревнованиях, товарищеские встречи).

Последовательность обучения:

- техника передвижения в защитной стойке:

передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;

передвижения в защитной стойке по заданию;

передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);

выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;

выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

- техника остановки в два шага:

изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);

внезапная остановка по сигналу;

остановка после ловли мяча;

остановка после ведения мяча;

- техника поворотов:

выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;

то же, но с мячом;

выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;

то же, но против активно действующего защитника;

выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

- техника передач мяча:

передача и ловля мяча, стоя на месте;

то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;

передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;

передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;

передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками,двигающимися навстречу друг другу; параллельно;

передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

-подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:

ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;

из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.

удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;

завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;

передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, переключать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности

- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах:

характерные ошибки при ловле:

игроки останавливаются;

подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;

бегут с мячом лишний шаг;

не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

характерные ошибки при ловле:

игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;

передают мяч близкому игроку слишком сильно.

- бросок мяча после ведения:

базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;

двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.

- бросок мяча в движении после ловли:

базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходные положения для броска;

если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.

- характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:

во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;

в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

- вырывание и выбивание мяча:

базовым элементом является активный поворот туловища для вырывания и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу-вверх для выбивания мяча;

для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к ведению мяча с меняющейся высотой отскока – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;

задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.

- упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:

броски в прыжке с 4-5м.

броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.

то же, но с пассивным и активным защитниками.

- индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:

перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.

то же по заданию.

выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

- ловля катящегося мяча:

надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку

при ловле во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пули движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

- нападение быстрым прорывом:

базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;

обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;

передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

- перехват мяча:

перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;

перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;

то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;

то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;

перехват мяча у двигающегося нападающего.

- обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:

ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;

то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;

пассивное сопротивление защитника;

активное сопротивление защитника;

в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.

- бросок одной и двумя руками в прыжке:

базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;

в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшие точки прыжка или несколько ранее.

- бросок одной рукой с замахом:

мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекаладывается на одну руку, после чего следует бросок.

- передачи мяча в движении:

базовым элементом является разноименная координация действий;

после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;

передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;

затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.

- персональная защита:

базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;

игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;

игра на один щит 2х2, 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально, стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

- позиционное нападение:

базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;

обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;

нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

- зонная защита:

наиболее распространенная зона 2-1-2;

в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;

базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

- взаимодействие игроков в нападении и защите:

взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;

в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекал своего нападающего;

групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

Применение техник.

Взаимодействие двух игроков – к основным способам относится способ «передай мяч и выйди», а также заслон, наведение и пересечение.

«Передай мяч и выйди» - игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. На рисунке игрок 5

передает мяч центральному 4, выполняет финт на рывок мимо него вправо, после чего быстро уходит влево, получает ответную передачу и атакует корзину.

«Передай мяч и выходи» с финтом на заслон – нападающий 4, передав мяч партнеру 5, демонстрирует неторопливое движение к нему с целью поставить заслон. Неожиданно для соперника, резко изменив направление движения, он выходит к щиту и тут же получает мяч для броска.

Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного – 2х1.

Заслон – сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний. При *боковом* или *заднем* заслоне заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужное направление.

Передний заслон – применяют, если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником, лицом или спиной к последнему. Цель заслона освободить партнера с мячом для броска по кольцу.

Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Варианты наведения:

- а) показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;
- б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником

Использование финтов при наведении:

- а) для трехочкового броска – игрок, выполняя наведение на своего центрального, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;
 - б) для атаки из-под щита – игрок, передав мяч крайнему нападающему, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок б резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.
- Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

- Взаимодействие трех игроков.

Большинство способов взаимодействия трех игроков построено на основе разобранных уже двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

«Треугольник» - нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр, оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «Треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться со сменой мест. Эффективно при реализации преимущества нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва.

«Тройка» - построение треугольником сохраняется, основанном на передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

Игрок отдает мяч партнеру в одну сторону, а сам ставит заслон на другой стороне площадки для игрока. Используя заслон, игрок на скорости врывается в область штрафного броска, получает мяч от игрока и атакует корзину, поддерживаемый игроком, который после выполнения заслона также выходит к щиту. В это время игрок переходит в центр позиции, готовый бросить мяч в кольцо со средней дистанции или обеспечить защитный баланс при потере мяча.

Подвижные игры

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).

Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями, и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или

отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая делает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

«Защита стойки». В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«Не давай мяч водящему». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идёт тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяч их рук. Запятнавший становится убегающим

Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П. Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.

5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.