

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Избердеевская
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
В.В.Кораблина Петровского района Тамбовской области

Рекомендована к утверждению методическим советом (протокол №__от____201 г.)	Утверждаю Приказ №__от____201 г. Директор МБОУ Избердеевской сош _____ Э.А.Раева
---	--

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 8 - 16 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель: Раев А.В.,
учитель физической культуры

с. Петровское, 2019 г.

Информационная карта программы

1. Организация исполнитель	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Избердеевская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза В.В.Кораблина
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»
3. Ф.И.О., должность автора	Раев А.В. - учитель физической культуры
4. Сведения о программе:	
4.1 Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Целевая группа	8-16 лет
4.7 Срок реализации	3 года

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г. Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 1—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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

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

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

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

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

Педагогической целесообразностью является ее построение на основе доступных для учащихся упражнений, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Адресат программы: Программа «Баскетбол» охватывает широкий возрастной диапазон от младшего школьного до старшего школьного возраста (8-16 лет).

Условия набора учащихся: В группу первого года обучения допускаются все желающие, прошедшие медицинскую комиссию и не имеющие противопоказаний. В группы второго и третьего года обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определенного уровня физических и спортивных способностей и интереса к данной деятельности. С ними проводится входная диагностика, определяются проблемы, существующее отставание в освоении программы ликвидируется на индивидуальных занятиях.

Количество учащихся: определяется уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПин и составляет: группа (девочки/мальчики) – 12-15 человек.

Объем и срок освоения программы.

Программа предусматривает 3 года обучения (4 часа в неделю -144 часа).

1 год обучения – 144 часа;

2 год обучения – 144 часа;

3 год обучения – 144 часа.

Режим занятий.

Занятия проводятся два раза в неделю по два учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут. Длительность учебного часа – 45 минут.

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 108.

Начало занятий групп первого года обучения – с 15 сентября, окончание занятий – 31 мая. Начало занятий групп второго и третьего годов обучения – с 1 сентября, окончание занятий – 25 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

Формы организации деятельности учащихся:

Тренировочные занятия,

беседы, соревнования,

тестирование,

спортивные конкурсы,

праздники.

Цель программы:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Содержание программы

1 год обучения

Задачи:

Образовательные:

- ✓ Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом;
- ✓ познакомить правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- ✓ углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- ✓ Укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- ✓ способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- ✓ целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- ✓ расширить спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

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

Оздоровительные:

- ✓ Улучшить функциональное состояние организма;
- ✓ повысить физическую и умственную работоспособность;
- ✓ способствовать снижению заболеваемости.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1- ый год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Входной контроль знаний, умений и навыков
Тема 1.1	История возникновения баскетбола в России.	1	1	-	
Тема 1.2	Правила техники безопасности и правила игры в баскетбол	1	1	-	Зачет по теории
Раздел 2	Общая физическая подготовка	10	-	10	Практические задания
Тема 2.1	Основные виды упражнений	5	0,5	4,5	-
Тема 2.2	Подвижные игры	1	-	1	-
Тема 2.3	Упражнения для развития	4	-	4	-
Раздел 3	Специальная физическая подготовка	26	-	26	Практические задания
Тема 3.1	Упражнения для развития быстроты	8	0,5	7,5	-
Тема 3.2	Метание мячей	8	-	8	-
Тема 3.3	Бег со сменой направления	10	-	10	-
Раздел 4	Техническая подготовка	34	-	30	Практические задания
Тема 4.1	Обучение	10	0,5	9,5	-

	передвижению				
Тема 4.2	Ловля мяча	10	0,5	9,5	-
Тема 4.3	Броски в кольцо	14	0,5	13,5	-
Раздел 5	Тактическая подготовка	34	-	30	<i>Практические задания</i>
Тема 5.1	Нападение	17	0,5	16,5	-
Тема 5.2	Защита	17	0,5	16,5	-
Раздел 6	Игровая подготовка	34	-	34	<i>Практические задания</i>
Тема 6.1	Обучение основным приемам техники игры	16	0,5	15,5	-
Тема 6.2	Привитие навыков соревновательной деятельности	18	-	18	-
Раздел 7	Контрольные и календарные игры	4	-	4	<i>Контрольные игры</i>
Тема 7.1	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	2	-	2	-
Тема 7.2	Итоговые контрольные игры	2	-	2	-
	ИТОГО	144			

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1: «История возникновения баскетбола в России»

Теория: Правила игры. Состав команды, форма игроков. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом.

Тема 1.2 «Правила техники безопасности и игры в баскетбол»

Теория: 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 жестикация и терминология. Методика тренировки баскетболистов. Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1: « Основные виды упражнений»

Практика: Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц

Тема 2.2: «Подвижные игры»

Практика: Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

Тема 2.3: «Упражнения для развития»

Практика: Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1: «Упражнения для развития быстроты»

Практика: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

Тема 3.2: «Метание мячей»

Практика: Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами: лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Тема 3.3: «Бег со сменой направления»

Практика: Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

4. Техническая подготовка

Тема 4.1: «Обучение передвижению»

Практика: Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

Тема 4.2: «Ловля мяча»

Практика: 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.

Тема 4.3: «Броски в кольцо»

Практика: 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.

5. Тактическая подготовка

Тема 5.1: «Нападение»

Практика: 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.

Тема 5.2: «Защита»

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

6. Игровая подготовка

Тема 6.1: «Обучение основным приемам техники игры»

Практика: Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

Тема 6.2: «Привитие навыков соревновательной деятельности»

Практика: Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры

Тема 7.1: «Двухсторонние игры»

Практика: Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Тема 7.2: «Итоговые игры»

Практика: Итоговые контрольные игры.

Предполагаемые результаты после обучения первого года:

Должен знать	Должен уметь
теоретические сведения о баскетболе,	выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги
правила техники безопасности и пожарной безопасности о правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие	выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу
	ловить мяч двумя руками на месте
	передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком
	вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем
	выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам
	выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита,

	с места, под углом к щиту
	освободиться для получения мяча
	уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины
	уметь останавливаться двумя шагами, уметь ловить мяч двумя руками в движении
	передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места, вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля
	выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние)

Содержание программы

2 год обучения

Задачи:

Образовательные:

- ✓ Обучить основным приемам техники и тактики игры.
- ✓ Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом;
- ✓ углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- ✓ формировать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом;

Развивающие:

- ✓ Укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- ✓ способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- ✓ целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- ✓ формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- ✓ развить чувства коллективизма.

Воспитательные:

- ✓ Воспитать физические качества: быстрота, гибкость, ловкость.
- ✓ формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;
- ✓ прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- ✓ воспитать моральные и волевые качества;

Оздоровительные:

- ✓ Улучшить функциональное состояние организма;
- ✓ повысить физическую и умственную работоспособность;
- ✓ способствовать снижению заболеваемости.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2- ой год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Входной контроль знаний, умений и навыков
Тема 1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	
Тема 1.2	Правила пожарной безопасности. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1	-	<i>Зачет по теории</i>
Раздел 2	Общая физическая подготовка	14	-	14	<i>Практические задания</i>

Тема 2.1	Общеразвивающие упражнения	8	0,5	7,5	-
Тема 2.2	Комбинированные упражнения	4	0,5	3,5	-
Тема 2.3	Подвижные и спортивные игры	2	0,5	1,5	-
Раздел 3	Специальная физическая подготовка	27	-	27	<i>Практические задания</i>
Тема 3.1	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	4	-	4	-
Тема 3.2	Развитие специальной прыгучести.	4	-	4	-
Тема 3.4	Упражнения для развития игровой ловкости.	8	-	8	-
Тема 3.5	Ведение мяча	11	0,5	10,5	-
Раздел 4	Техническая подготовка	33	-	30	<i>Практические задания</i>
Тема 4.1	Передвижение в баскетбольной стойке	7	0,5	6,5	-
Тема 4.2	Ловля и передача мяча	6	0,5	5,5	-
Тема 4.3	Ведение мяча	8	0,5	7,5	-
Тема 4.4	Броски в кольцо	12	0,5	11,5	-
Раздел 5	Тактическая подготовка	30	-	30	<i>Практические задания</i>
Тема 5.1	Нападение	15	-	15	-
Тема 5.2	Защита	15	-	15	-

Раздел 6	Игровая подготовка	34	-	34	<i>Практические задания</i>
Тема 6.1	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков	34	-	34	-
Раздел 7	Контрольные и календарные игры	4		4	
Тема 7.1	Контрольные игры	4		4	
	ИТОГО	144			

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1 «Физическая культура и спорт в России»

Теория: Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене. Правила техники безопасности на тренировках. Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Тема 1.2 «Правила пожарной безопасности. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте»

Теория: Правила пожарной безопасности. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Гигиенические требования к спортсменам. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 «Общеразвивающие упражнения»

Практика: Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости.

Тема 2.2 «Комбинированные упражнения»

Практика: Комбинированные упражнения по круговой системе. Развитие прыгучести.

Тема 2.3 «Подвижные и спортивные игры»

Практика: Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1 «Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке»

Практика: Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольно-й стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

Тема 3.2 «Развитие специальной прыгучести»

Практика: Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

Тема 3.3 «Развития игровой ловкости»

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков. Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении.

Тема 3.4 «Ведение мяча»

Практика: Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью. Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка

Тема 4.1 «Передвижение в баскетбольной стойке»

Практика: Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

Тема 4.2 «Ловля и передача мяча»

Практика: Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений. Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

Тема 4.3 «Ведение мяча»

Практика: Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками. Ведение со сменой рук без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением направления. Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

Тема 4.4 «Броски в кольцо»

Практика: Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов. Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины. Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча. Обучение технике броска с места со средней дистанции.

5. Тактическая подготовка

Тема 5.1 «Нападение»

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

Тема 5.2 «Защита»

Практика: Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке. Подстраховка партнера. Переключение на другого нападающего. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

Тема 6.1: «Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков»

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

7. Контрольные и календарные игры

Тема 7.1: «Контрольные игры»

Практика: Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке. Подготовительные учебные двухсторонние игры.

Товарищеские встречи с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Предполагаемые результаты после обучения второго года:

Должен знать	Должен уметь
теоретические сведения о баскетболе, о спортивной квалификации, разрядах, званиях	правильно распределять нагрузки в режиме дня; владеть разнообразной игровой практикой;
правила техники безопасности и пожарной безопасности	ловить мяч двумя руками при движении сбоку; ловить мяч двумя руками в прыжке; н ловить мяч одной рукой в движении
	передавать мячи двумя руками в движении (встречные); передавать мячи двумя руками в движении (сопровождающие); передавать мячи одной рукой с боку (с отскоком) передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком); передавать мяч одной рукой в прыжке
	выполнять броски в корзину двумя руками (добивание); выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении; выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
	ставить заслон; выполнять действия переключение на другого игрока; защищаться системой личной защиты;

	обводить соперника с изменением высоты отскока; ловить мяч одной рукой в прыжке; передавать мяч одной рукой (поступательные); обводить соперника с изменением направления
--	---

Содержание программы

3-ий год обучения

Задачи:

Образовательные:

- ✓ Обучить основным приемам техники и тактики игры;
- ✓ повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- ✓ совершенствовать навыки и умения игры;
- ✓ углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- ✓ укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
способствовать разностороннему физическому развитию учащихся,
- ✓ развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
- ✓ целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- ✓ расширить спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- ✓ воспитать физические качества: быстрота, гибкость, ловкость;
- ✓ формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;
- ✓ воспитывать культуру поведения;
- ✓ прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Оздоровительные:

- ✓ улучшить функциональное состояние организма;
- ✓ повысить физическую и умственную работоспособность;
- ✓ способствовать снижению заболеваемости.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3- ий год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Входной контроль знаний, умений и навыков
Тема 1.1	Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.	1	1	-	-
Тема 1.2	Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств	1	1	-	-
Раздел 2	Общая физическая подготовка	12	-	12	<i>Практические задания</i>
Тема 2.1	Общеразвивающие упражнения	4	0,5	4	-
Тема 2.2	Комбинированные упражнения.	4	0,5	3,5	-
Тема 2.3	Подвижные игры	4	0,5	3,5	-
Раздел 3	Специальная	28	-	28	<i>Практические</i>

	физическая подготовка				<i>кие задания</i>
Тема 3.1	Подготовительные упражнения для рук.	9	0,5	8,5	-
Тема 3.2	Подготовительные упражнения для ног.	9	0,5	8,5	-
Тема 3.3	Упражнения для координации движений	5	0,5	4,5	-
Тема 3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	5	0,5	4,5	-
Раздел 4	Техническая подготовка	<i>34</i>		<i>34</i>	<i>Практические задания</i>
Тема 4.1	Передвижения в защитной стойке	8	0,5	7,5	
Тема 4.2	Скрытые передачи	8	0,5	7,5	-
Тема 4.3	Броски в кольцо	18	0,5	17,5	-
Раздел 5	Тактическая подготовка	<i>30</i>		<i>30</i>	<i>Практические задания</i>
Тема 5.1	Нападение	15		15	-
Тема 5.2	Защита	15		15	-
Раздел 6	Игровая подготовка	<i>34</i>		<i>34</i>	<i>Практические задания</i>
Тема 6.1	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста	34		34	-
Раздел 7	Контрольные и календарные игры	<i>4</i>		<i>4</i>	
Тема 7.1	Участие в матчевых встречах по мини-	4		4	

	баскетболу.				
	ИТОГО	144			

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1: «Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины»

Теория: Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила по мини-баскетболу. Установка на игру и разбор результатов.

Тема 1.2: «Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств»

Теория: Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм). Психологическая подготовка юных спортсменов.

2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1: «Общеразвивающие упражнения»

Практика: Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений. Упражнения для развития различных двигательных качеств.

Тема 2.2: «Комбинированные упражнения»

Практика: Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м.

Тема 2.3: «Подвижные игры»

Практика: Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки». Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1: «Подготовительные упражнения для рук»

Практика: Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с

гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

Тема 3.2: «Подготовительные упражнения для ног»

Практика: Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

Тема 3.4: «Упражнения для координации движений»

Практика: Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»

Тема 3.5: «Упражнения для развития специальной выносливости»

Практика: Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно; до центра и обратно; до противоположной штрафной и обратно; до противоположной лицевой и обратно.

4. Техническая подготовка

Тема 4.1: «Передвижения в защитной стойке»

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

Тема 4.2: «Скрытые передачи»

Практика: Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Перевод под ногой, за спиной.

Тема 4.3: «Броски в кольцо»

Практика: Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу. Добивание в кольцо двумя руками в прыжке. Обучение броску крюком. Разноудаленные броски с места и в движении. Обучение технике трехочкового броска. Дальнейшее обучение штрафному броску. Бросок в прыжке одной рукой.

5. Тактическая подготовка

Тема 5.1: «Нападение»

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

Тема 5.2: «Защита»

Практика: Противодействие атаки кольца. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.

6. Игровая подготовка

Тема 6.1: «Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста»

Практика: Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

7. Контрольные и календарные игры

Тема 7.1: «Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу»

Практика: Участие в первенстве школы по баскетболу. Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу. Участие в товарищеских играх своего микрорайона.

Предполагаемые результаты после обучения третьего года:

Должен знать	Должен уметь
как планировать и контролировать спортивную подготовку	в нападающих действиях выполнить “наведение”; в командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”; в защитных командных действиях использовать “групповой отбор”; в защитных действиях выполнить “проскальзывание”; в защитных командных действиях противодействовать “скрестному выходу”.
правила техники безопасности и пожарной безопасности	ловить мяч одной рукой при встречном движении; передавать мяч одной рукой (сопровождающие); передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)

	<p>передавать мячи двумя руками в движении (встречные);</p> <p>передавать мячи двумя руками в движении (сопровождающие);</p> <p>передавать мячи одной рукой с боку (с отскоком)</p> <p>передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);</p> <p>передавать мяч одной рукой в прыжке</p>
	<p>выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход;</p> <p>обходить соперника с изменением скорости;</p> <p>перехватывать мячи при передаче его соперником.</p>
	<p>действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1)</p> <p>действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2)</p> <p>использовать систему “быстрого прорыва”</p> <p>в нападающих командных действиях использовать “малую восьмерку”</p>
	<p>научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2)</p> <p>действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3)</p> <p>перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников</p> <p>оказать первую помощь при легких травмах</p>

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, Индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	учебная игра, соревнование

6	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7	Контрольные и календарные игры	коллективно-групповая	Учебная игра, товарищеская встреча, соревнования	Дидактические карточки, литература, схемы, плакаты, видеозаписи,	Учебная игра, соревнование

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 108.

Начало занятий групп первого года обучения – с 15 сентября, окончание занятий – 31 мая. Начало занятий групп второго и последующих годов обучения – с 1 сентября, окончание занятий – 25 мая.

Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Необходимо наличие просторного и хорошо проветриваемого спортивного зала, имеющего две зоны: рабочую и игровую.

Зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Формы подведения итогов реализации программы

- 1 Контрольное занятие.
- 2 Соревнования Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.

Материально – техническое обеспечение программы

Методический материал:

- статьи « Олимпиада»
- подбор материала: техника баскетболиста

Материально-техническое оснащение: баскетбольные мячи, скакалки, фишки, гантели, гимнастические скамейки, маты.

Список литературы

для педагога:

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184

для учащихся:

1. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 3-5 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
2. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
4. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с. Спорт!

ПРИЛОЖЕНИЕ

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	8-10лет	11 -12 лет	13-14 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	11.0	10.0	9,5
2.	Прыжок в длину с места (см.)	130	150	160см
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	40	60
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	4	6

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	13-14 лет	11 -12 лет	8-10лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	10.5	11.0
2.	Прыжок в длину с места (см)	140	130	120
3.	Прыжки на скакалке за 30 сек (раз)	60	40	30
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	15	12
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	8	6

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

подготовительной (ходьба, бег, ОРУ)

основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.)

заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание). В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику. В течение всего курса обучения сохраняется преимущество образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется в зависимости от местных условий деятельности.

Теоретические и практические занятия

проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, на пришкольных, спортивных площадках и в спортивных залах образовательных учреждений. Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательный процесс родителей учеников, организовывая родительские собрания и совместные мероприятия. При подборе средств и методов для проведения практических занятий, используются упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

По завершению учебного года проводятся контрольно-переводные испытания:

прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивание на перекладине, бег 6 минут.

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д. Содержание программы предполагает освоение детьми основ знаний - по теории физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

Описание тестов и методика их проведения

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30 м (2x15 м).

По команде “На старт!” учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде “Марш!” учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров,

находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируя время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10.

Старт тот же, что и в тесте 1. по команде “Марш!” ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксирует время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест 3. Штрафной бросок.

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч. Учащиеся 5 класса выполняют бросок находясь на 50 см ближе к кольцу.

Тест 4. Бросок в движении.

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10). Фиксируется количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.

Учащиеся располагаются в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течении 30 сек. выполняют передачи мяча в стену двумя руками от груди. По свистку передачи заканчиваются. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает. Затем группы меняются местами.

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.)

Вести в упражнения задания с дриблингом

Обвести стойку расположенную в 1 м 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). Помнить, 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.

Для ребят, плохо усвоивших работу рук при ведении:

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

Упражнения по технике.

Ведение мяча

- Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
- Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
- Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60 – 80см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10 – 15см.
- Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно правой и левой рукой.
- Стоя на месте. Ведение двух мячей.
- Стоя на месте. Ведение трёх-четырёх мячей.
- Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 3 – 43см от пола.
- Сидя на скамейке. Ведение мяча под выпрямленными вперёд ногами в быстром темпе.
- Бег на носках с ведением мяча.
- Бег на пятках с ведением мяча.
- Бег на краях стопы (поочерёдно внешней и внутренней) с ведением мяча.
- Бег в полуприседе с ведением мяча.
- Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
- Спортивная ходьба с ведением мяча.
- Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
- Гладкий бег с переводами мяча перед собой, за спиной, между ногами.
- Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
- Бег скрестным шагом с ведением мяча.
- Бег спиной вперёд с ведением мяча.
- Передвижение спиной вперёд в глубоком приседе с поворотами на 90 градусов с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг.
- Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд с ведением мяча.
- Бег захлест назад с ведением мяча.
- Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
- Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
- Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
- Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
- Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
- Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.

- Ведение двух мячей впрысядку. 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 из-под кольца. Задача защитника – выбить мяч у нападающего или помешать броску по кольцу. При движении к противоположному кольцу игроки меняются ролями.
- Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии поля через равные промежутки расставлены 5 стульев. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде тренера стартуют первые игроки каждой колонны. Задача – обвести все стулья и не столкнуться с соперником. Следующий игрок в колонне стартует тогда, когда первый пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.
- В парах. Первый без мяча продвигается спиной вперёд и постоянно на одной руке показывает различное количество пальцев. Вторым, 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 выбегающему 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.

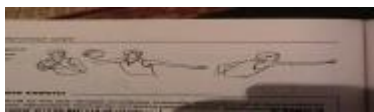
- Передачи мяча назад. Игроки разбиваются на пары, у каждой – один мяч. Пары движутся по кругу. Передний игрок ведёт мяч, потом передаёт его заднему, тот либо возвращает мяч партнёру, либо рывком выбегает вперёд, переходит на ведение, а потом выполняет передачу назад и т.д.

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 поддержать 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 перекатывает мяч по вытянутой в сторону руке за головой на другую руку, после чего передаёт партнёру для того же действия и т.д.
- Игрок на месте водит мяч без зрительного контроля, а партнёр посылает ему второй мяч. Увидев передачу, первый игрок быстро берёт свой мяч в руки, передаёт партнёру и принимает летящий к нему мяч.
- То же, но игрок ведёт мяч по кругу, а партнёр, стоящий в центре, посылает дриблёру второй мяч.
- Игроки встают друг против друга, у каждого по мячу. Одновременно выполнив передачи, они делают поворот на 360^0 и принимают мячи.
- Три игрока располагаются треугольником, поочередно передают мячи третьему и принимают их обратно. Способы выполнения передач:
 - мяч набрасывается свободному игроку верхом, тот должен в прыжке кистью отбить мяч обратно, такую же передачу сразу же делает второй игрок и т.д.;
 - после приёма мяча игрок возвращает его ударом о пол, а сам выполняет поворот на 360 градусов;
 - получив мяч, игрок перекладывает его из руки в руку за спиной и возвращает партнёру двумя руками от груди.
- Игрок с близкого расстояния бросает по корзине 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, которой он должен поменяться местами с ведущим. Игрок занимает место на скамейке запасных, а

новый по очереди игрок становится ведущим. Как вариант: перед уходом на скамейку запасных игрок выполняет дополнительное задание (приседания, прыжки и т.п.)

Таблица 1

Игра	Оптимальное количество игроков	Методические рекомендации
«Собачка» 2 X 1; 3 X 1; 3 X 2 и т.д.		Повторить и закрепить технику передач мяча, использование финтов и поворотов.
«Алфавит» выполняя передачи в парах ученики поочередно называют буквы алфавита, названия городов, имена и т.п.		Техника передач реакция сообразительность
Борьба за мяч в кругах. Игроки передают мяч стоя в кругах $\varnothing 1\text{м}$, 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.	5-6 игроков 1 ведущий, на каждые 3 игрока свыше 5 – 1 ведущий.	Техника передач, быстрота, сообразительность. В четвертом классе запрещаются передачи выше нормального роста с вытянутой рукой, или выполнять все передачи отскоком от пола.
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 рвов, 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 команды пытаются осалить игроков другой команды, передавая мяч друг-другу без ведения. Осаленные игроки выбывают из игры.	8 X 8	Следить за правильным выполнением поворотов. Если количество игроков существенно превышает возможности площадки, используйте условные замены.
«Охотник» игроки водят мяч на ограниченной площадке. «Охотник» старается правильно выбить или дотронуться до мяча. Когда ему 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.