

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой детский центр «Созвездие»



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГБОУ КДЦ Созвездие
А.Е. Волостникова
Приказ № 01-09/212
от 02.06. 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 12 -17 лет
Продолжительность реализации: 1 год

Автор - составитель:
Методист ООП
Жукова Елена Анатольевна

Место реализации:
Хабаровский край, р.п. Переяславка,
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2020 г.

Пояснительная записка

Одним из направлений модернизации образования является совершенствование системы физического воспитания детей и подростков. Развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики в использовании возможностей для оздоровления и воспитания детей и молодежи, формирования здорового образа жизни. В целях реализации новых социальных требований к системе физической культуры и спорта создана программа «Баскетбол».

Баскетбол (англ. basket «корзина»+ ball «мяч») - спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. Баскетбол является одной из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками.

Нормативной основой программы являются:

- 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», утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае, утвержденная распоряжением Правительства Хабаровского края от 05 августа 2019 г. № 645-рп;
- Распоряжение Правительства Хабаровского края от 15 августа 2019 г. № 693-рп «Об основных направлениях реализации регионального проекта "Успех каждого ребенка»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае, утв. Приказом министерства образования и науки Хабаровского края (КГАОУ ДО РМЦ) № 383П от 26 сентября 2019 г.
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ КДЦ Созвездие.

Уровень освоения программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в удовлетворении индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формировании культуры здорового образа жизни. Физкультура и спорт развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия спортом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом формируются важные привычки к соблюдению учебного и спортивного режимов.

Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по программе позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами коллективной игры. Программа построена по принципу изучения и отработки умений и навыков. Игра в баскетбол позволяет развивать у обучающихся все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества обучающихся (общительность, волю, целеустремленность, умение работать в команде).

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств обучающихся, но и на развитие их коммуникативных способностей, умения работать в команде. Наряду с технико-тактической подготовкой в программе отведено большое место общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен блок теоретических знаний для расширения кругозора обучающихся и поддержания интереса к спорту.

Отличительной особенностью программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов игры в баскетбол, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре.

Адресат программы: обучающихся – общеобразовательных школ муниципального района имени Лазо, без предъявления требований к физической подготовленности, не имеющие медицинского противопоказания.

Возраст обучающихся: 12-17 лет.

Количество обучающихся в группе: от 15-20 человек.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий

Срок реализации программы составляет 1 год, 34 часа.

Режим занятий: Продолжительность занятий – 1 академических час (45 минут) 1 раз в неделю.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

Цель: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся, формирование умений и навыков игры в баскетбол.

Задачи:

предметные:

- познакомить обучающихся с правилами игры, техникой и тактикой игры;
- формировать практические навыки игры в баскетбол, техники приема и передачи мяча в парах;
- познакомить обучающихся с правилами судейства и проведения соревнований;

метапредметные:

- развивать и совершенствовать физические качества обучающихся (выносливость, быстрота, ловкость);
- формировать навыки сотрудничества в тренировочных и игровых ситуациях;
- развивать коммуникативные навыки, умения работать в команде.

личностные:

- формировать у обучающихся навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, ответственности;
- формировать у обучающихся интерес к занятиям баскетболом, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формировать навыки самоконтроля, гигиенические навыки.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Теоретическая и общая физическая подготовка		4	1	3
1.1	История возникновения и развития баскетбола. Правила техники безопасности и личной гигиены. Оборудование и инвентарь. Правила игры.	2	1	1
1.2	Общая физическая подготовка.	2	0	2
2. Специальная физическая подготовка		6	0	6
2.1	Упражнения для развития навыков силы; Упражнения, направленные на развитие быстроты;	2	0	2
2.2	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости; Упражнения на гибкость.	2	0	2
2.3	Упражнения для выносливости.	2	0	2
3. Техническая подготовка		6	0	6

3.1	Стойки баскетболиста; Упражнения без мяча.	2	0	2
3.2	Техника ловли и передачи мяча; Техника бросков мяча.	2	0	2
3.3	Освоение индивидуальных защитных действий; Ведение мяча.	2	0	2
4. Тактическая подготовка		6	0	6
4.1	Борьба за мяч после отскока от щита; Перехват мяча.	2	0	2
4.2	Групповые действия в нападении; Командные действия в нападении.	2	0	2
4.3	Групповые действия в защите; Командные действия в защите.	2	0	2
5.	Игровая подготовка.	5	0	5
6.	Соревнования.	4	1	3
7.	Сдача контрольных нормативов.	3	0	3
	Итого часов	34	2	32

Содержание программы

Тема 1. Теоретическая и общая физическая подготовка.

Теория: История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

Практика: Общая физическая подготовка.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Упражнения на развитие физических качеств:

Развитие силы:

- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для всех групп мышц.

Развитие быстроты:

- Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.

- Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.
- Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед,
- Бег с забрасыванием голени назад.
- Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.
- Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.
- Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.
- Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
- Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.
- Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.
- Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.
- Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.
- Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.
- Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.
- Ведение на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

Развитие ловкости:

- Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
- Падение назад и быстрое вставание.
- Падение вперед и быстрое вставание.
- Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
- Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- Стойка на руках.
- Ходьба на руках.
- Прыжки на батуте с поворотом на 180°-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.
- Прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей.

- Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
- Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
- Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
- Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
- Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
- Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

Развитие гибкости.

Упражнения выполняются с различной амплитудой движения.

- Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
- Обманные движения головой стоя на месте и в движении.
- Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом.
- Выполнение поворота плечом вперед, назад.
- Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.
- Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его поворотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
- Игра 1х1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

Упражнения для выносливости.

- Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):
 - а.) от лицевой линии до штрафной и обратно;
 - б.) до центра и обратно;
 - в.) до противоположной штрафной и обратно;
 - г.) до противоположной лицевой и обратно.
- Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.
- Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого).
- В колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов.

После броска подбирают мяч и идут в противоположный «угол» площадки и начинает упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

- Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

- Эстафеты с разными мячами.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».

Тема 3. Техническая подготовка.

Практика: *Стойки баскетболиста.*

Упражнения без мяча.

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком (с разной скоростью), (в одном и в разных направлениях).
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

Техника ловли и передачи мяча.

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- То же после ведения мяча.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полуотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

Техника бросков мяча.

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.
- Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- В прыжке со средней дистанции.
- В прыжке с дальней дистанции.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.

Освоение индивидуальных защитных действий. Ведение мяча.

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Метание различных мячей в цель.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Практика: Борьба за мяч после отскока от щита; Перехват мяча.

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

Групповые действия в нападении.

Командные действия в нападении.

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

Групповые действия в защите;

Командные действия в защите.

Личный прессинг. Взаимодействия двух игроков защиты. Взаимодействия трех игроков защиты. Действия защитника у своего щита против игрока без мяча. Действие защитника против игрока с мячом. Взаимодействия при борьбе за отскок мяча от щита. Групповой отбор мяча. Действия при численном неравенстве защитников.

- освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоений 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

Тема 5. Игровая подготовка.

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

Тема 6. Соревнования.

Теория: Правила проведения соревнований и судейства.

Практика: Итоговые контрольные игры.

Тема 7. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Техническая подготовка; Бросок мяча в корзину; Передача мяча на месте и в движении; Ведение мяча и бросок по кольцу.

Прогнозируемые результаты:

предметные:

обучающиеся:

- познакомились с правилами игры, техникой и тактикой игры;
- сформировали практические навыки игры в баскетбол, познакомились с техникой приема и передачи мяча в парах;
- ознакомлены с правилами судейства и проведения соревнований;

метапредметные:

- развиты физические качества обучающихся (выносливость, быстрота, ловкость), повышена общая физическая подготовка;
- сформированы навыки сотрудничества в тренировочных и игровых ситуациях;
- развиты коммуникативные навыки, умения работать в команде.

личностные:

- сформированы навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, ответственности;
- сформирован интерес к занятиям баскетболом, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- сформированы навыки самоконтроля, гигиенические навыки.

В результате освоения программы обучающиеся научатся:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой;

- выполнять ведение мяча с различной высотой отскока, со зрительным контролем; 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;
- освобождаться для получения мяча;
- противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- останавливаться двумя шагами;
- ловить мяч двумя руками в движении;
- передавать мяч двумя руками в движении;
- передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);

Контроль результатов обучения

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Формы контроля

Формой подведения итогового и промежуточного контроля является выполнение контрольных упражнений (испытаний)- сдача норм ГТО.

Контрольные упражнения:

№	Контрольные испытания	Условия выполнения упражнения			
		12-13	14-15	16-17	
1.	Бросок мяча в корзину	Броски выполняются с 5 точек штрафной зоны: по две боковых точки справа и слева от кольца и два штрафных броска			
		Попасть 6 раз	Попасть 8 раз	Попасть 8 раз	
2.	Передача мяча на месте и в движении	Передача мяча в движении без удара об пол, в парах от кольца к кольцу с броском мяча в кольцо			
		Выполнение комбинации без ошибок			
3.	Ведение мяча и бросок по кольцу	Выполнение комбинации: Ведение мяча и бросок по кольцу после ведения, подбор мяча и ведение к другому кольцу с броском (12-13 лет – два ведения от кольца к кольцу, 14-17 лет – четыре ведения)			
		Выполнение комбинации без учета времени (допускаются мелкие ошибки) обязательно	Выполнение комбинации без ошибок без учета	4 мин. Обязательно попадание в кольцо, штраф за пробежку и двойное	2 мин. Обязательно попадание в кольцо, штраф за пробежку и двойное ведение

		выполнить бросок в щит	времени	ведение - 5 сек.	- 5 сек.
--	--	---------------------------	---------	------------------	----------

Формой подведения итогов является соревновательная деятельность.

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей в течение смены);
- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей, набивных мячей, стоек для обводки. Фото и видеоаппаратура.

Дидактические материалы

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

Оценочные материалы к программе включают в себя:

1. Анкеты для обучающихся.
2. Журналы учета посещаемости обучающихся.
3. Анализ выполнения программы.
4. Фото- и видеоотчеты.
5. Контрольные нормативы.

Контрольно-измерительные материалы необходимые для оценки усвоения образовательной программы представлены контрольными нормативами технической подготовки и ОФП, по которым проводится проверка уровня физической подготовленности. Проверка усвоения материала проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях во время игр, эстафет, коллективных двигательных заданий.

Методическое обеспечение

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

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Календарный учебный график по программе «Баскетбол»

№ Занятия	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
СЕНТЯБРЬ						
1				1	История возникновения и развития баскетбола. Правила техники безопасности и личной гигиены. Оборудование и инвентарь. Правила игры.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТР»
2				1	Общая физическая подготовка.	

3				1	Упражнения для развития навыков силы; Упражнения, направленные на развитие быстроты;	ОТ» Универсальный спортивный зал
4				1	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости; Упражнения на гибкость.	
ОКТАБРЬ						
5				1	Упражнения для развития навыков силы; Упражнения, направленные на развитие быстроты;	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
6				1	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости; Упражнения на гибкость.	
7-8				2	Упражнения для выносливости.	
НОЯБРЬ						
9				1	Стойки баскетболиста; Упражнения без мяча.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
10				1	Техника ловли и передачи мяча; Техника бросков мяча.	
11				1	Освоение индивидуальных защитных действий; Ведение мяча	
12				1	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом; История возникновения и развития баскетбола.	
ДЕКАБРЬ						
13				1	Стойки баскетболиста; Упражнения без мяча.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
14				1	Техника ловли и передачи мяча; Техника бросков мяча.	
15				1	Освоение индивидуальных защитных действий; Ведение мяча.	
16				1	Борьба за мяч после отскока	

					от щита; Перехват мяча.	
ЯНВАРЬ						
17				1	Борьба за мяч после отскока от щита; Перехват мяча.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
18-19				2	Групповые действия в нападении; Командные действия в нападении.	
20				1	Групповые действия в защите; Командные действия в защите.	
ФЕВРАЛЬ						
21				1	Групповые действия в защите; Командные действия в защите.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
22				1	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом; История возникновения и развития баскетбола.	
23				1	Игровая подготовка.	
24				1	Соревнования.	
МАРТ						
25-26				2	Игровая подготовка.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
27-28				2	Соревнования.	
АПРЕЛЬ						
29-30				2	Игровая подготовка.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный
31				1	Соревнования.	
32				1	Сдача контрольных нормативов.	

						спортивны й зал
МАЙ						
33- 34				2	Сдача контрольных нормативов.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТР ОТ» Универсал ьный спортивны й зал

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).- М.: Советский спорт. 2005 г.
2. Азбука спорта. Л.В. Козырева «Физкультура и спорт» 2003г.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ под редакцией Ю.Д. Железняка.-М.,2004 г.
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 2013.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2010.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
7. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
8. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2013
9. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М. Портнова. М., 2004г.
10. Современная система спортивной подготовки/ под редакцией Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.-М., 2005г.
11. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М.: Центр Академия, 2004г.
12. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2014.
13. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2012г
14. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2011, 2015.

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- пройти инструктаж по охране труда.
- приступать к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование.
- заниматься посторонними делами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.

УПРАЖНЕНИЯ

РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(выполняются после разогрева и «стретчинга»)

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

- 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).

Повороты

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.)

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).

Мяч на четверых

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 занятия. 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.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

Для ребят, плохо усвоивших работу рук при ведении:

1. 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.
2. 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.
3. 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

1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60 – 80см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10 – 15см.
4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно правой и левой рукой.
5. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
6. Стоя на месте. Ведение трёх-четырёх мячей.
7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 3 – 43см от пола.
8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под выпрямленными вперёд ногами в быстром темпе.
9. Бег на носках с ведением мяча.
10. Бег на пятках с ведением мяча.

11. Бег на краях стопы (поочерёдно внешней и внутренней) с ведением мяча.
12. Бег в полуприседе с ведением мяча.
13. Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
14. Спортивная ходьба с ведением мяча.
15. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
16. Гладкий бег с переводами мяча перед собой, за спиной, между ногами.
17. Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
18. Бег скрестным шагом с ведением мяча.
19. Бег спиной вперёд с ведением мяча.
20. Передвижение спиной вперёд в глубоком приседе с поворотами на 90 градусов с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг.
21. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд с ведением мяча.
22. Бег захлест назад с ведением мяча.
23. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
24. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
25. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
26. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
27. Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
28. Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.
29. Ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочерёдно вперёд и в стороны.
30. Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.
31. Ведение мяча во время серийных прыжков.
32. Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180 и 360 градусов. Мяч переводится между ногами или за спиной.
33. Ведение одного или двух мячей во время серии «фигурных» прыжков – «ножницы», «разножка» и поворот. мяч переводится между ногами или за спиной.
34. 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.
35. Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мяч.
36. 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.

37. 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.
38. 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.
39. То же, но движение осуществляется прыжками на одной или двух ногах.
40. Гладкий бег сведением мяча. По сигналу тренера игроки делают разворот на 180 градусов и рывок спиной вперёд на 10 – 15 – 20м с ведением мяча.
41. Эстафета на скорость ведения мяча. Этап – длина площадки. Передача мяча партнёру – только из рук в руки.
42. Эстафета с ведением двух мячей и сменой их на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.
43. Ведение мяча с сопротивлением. 1х1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.
44. То же, но вводится второй мяч, т.е. оба игрока ведут мячи.
45. Игра 2х2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.
46. Игра 1х1 на половине поля с проходом под кольцо. Броски со средней и дальней дистанций запрещены.
47. Ведение мяча по кругу вправо – правой рукой, влево – левой.
48. 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.

1. 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.
2. 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.
3. 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

1. Выбивание мяча с ведением. Двое игроков, выполняя ведение мяча, стараются свободной рукой выбить мяч у партнёра и не дать ему выбить мяч у себя.
2. 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.

3. 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.

4. 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.

УПРАЖНЕНИЯ С ДВУМЯ И ТРЕМЯ МЯЧАМИ

1. 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.

2. Передачи одной рукой. Стоя в 2 м от стены, игрок поочерёдно ударяет в неё двумя мячами и ловит их, не давая мячу удариться о пол. Упражнение можно выполнять и двумя руками.

3. Встав лицом к стене, игрок бросает в неё мяч, а со вторым выполняет поворот на 360° и двумя руками от груди бросает в стену. Нужно поддерживать такой темп, чтобы успевать ловить каждый отскакивающий от пола мяч и быстро бросать его в стену после поворота.

4. 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.

5. Упражнение в парах. Игрок зажимает мяч стопами. Подпрыгивая, подбрасывает мяч, ловит его и, не приземляясь, посылает партнёру.

6. Игрок встаёт в 3-х м от стены правым боком к ней, левой рукой бросает в неё поочерёдно два мяча и ловит их поочерёдно после отскока от пола. Затем то же упражнение выполняет правой рукой, повернувшись левым боком к стене.

7. Два игрока выполняют передачи друг другу одновременно тремя мячами.

8. Перебрасывание мяча через себя. Мяч из – за спины двумя кистями нужно перебросить через голову и поймать перед грудью.

9. Броски в стену поочерёдно двух мячей двумя, затем – одной рукой.

10. Передачи в паре одновременно двумя мячами:

11. от плеча;

12. с отскоком от пола.

13. Жонглирование двумя мячами одной рукой.
14. Подбрасывание вверх поочерёдно двух мячей с ловлей после отскока от пола, потом – без отскока.
15. Два игрока становятся друг напротив друга. Один перекачивает мяч по вытянутой в сторону руке за головой на другую руку, после чего передаёт партнёру для того же действия
16. 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.
17. То же, но игрок ведёт мяч по кругу, а партнёр, стоящий в центре, посылает дриблёру второй мяч.
18. Игроки встают друг против друга, у каждого по мячу. Одновременно выполнив передачи, они делают поворот на 360° и принимают мячи.
19. Три игрока располагаются треугольником, поочерёдно передают мячи третьему и принимают их обратно. Способы выполнения передач:
20. мяч набрасывается свободному игроку верхом, тот должен в прыжке кистью отбить мяч обратно, такую же передачу сразу же делает второй игрок и т.д.;
21. после приёма мяча игрок возвращает его ударом о пол, а сам выполняет поворот на 360 градусов;
22. получив мяч, игрок перекладывает его из руки в руку за спиной и возвращает партнёру двумя руками от груди.
23. Игрок с близкого расстояния бросает по корзине поочерёдно два мяча и ловит их после отскока от пола.
24. В положении «мост» с опорой на одну руку игрок выполняет дриблинг и затем передаёт мяч под спиной.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛУЧШЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧ

1. Два игрока ведут мяч навстречу друг другу и, не прерывая ведения, каждый старается отобрать мяч у соперника.
2. 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.
3. 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.
4. «Пятнашки» – четверо или пятеро игроков водят мячи, водящий пятнает мячом, не выпуская его из рук.
5. Упражнение в быстром прорыве: после подбора отскочившего от щита мяча надо сразу же передать его резко стартующему партнёру.

ПЕРЕДАЧИ НЕСКОЛЬКИМИ МЯЧАМИ

1. Игрок посылает в стену и ловит один за другим три мяча.
2. Трое игроков, стоя на месте, передают друг другу три мяча.

3. То же в движении. Постепенно увеличивать темп.

ИГРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРЕДАЧ МЯЧА

1. 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.

2. 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.

3. Борьба за мяч: двое против двух. На ограниченной части площадки двое передают мяч, а двое пытаются перехватить его, соблюдая все правила игры.

4. 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 обучающихся, 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.)

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	5-6 игроков 1	Техника передач, быстрота,

передают мяч стоя в кругах $\phi 1$ 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.	ведущий, на каждые 3 игрока свыше 5 – 1 ведущий.	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	8 X 8	Следить за правильным выполнением поворотов. Если количество игроков существенно превышает возможности

команды, передавая мяч друг-другу без ведения. Осаленные игроки выбывают из игры.		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.