

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

Л. М. Минаева / Л. М. Минаева / Л. М. Минаева
подпись / ФИО

« 1 » сентября 2020 г.

Протокол МС № 1 от 01.09 2020г.

Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ № 4»

Е. С. Казанцева / Е. С. Казанцева / Е. С. Казанцева
подпись / ФИО

« 1 » сентября 2020 г.

Приказ № 54 от 01.09 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Баскетбол»
5-11 класс**

Разработана:

Именных М.И.

учителем физической культуры
высшей квалификационной
категории

село Курьи
городской округ Сухой Лог
2020 - 2021 учебный год

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных кружков общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной деятельности по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

На изучение курса «Баскетбол» в школе выделяется 2 ч. в неделю

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными **задачами** программы являются:

1. Укрепление здоровья.
2. Содействие правильному физическому развитию.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний.
4. Овладение основными приемами техники и тактики игры.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие ученикам организаторских навыков.
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки.
8. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Универсальные учебные действия

Личностные:

Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие»; Постепенно понимать, что жизнь не похожа на «сказки» и невозможно разделить людей на «хороших» и «плохих» Объяснять самому себе:

- какие собственные привычки мне нравятся и не нравятся (личные качества),
- что я делаю с удовольствием, а что – нет (мотивы),
- что у меня получается хорошо, а что нет (результаты)

Осознавать себя ценной частью большого мира (природы и общества). В том числе: объяснять, что связывает меня:

- с моими близкими, друзьями, одноклассниками;
- с земляками, народом;
- с твоей Родиной;
- со всеми людьми;
- с природой; испытывать чувство гордости за «своих» - близких и друзей. Выбирать поступок в однозначно оцениваемых ситуациях на основе:

- известных и простых общепринятых правил «доброго», «безопасного», «красивого», «правильного» поведения;
- сопереживания в радостях и в бедах за «своих»: близких, друзей, одноклассников;

– сопереживания чувствам других не похожих на тебя людей, отзывчивости к бедам всех живых существ. Признавать свои плохие поступки **Регулятивные:**

Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учиться высказывать своё предположение (версию).

Учиться работать по предложенному плану.

Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Познавательные:

Отличать новое от уже известного с помощью учителя.

Делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Сравнивать и группировать предметы.

Называть последовательность простых знакомых действий, находить пропущенное действие в знакомой последовательности. **Коммуникативные:**

Оформлять свою мысль в устной речи. Вступать в беседу на занятиях и в жизни. Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы кружка «Юный спасатель» являются следующие умения: – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа направлена на: реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать учебный материал в соответствии с возрастными особенностями учащихся; приобретение практических навыков и умений, в том числе и в самостоятельной деятельности, на формирование познавательной и предметной активности учащихся; расширение межпредметных связей, ориентирующих на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1.	Введение	1
2.	Физическая: - Общая подготовка. - Специальная подготовка.	9

3.	Техническая: -Имитация упражнений без мяча. -Ловля и передача мяча. - Ведение мяча. - Броски мяча.	34
4.	Тактическая: - Действия игрока в нападении. - Действия игрока в защите.	12
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	12
	Итого	68

Календарно – тематическое планирование(2 занятия в неделю)

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	К– во часов	Примечание
1.		Единая спортивная классификация.. ОФП	Теор. ОФП	1 2	
2.		Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	3	
3.		Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	3	
4.		Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1,5 1,5	
5.		Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	1 2	
6.		Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	3	
7.		Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2 1	
8.		Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1 2	

9.		Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	1,5 1,5	
10.		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	3	
11.		Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	1,5 1,5	
12.		Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	1 2	
13.		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	3	
14.		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	3	

15.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1 2	
16.		Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2 1	
17.		Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	3	
18.		Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	3	
19.		Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	1 2	
20.		Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	1 1 1	
21.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	1 1 1	
22.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2 1	

23.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	1 1 1	
24.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	3	
25.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2 1	
26.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2 1	
27.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при	Теор. ОФП	1 1	

	несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Техн.	1	
28.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	3	
29.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1 2	
30.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	1 1 1	
31.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2 1	
32.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2 1	
33.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	1 2	
34.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	3	
35.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	3	

36.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2 1	
37.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	1 1 1	
38.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	3	
39.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2 1	
40.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе	Теор. СФП	1 1	

	тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1	
41.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1,5 1,5	
42.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	3	
43.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	3	
44.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	2 1	
45.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	1 1 1	
46.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	3	
47.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	3	
48.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	1 1 1	

49.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2 1	
50.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	1 2	
51.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	3	
52.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2 1	
53.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	3	
54.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	1 1 1	
55.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	3	
56.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 2	
57.	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	3	
58.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1 2	
59.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1,5 1,5	
60.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	21	
61.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1,5 1,5	
62.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	3	
63.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	3	
64.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	3	

65.		Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.	3	
66.		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт.	3	
67.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	3	
68.		Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1,5 1,5	

Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		11 лет			12 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,1	10,6	11,1	9,8	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4х10 м (с)	м	11,5	12,0	12,5	10,9	11,4	11,9
	ж	11,7	12,2	12,7	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	175	165	155
	ж	160	150	145	166	158	150

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		13 лет			14 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0
	ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6х10 м (с)	м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2
	ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	170	205	190	175
	ж	170	160	150	175	165	155

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		15 лет			16 лет			17 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3

	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10x10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	Мальчик и	Девочки
11 - 12 лет		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
13 - 14 лет		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	1-3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам баскетбола	+	+
Знание правил игры	+	+

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
-------------------	----------	---------

15 лет		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	2-4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в квалификационных соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

Учебные нормативы	Юноши	Девушки
16 – 17 лет		
Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	22-35	20-30
Броски со штрафной линии (5 попыток)	3-5	3-5
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	3-5	3-5
Ведение мяча "змейкой" с последующим попаданием в кольцо (3 попыт)	1-3	1-3
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности	+	+
Знание правил игры и организация судейства	+	+

Методические рекомендации

Для правильного и последовательного обучения школьников технике и тактике игры в баскетбол привожу последовательность обучения основным техническим приемам. В соответствии с программным материалом можно подобрать упражнения – задания с учетом предложенной последовательности года обучения.

Последовательность обучения:

- *техника передвижения в защитной стойке:*
 - передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
 - передвижения в защитной стойке по заданию;
 - передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
 - выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
 - выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;
- *техника остановки в два шага:*
 - изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
 - внезапная остановка по сигналу;
 - остановка после ловли мяча;

- остановка после ведения мяча; - *техника поворотов:*
- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника; □ выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом. - *техника передач мяча:*

- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;
- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно; □ передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

-подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
- из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;
- завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;
- передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности

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

характерные ошибки при ловле:

- игроки останавливаются;
- подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
- бегут с мячом лишний шаг;
- не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

характерные ошибки при ловле:

- игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко; □ передают мяч близкому игроку слишком сильно.

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

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

- бросок мяча в движении после ловли: □ базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;

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

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

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

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

- *вырывание и выбивание мяча:*

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

- для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха. - после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к ведению мяча с *меняющейся высотой отскока* – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

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

- задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника. - *упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:*

1. Броски в прыжке с 4-5м.

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

3. То же, но с пассивным и активным защитниками.

- *индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:*

1. Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.

2. То же по заданию.

3. То же, повторяя действия соупражняющегося.

4. Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

- *ловля катящегося мяча:*

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

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

- базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;

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

- передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

- *перехват мяча:*

- перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;

- перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;

- то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват; □ то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;

- перехват мяча у двигающегося нападающего. - *обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:*

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

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

- пассивное сопротивление защитника;

- активное сопротивление защитника;

- в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив

туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом. - *бросок одной и двумя руками в прыжке:*

- базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;
- в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точке прыжка или несколько ранее.

- *бросок одной рукой с замахом:*

- мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и переключается на одну руку, после чего следует бросок. - *передачи мяча в движении:*

- базовым элементом является разноименная координация действий;
- после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;

- передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;

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

- *персональная защита:*

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

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

- игра на один щит 2x2, 3x3, 4x4; защитники опекают игроков персонально, стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

- *позиционное нападение:*

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

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

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

- наиболее распространенная зона 2-1-2;

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

- базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина. - *взаимодействие игроков в нападении и защите:*

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

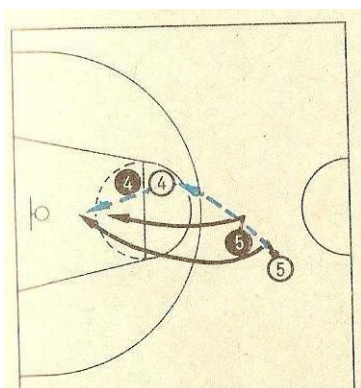
- в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекал своего нападающего; □ групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

□

ПРИМЕНЕНИЕ СХЕМ В ТАКТИКЕ

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

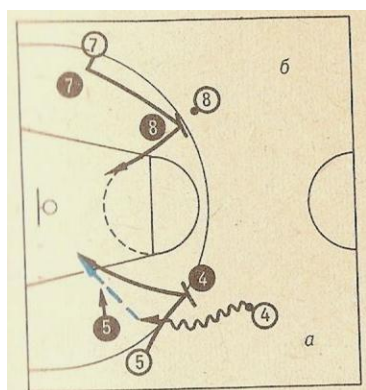
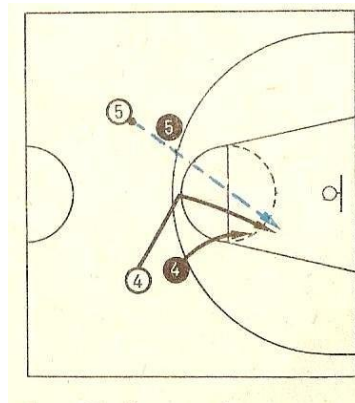
«Передай мяч и выйди» - игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. На рисунке игрок 5 передает мяч центральному



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

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

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



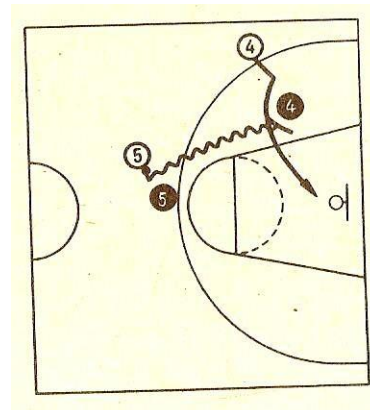
Заслон – сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному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

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний.

При боковом или заднем заслоне заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужное направление.

На рисунке **а**, игрок 5 ставит **боковой заслон** для партнера 4, владеющего мячом. Используя заслон, игрок 4 проходит к щиту и бросает мяч в кольцо или передает его игроку 5 для завершающего броска.

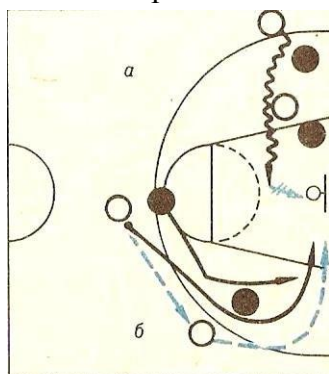
На рисунке **б**, игрок 7 ставит передний заслон для партнера 8. Игрок 8, используя заслон может без особых помех бросить мяч в кольцо или, если оба защитника пошли на него, передать мяч игроку 7, который после постановки заслона выходит к щиту соперника.



На данном рисунке дан пример того, как может быть поставлен заслон игроком 5 своему партнеру 4 с помощью ведения мяча.

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

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



Варианты наведения:

а) показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;

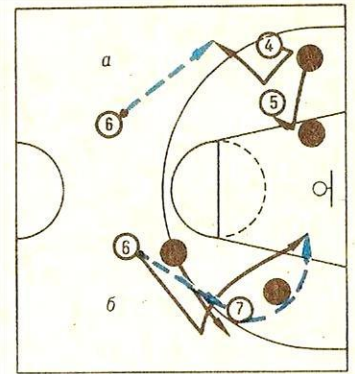
б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником

Использование финтов при наведении:

а) для трехочкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрального 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на

2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;

б) для атаки из-под щита – игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 7, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 6 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 6 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.

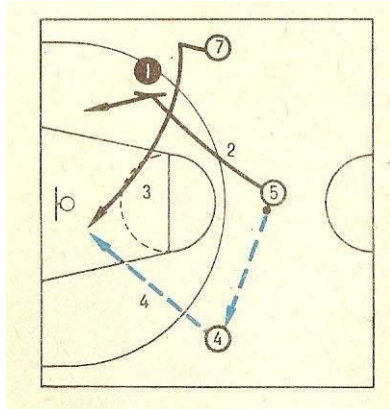


Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

Взаимодействие трех игроков.

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

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



«Тройка» - построение треугольником сохраняется, основанном на передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения. На рисунке игрок 5 отдает мяч партнеру 4 в одну сторону, а сам ставит заслон на другой стороне площадки для игрока 7. Используя заслон, игрок 7 на скорости врывается в область штрафного броска, получает мяч от игрока 4 и атакует корзину, поддерживаемый игроком 5, который после выполнения заслона также выходит к щиту. В это время игрок 4 переходит в центр позиции, готовый бросить мяч в кольцо со средней дистанции или обеспечить защитный баланс при потере мяча.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков. **«Передача мяча в колоннах».** Играющие делятся на несколько групп-команд.

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

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

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

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

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

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

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

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

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды.

Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя

«всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

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

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

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

Литература

1. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных. М., «Просвещение»,1976.
2. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
- 3.Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
- 4.Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
- 5.Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
- 6.Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.