Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новокамалинская средняя общеобразовательная школа №2»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  Педагогическим советом школы  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «Новокамалинская СОШ №2»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Б. Попова/  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |
| Родительское собрание  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  От "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |  |  |
| Совет обучающихся  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  От "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |  |  |

663952, Красноярский край, Рыбинский район, с. Новокамала, ул. 70 лет Октября, 21.

Тел. 8(39165) 65-2-94,e-mail: [nkamala\_sosh2@mail.ru](mailto:nkamala_sosh2@mail.ru)

Программа по дополнительному образованию

«Баскетбол»

Направленность программы: спортивная

**Возраст обучающихся**: 8 – 17 лет

**Количество детей в группах**:12-14 чел

**Срок реализации**: 3 года

**Количество часов в год**: 216 часов

**Составитель:**

Педагог дополнительного образования первой квалификационной категории

**Плясова Анастасия Александровна**

**Аннотация**

**к дополнительной образовательной программе**

**«Баскетбол»**

 Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу разработана на основании ФЗ № 273 « Об образовании в РФ», «Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта

На основании основополагающих принципов (системности, преемственности и вариативности) построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по баскетболу определены следующие разделы «Программы»: пояснительная записка;  система контроля и зачетные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные  мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика; учебный план; перечень информационного обеспечения.

**Тип программы** *дополнительного образования.*

**Статус программы:** *рабочая программа учебного курса*

**Назначение программы:**

* для обучающихся программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
* программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;
* программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования

**Сроки освоения программы:** *3 года.*

**Объем учебного времени:** 216*часов*

**Форма обучения*:****очная.*

**Режим занятий*:****2 часа в неделю*

**Пояснительная записка**

Образовательная программа “Баскетбол” имеет *физкультурно-спортивную* *направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

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

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

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

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 12-15 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

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

*Педагогическая целесообразность 3-летней программы*баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

1. *Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

* Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. *Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
* Расширение спортивного кругозора детей.

3.  *Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

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

**Условия набора.**

Программа предназначена для детей 8 - 17 лет.

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

*Наполняемость учебной группы по годам обучения*

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Планируемые результаты**:

*К моменту завершения программы, обучающиеся должны:*

*Знать*

* Основы знаний о здоровом образе жизни
* Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
* Правила игры в баскетбол

*Уметь*

* Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
* Проводить судейство матча
* Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

*Развить качества личности*

* Воспитать стремление к здоровому образу жизни
* Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
* Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
* Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре и в конце учебного года в мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Содержание программы 1-го года обучения:**

***Общие основы баскетбола****– 5* часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,

форма игроков.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

***Общая физическая подготовка***– 10 часов

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

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

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

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

***Специальная физическая подготовка*** – 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

***Техническая подготовка***– 12 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,

с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

***Тактическая подготовка***– 12 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

***Игровая подготовка***– 15 часов

- 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.

**7. *Контрольные и календарные игры***– 8 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 – года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | | **Название темы** | **Тип подго-**  **товки** | **К–во часов** | **Приме-чание** |
| **План** | **факт** |
| 1. **1111111** |  |  | История развития баскетбола.  Прыжки с толчком с двух ног.  Техника передвижения приставными шагами. | Теор.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 1. 2222 |  |  | Передача мяча двумя руками от груди.  Единая спортивная классификация.  Тактика нападения. | Техн.  Теор.  Такт. | 2 |  |
|  |
|  |  |  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 2 |  |
|  |  |  | Способы ловли мяча.  Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Техн.  Теор.  Техн. | 2 |  |
|  |
|  |  |  | Бросок мяча двумя руками от груди.  Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Техн.  Такт | 2 |  |
|  |
|  |  |  | Техника ведения мяча.  Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 2 |  |
|  |
|  |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Ловля двумя руками «низкого мяча».  Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 2 |  |
|  |
|  |
|  |  |  | Закаливание организма спортсмена.  Учебная игра.  Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Теор.  Интегр.  Техн. | 2 |  |
|  |  |  | Контрольные испытания.  Командные действия в нападении. | Контр.  Такт. | 2 |  |
|  |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения.  Многократное выполнение технических приемов. | Техн.  Интегр. | 2 |  |
|  |
| * 1. 12 |  |  | Учебная игра.  Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Интегр.  Такт. | 2 |  |
|  |
|  |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Такт.  Техн. | 2 |  |
|  |
|  |  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2 |  |
|  |  |  | Командные действия в нападении. | Такт. | 2 |  |
|  |
|  |  |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт. | 2 |  |
|  |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
|  |  |  | Индивидуальные действия при нападении.  Бросок мяча одной рукой от плеча. | Такт.  Техн. | 2 |  |
|  |  |  | Индивидуальные действия при нападении.  Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Такт. | 2 |  |
|  |
|  |  |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.  Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Теор.  Интегр.  Такт. | 2 |  |
|  |
|  |  |  | Совершенствование техники передачи мяча.  Учет в процессе тренировки.  Бросок мяча одной рукой от плеча. | Техн.  Теор.  Техн. | 2 |  |
|  |  |  | Совершенствование техники передачи мяча.  Тактика защиты. | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |  |  | Стойка защитника с выставленной ногой вперед.  Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча | Техн.  Техн. | 2 |  |
|  |  |  | Действия одного защитника против двух нападающих.  Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Такт.  Интегр. | 2 |  |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.  Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |  |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.  Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |  |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 2 |  |
|  |  |  | Защитные стойки. Защитные передвижения.  Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |  |  | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.  Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |  |
|  |  |  | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |  |
|  |  |  | Организация командных действий.  Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Такт.  Интегр. | 2 |  |
|  |  |  | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Техн. | 2 |  |
|  |  |  | Техника овладения мячом. | Техн. | 2 |  |
|  |  |  | Техника броска мяча одной рукой от плеча.  Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
|  |  |  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите.  Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Техн.  Такт. | 2 |  |
| 1. 76 |  |  | Итоги прошедшего спортивного года.  Учебная игра. | Теор.  Интегр | 2 |  |

***Планируемые результаты 1 года обучения***

*К концу первого года обучения учащиеся*:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

- научатся освобождаться для получения мяча;

- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;

- будут уметь останавливаться двумя шагами;

- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на

свободное место;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние,

дальние);

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

**Содержание программы 2-го года обучения:**

***1.Общие основы баскетбола****– 5* часа

- Физическая культура и спорт в России.

- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.

- Правила техники безопасности на тренировках.

- Основные сведения о спортивной квалификации.

Разряды, звания и порядок их присвоения.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

- Правила пожарной безопасности.

- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Гигиенические требования к спортсменам.

- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

- Подведение итогов года.

**2*. Общая физическая подготовка***– 10 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.

- Эстафеты без предметов и с мячами.

- Упражнения для развития силы.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Упражнения для развития гибкости.

- Упражнения для развития ловкости.

- Комбинированные упражнения по круговой системе

- Развитие прыгучести.

- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

**3. *Специальная физическая подготовка***– 13 часов

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

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

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

**4. *Техническая подготовка***– 12 часов

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

- Обводка соперника с изменением направления.

- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

***Тактическая подготовка***– 15 часов

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.

- Организация атаки кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Заслон защитнику партнера.

- Наведение на партнера своего защитника.

- Взаимодействие «Треугольник».

- Взаимодействие «Тройка».

- «Малая восьмерка».

- Скрестный выход.

- Система быстрого прорыва.

- Система нападения без центрового игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке.

- Подстраховка партнера.

- Переключение на другого нападающего.

- Проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

- Противодействие «Тройке».

- Противодействие «Малой восьмерке».

- Система личной защиты.

***Игровая подготовка***– 12 часов

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.

- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

- Овладение основами тактики командных действий.

- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

**7*.******Контрольные и календарные игры***– 5 часов

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.

- Подготовительные учебные двухсторонние игры.

- Товарищеские встречи с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 – года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | | **Название темы** | **Тип подго-**  **товки** | **К–во часов** | **Приме-чание** |
| **План** | **факт** |
| 1 |  |  | Физическая культура и спорт в России.  Прыжки с толчком с двух ног.  Правила пожарной безопасности и поведения в спортзале.  Прыжки с толчком двух ног. | Теор.  Техн.. | 2 |  |
| 2 |  |  | Техника передвижения приставными шагами.  Передача мяча двумя руками от груди. | Техн.  Техн. | 2 |  |
| 3 |  |  | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения.  Техника передвижения при нападении | Теор.  Такт.  Техн. | 2 |  |
| 4 |  |  | Техника передвижения при нападении  Способы ловли мяча. | Техн.  Техн. | 2 |  |
|  |  |  |
| 5 |  |  | Личная и общественная гигиена. Правила игры баскетбола.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.  Бросок мяча двумя руками от груди. | Теор.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 6 |  |  | Взаимодействие трех игроков «треугольник».  Техника ведения мяча. | Такт  Техн. | 2 |  |
| 7 |  |  | Ведение мяча с переводом на другую руку.  Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 8 |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  Ловля двумя руками «низкого мяча». | Такт.  Техн. | 2 |  |
| 9 |  |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.  Закаливание организма спортсмена. Психологическая подготовка спртсмена.  Учебная игра. | Техн.  Теор.  Интегр. | 2 |  |
| 10 |  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.  Контрольные испытания. | Техн.  Контр. | 2  2 |  |
|  |
| 11 |  |  | Командные действия в нападении.  Командные действия в нападении. | Такт.  Такт. | 2 |  |
| 12 |  |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения.  Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 13 |  |  | Многократное выполнение технических приемов.  Учебная игра. | Интегр. | 2 |  |
| 14 |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Такт.  Техн. | 2 |  |
| 15 |  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.  Командные действия в нападении. | Техн.  Такт. | 2 |  |
| 16 |  |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт.  Такт. | 2 |  |
| 17 |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  Индивидуальные действия при нападении. | Такт.  Такт. | 2 |  |
| 18 |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча.  Выбор способа передачи в зависимости от расстояния | Техн.  Такт. | 2 |  |
| 19 |  |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Травматизм в спорте.  Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Учебная игра | Теор.  Такт.  Интегр. | 2 |  |
| 20 |  |  | Совершенствование техники передачи мяча.  Бросок мяча одной рукой от плеча.  Учет в процессе тренировки. | Техн.  Теор. | 2 |  |
| 21 |  |  | Совершенствование техники передачи мяча.  Тактика защиты. | Техн.  Такт. | 2 |  |
| 22 |  |  | Стойка защитника с выставленной ногой вперед.  Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
| 23 |  |  | Действия одного защитника против двух нападающих.  Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Такт.  Интегр. | 2 |  |
| 24 |  |  | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.  Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке | Техн.  Такт. | 2 |  |
| 25 |  |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
| 26 |  |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 2 |  |
| 27 |  |  | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 2 |  |
| 28 |  |  | Защитные стойки. Защитные передвижения. | Техн. | 2 |  |
| 29 |  |  | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.  Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |  |
| 30 |  |  | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.  Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Такт.  Теор.  Интегр. | 2 |  |
| 31 |  |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.  Организация командных действий. | Интегр.  Такт. | 2 |  |
| 32 |  |  | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.  Техника овладения мячом. | Техн. | 2 |  |
| 33 |  |  | Техника броска мяча одной рукой от плеча.  Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
| 34 |  |  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите.  Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |  |
| 35 |  |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.  Учебная игра. | Интегр. | 2 |  |
| 36 |  |  | Итоги прошедшего спортивного года.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |  |

**Планиру*емые результаты 2 года обучения***

*К концу второго года обучения учащиеся:*

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;

- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;

- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;

- освоят разнообразную игровую практику;

- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;

- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;

- научатся ловить мяч одной рукой в движении;

- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);

- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);

- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;

- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);

- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;

- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;

- в нападении получат навыки ставить заслон;

- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;

- будут уметь защищаться системой личной защиты;

- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;

- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;

- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);

- смогут обводить соперника с изменением направления.

**Содержание программы 3-го года обучения:**

1.***Теоретическая подготовка***– 3 часа

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.

- Планирование и контроль спортивной подготовки.

- Основы техники игры и техническая подготовка.

- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.

- Правила по мини-баскетболу.

- Установка на игру и разбор результатов.

- Психологическая подготовка юных спортсменов.

- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

- Подведение итогов года.

**2. *Общая физическая подготовка* -** 10 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Беговые упражнения.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.

- Упражнения для развития различных двигательных качеств.

- Комбинированные упражнения.

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

- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».

- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

**3. *Специальная физическая подготовка*** - 12 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

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

- Упражнения для координации движений.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

**4. *Техническая подготовка***– 12 часов

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.

- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.

- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.

- Скрытые передачи.

- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

- Перевод под ногой, за спиной.

- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.

- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.

- Обучение броску крюком.

- Разноудаленные броски с места и в движении.

- Обучение технике трехочкового броска.

- Дальнейшее обучение штрафному броску.

- Бросок в прыжке одной рукой.

***Тактическая подготовка***– 12 часов

Нападение

- Командная атака кольца противника.

- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.

- Наведение.

- Треугольник, Тройка.

- Малая восьмерка.

- Скрестный выход.

- Сдвоенный заслон.

- Система быстрого прорыва.

- Система эшелонированного прорыва.

- Система нападения через центрового.

Защита

- Противодействие атаки кольца.

- Подстраховка.

- Переключение.

- Проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

- Система личной защиты.

- Система зонной защиты.

- Система смешанной защиты.

- Система личного прессинга.

- Система зонного прессинга.

***Игровая подготовка***– 17 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.

- Освоение терминологии, принятой в баскетболе

- Овладение командным языком, умение отдать рапорт

- Проведение упражнений по построению и перестроению группы

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести

разминку с группой.

**7.** ***Контрольные и календарные игры***– 6 часов

- Участие в первенстве школы по баскетболу.

- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.

- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.

- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.

- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

- Войдут в состав сборной школы и примут участие в команде района по баскетболу.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | | **Название темы** | **Тип подго-**  **товки** | **К–во часов** | **Приме-чание** |
| **План** | **факт** |
| 1 |  |  | Физическая культура и спорт в России.  Прыжки с толчком с двух ног.  Правила пожарной безопасности и поведения в спортзале.  Прыжки с толчком двух ног. | Теор.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 2 |  |  | Техника передвижения приставными шагами.  Передача мяча двумя руками от груди. | Техн. | 2 |  |
|  |
| 3 |  |  | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения.  Техника передвижения при нападении | Теор.  Такт.  Техн. | 2 |  |
| 4 |  |  | Техника передвижения при нападении  Способы ловли мяча. | Техн. | 2 |  |
| 5 |  |  | Личная и общественная гигиена. Правила игры баскетбола.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теор.  Техн. | 2 |  |
| 6 |  |  | Бросок мяча двумя руками от груди.  Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Техн.  Такт | 2 |  |
| 7 |  |  | Техника ведения мяча.  Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 2 |  |
| 8 |  |  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».  Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
| 9 |  |  | Ловля двумя руками «низкого мяча».  Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 2 |  |
|  |
| 10 |  |  | Закаливание организма спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена.  Учебная игра.  Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Теор.  Интегр.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 11 |  |  | Контрольные испытания.  Командные действия в нападении. | Контр.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 12 |  |  | Командные действия в нападении.  Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Такт.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 13 |  |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения.  Многократное выполнение технических приемов. | Техн.  Интегр. | 2 |  |
|  |
| 14 |  |  | Учебная игра.  Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Интегр.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 15 |  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2 |  |
|  |
| 16 |  |  | Командные действия в нападении.  Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 2 |  |
|  |
| 17 |  |  | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.  Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
|  |
| 18 |  |  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 2 |  |
| 19 |  |  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 2 |  |
| 20 |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча.  Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 21 |  |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Травматизм в спорте.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Совершенствование техники передачи мяча. | Такт.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 23 |  |  | Учет в процессе тренировки.  Бросок мяча одной рукой от плеча.  Совершенствование техники передачи мяча. | Теор.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 24 |  |  | Тактика защиты.  Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | Такт.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 25 |  |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.  Действия одного защитника против двух нападающих. | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 26 |  |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |  |
|  |
| 27 |  |  | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.  Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 28 |  |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.  Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 29 |  |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 2 |  |
|  |
|  |
| 30 |  |  | Защитные стойки. Защитные передвижения.  Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Техн.  Такт. | 2 |  |
| 31 |  |  | Учебная игра.  Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Интегр.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 32 |  |  | Правила игры и методика судейства.  Учебная игра.  Организация командных действий. | Теор.  Интегр.  Такт. | 2  2 |  |
|  |
| 33 |  |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях  Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Интегр.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 34 |  |  | Техника овладения мячом.  Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 2 |  |
|  |
| 35 |  |  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча.  Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Техн  Такт. | 2 |  |
|  |
| 36 |  |  | Учебная игра.  Итоги прошедшего спортивного года. | Интегр.  Теор. | 2 |  |
|  |  |
|  |  |

**Планиру*емые результаты***

***3 года обучения***

*К концу третьего года обучения учащиеся:*

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;

- совершенствуют свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;

- освоят разнообразную игровую практику;

- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;

- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;

- научатся ловить мяч одной рукой в движении;

- освоят (встречную)передачу мяча двумя руками в движении ;

- освоят(сопровождающую) передачу мяча двумя руками в движении;

- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;

- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);

- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;

- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;

- в нападении получат навыки ставить заслон.

**Обеспечение программы методической продукцией**

*1. Дидактические материалы:*

- Правила игры в баскетбол.

- Правила судейства в баскетболе.

- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по баскетболу.

*2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

- Инструкции по охране труда.

*3. Техническое оснащение занятий*

1)щиты с кольцами 2 комплекта;

2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);  
3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;  
4)насос ручной, иглы  
5) стойки для обводки (8 шт.);  
6) гимнастические скамейки (4 шт.);  
7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

**Материально-техническое обеспечение.**

* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
* Журналы и справочники.

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень подготовленности** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Бег на 20 м (сек.) | | | | | | |
| **10** | 4,1 | 4,2–4,3 | 4,4–4,7 | 4,1 | 4,2–4,4 | 4,5–4,7 |
| **11** | 3,9 | 4,0–4,1 | 4,2–4,3 | 4,0 | 4,1–4,3 | 4,4–4,6 |
| **12** | 3,8 | 3,9–4,2 | 4,3–4,4 | 3,9 | 4,0–4,3 | 4,4–4,6 |
| **13** | 3,4 | 3,5–3,9 | 4,0–4,2 | 3,8 | 3,9–4,2 | 4,3–4,5 |
| **14** | 3,4 | 3,5–3,8 | 3,9–4,1 | 3,7 | 3,7–4,0 | 4,1–4,3 |
| **15** | 3,4 | 3,5–3,7 | 3,8–4,0 | 3,6 | 3,7–3,9 | 4,0–4,2 |
| **16** | 3,3 | 3,4–3,6 | 3,7–3,9 | 3,5 | 3,6–3,8 | 4,0–4,2 |
| **17** | 3,3 | 3,4–3,6 | 3,7–3,9 | 3,5 | 3,6–3,8 | 4,0–4,2 |
| Высота подскока (см) | | | | | | |
| **10** | 33 | 27–33 | 22–26 | 33 | 27–32 | 21–26 |
| **11** | 38 | 33–37 | 28–32 | 36 | 31–35 | 26–30 |
| **12** | 41 | 35–40 | 30–34 | 41 | 35–40 | 29–34 |
| **13** | 44 | 39–43 | 34–38 | 43 | 37–42 | 31–36 |
| **14** | 48 | 43–47 | 39–42 | 45 | 39–44 | 34–38 |
| **15** | 54 | 48–53 | 41–47 | 46 | 40–45 | 35–39 |
| **16** | 61 | 56–60 | 50–55 | 48 | 41–47 | 36–40 |
| **17** | 61 | 56–60 | 50–55 | 48 | 41–47 | 36–40 |
| Бег на 60 м (сек.) | | | | | | |
| **10** | 9,9 | 10,0–10,4 | 10,5–11,0 | 10,7 | 10,8–11,5 | 11,6–12,3 |
| **11** | 9,5 | 9,6–10,0 | 10,1–10,6 | 10,1 | 10,2–10,7 | 10,8–11,3 |
| **12** | 9,3 | 9,4–9,8 | 9,9–10,2 | 9,7 | 9,8–10,5 | 10,6–11,2 |
| **13** | 8,5 | 8,6–9,1 | 9,2–9,6 | 9,3 | 9,4–9,9 | 10,0–10,9 |
| **14** | 8,4 | 8,5–9,0 | 9,1–9,5 | 9,1 | 9,2–9,8 | 9,9–10,5 |
| **15** | 8,3 | 8,4–8,9 | 9,0–9,2 | 8,8 | 8,9–9,4 | 9,5–10,2 |
| **16** | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,9 |
| **17** | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,9 |

**Примечание. Бег на***20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50*ґ50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень подготовленности** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Ведение мяча на 20 м (сек.) | | | | | | |
| **10** | 10,6 | 10,7–11,1 | 11,2–11,7 | 11,0 | 11,1–11,6 | 11,7–12,2 |
| **11** | 9,7 | 9,8–10,3 | 10,4–10,9 | 10,5 | 10,6–11,0 | 11,1–11,5 |
| **12** | 9,5 | 9,6–10,1 | 10,2–10,6 | 10,4 | 10,5–11,0 | 11,1–11,5 |
| **13** | 9,1 | 9,2–9,6 | 9,7–9,9 | 9,6 | 9,7–10,2 | 10,3–10,9 |
| **14** | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,6 | 9,4 | 9,5–10,0 | 10,1–10,7 |
| **15** | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,3 | 9,1 | 9,2–9,8 | 9,9–10,5 |
| **16** | 8,0 | 8,1–8,7 | 8,8–9,2 | 9,0 | 9,1–9,7 | 9,8–10,4 |
| **17** | 8,0 | 8,1–8,7 | 8,8–9,2 | 9,0 | 9,1–9,7 | 9,8–10,4 |
| Штрафные броски (из 10 раз) | | | | | | |
| **10** | – | – | – | – | – | – |
| **11** | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| **12** | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| **13** | 6 | 4–5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **14** | 6 | 4–5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **15** | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| **16** | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| **17** | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| Броски в движении после ведения (из 5 раз) | | | | | | |
| **10** | – | – | – | – | – | – |
| **11** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **12** | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| **13** | 4 | 3 | 2 | 4 | 2–3 | 1 |
| **14** | 4 | 4 | 3 | 4 | 2–3 | 1 |
| **15** | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| **16** | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| **17** | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| Броски с точек (из 20 раз) | | | | | | |
| **10** | – | – | – | – | – | – |
| **11** | 7 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **12** | 10 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 |
| **13** | 12 | 9–11 | 7–8 | 10 | 7–9 | 6 |
| **14** | 12 | 9–11 | 7–8 | 10 | 7–9 | 6 |
| **15** | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |
| **16** | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |
| **17** | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | *7* |

**Примечание.***Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.*

*Приложение*

**Техника нападения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **год обучения** | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| Броски по кольцу | | | |
| Бросок двумя руками снизу | + |  |  |
| Бросок одной рукой снизу | + | + | + |
| Бросок двумя руками с места | + | + |  |
| Бросок одной рукой с места | + | + | + |
| Бросок в прыжке |  |  | + |
| Добивание |  |  | + |
| Передачи мяча | | | |
| Передача двумя руками от груди | + | + | + |
| Передача двумя руками с отскоком от пола | + | + | + |
| Передача двумя руками от плеча | + | + | + |
| Передача двумя руками сверху | + | + | + |
| Передача двумя руками снизу | + | + | + |
| Передача одной рукой от плеча | + | + | + |
| Передача крюком |  | + | + |
| Передача одной рукой снизу |  | + | + |
| Передача толчком |  |  | + |
| Передача одной рукой с отскоком от пола |  | + | + |
| Передача одной рукой за спиной |  |  | + |
| Откидка | + | + | + |
| Ведение мяча | | | |
| Высокое (скоростное) ведение | + | + | + |
| Низкое ведение с укрыванием мяча |  | + | + |
| Ведение с изменением темпа |  | + | + |
| Ведение с изменением направления | + | + | + |

**Техника защиты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год обучения** | | | | | |
| **1-й** | | **2-й** | | | **3-й** |
| Защитная стойка | | | | | | |
| Стойка с выставленной вперед ногой | + | | + | | | + |
| Параллельная стойка | + | | + | | | + |
| Работа ног и передвижение в защите | | | | | | |
| Передвижение приставными шагами | | + | | + | + | |
| Бег спиной вперед | | + | | + | + | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |

**ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ОБУЧЕНИЯ**

**Обучать всех независимо от способностей и желания**

Как правило, учебные задания на уроке выполняют все, а закрепляют пройденный материал избранные. Порядок замен в учебной игре должен обеспечивать активность каждого ученика. Учитель всегда хочет дать больше игрового времени наиболее сильным ученикам, а должен уделять время всем. Вот некоторые возможные схемы замен:

***Пятерками*** (всем составом). Выбрав замены пятерками, обязательно разделите группу на две примерно равные команды, не ставьте в одну пятерку девочек и мальчиков, начиная с шестого класса (лучше, чтобы девочки играли между собой уменьшенными составами 4 Х 4, 3 Х 3). Если после деления команд на пятерки, остаются запасные игроки, обязательно делайте замену в ходе игры. Когда в классе много учеников, предоставьте детям возможность самостоятельно сформировать 1-ю и 2-ю пятерки.

***Циклично.*** Через определенный промежуток времени меняйте одновременно 1-го – 3-х игроков в каждой команде. Обязательно начинайте замены с сильнейших игроков. Постарайтесь распределить время игры так, чтобы сильнейшие начинали и заканчивали игру.

***Условно.*** Поочередно меняются игроки нарушающие правила игры в защите или допускающие грубые тактические ошибки (не находился возле своего игрока, забившего мяч, не дал пас вперед свободному игроку, не обыгрывает 1 Х 1).Ни в каком случае не наказывайте заменой игрока допустившего техническую ошибку в нападении, избегайте замен игроков, допускающих случайный контакт с соперником в результате попытки правильно сыграть в защите (подготовленный перехват, правильная позиция при выбивании или блокировании броска). Назначайте пары игроков меняющих друг друга, чтобы не допустить перекоса в силах команд на площадке.

**Полное отсутствие контактной защиты в играх и упражнениях**

Современный баскетбол – жесткий и контактный вид спорта. Однако подавляющее большинство ваших учеников никогда не будут иметь устойчивых навыков игры и не примут участие в соревнованиях выше школьного ранга. Приучать этих детей играть против контактной защиты значит, понапрасну терять драгоценное время уроков, которых у вас и так не много. Любые сбивающие факторы и, прежде всего, контакт с соперником приводят к грубым нарушениям техники исполнения приемов игры, ошибкам и самое главное подрывают веру детей в собственные силы. Нет ничего страшного в том, что вам придется удалять или заменять игрока всякий раз, когда он допускает малейший контакт с игроком, владеющим мячом. Буквально через один – два урока дети привыкнут играть без контакта. Более того, вы удивитесь, как быстро игра без контакта заставит защитников правильно выбирать позицию на площадке, если, конечно, вы им в этом поможете. Не допускайте на уроке излишне громкого проявления эмоций со стороны запасных игроков и учащихся, временно освобожденных от занятий. Это также мощный сбивающий фактор. Категорически, всеми доступными средствами пресекайте насмешки. Не перегружайте учащихся излишней детализацией заданий.

**Не тратить время на обучение игре в слабую сторону.**

Есть только три игровых приема для слабой руки, без которых ваши ученики не обойдутся в игре. Это ведение слабой рукой по прямой, причем очень редко школьникам приходится использовать более одного удара мячом об пол. Перевод мяча со слабой руки в сильную на месте и, реже, в движении. Ловля мяча в слабую руку с последующим подхватыванием сильной. Все прочие упражнения в слабую сторону вы можете включать в урок в качестве своеобразной релаксации, не оценивая результативности действия («Кто быстрей попадет в кольцо слабой рукой!», «А попробуй сделать то же в другую сторону» и т.п.)

Прежде, чем излагать идеи относительно использования учебных игр и упражнений в разных классах остановлюсь на еще одном важном принципе организации обучения техническим приемам. Большинство обучающих упражнений предполагают использование поточного или поточно-группового метода организации занятия. Соотношении активной и пассивной фаз при такой форме организации не должно превышать 1 : 4. Если учебных мест недостаточно, используйте метод круговой тренировки с 2-3 станциями и сходными по технике или направленности действия упражнения. Например, эстафеты для закрепления техники передач можно организовать так: игрок выполняет передачу заданным способом своему капитану, затем на втором рабочем месте две передачи тем же способом в стену.

Обучая броскам с места, обязательно давайте очередному игроку не менее двух попыток подряд. После первого броска мяч игроку передает учитель или партнер, после следующих бросков игрок сам передает мяч следующему ученику. Начиная обучать броскам, сразу учите игроков идти на подбор и ловить мяч до того, как он упадет на пол.

**Разминочные упражнения**

(выполняются после разогрева)

Мяч у каждого

(идеальный вариант)

* Подбрасывания
* Двумя руками с ловлей в две руки
* То же с хлопками (один, два, три раза)
* То же с хлопком за спиной, под ногой, различными сочетаниями хлопков.
* То же с касанием руками пола
* То же с касанием ягодицами пола
* То же с поворотами на 180о, 360о
* Двумя руками с ловлей в одну руку
* На ладонь пальцами вперед
* На ладонь пальцами назад (над плечом)
* С руки на руку
* И.п. – мяч внизу на вытянутых руках (маятниковые движения)
* И.п. – мяч внизу за спиной (маятниковые движения)
* И.п. – руки в стороны, мяч на открытой ладони (перебрасывания через голову)
* Правой рукой назад через левое плечо и обратно
* Под коленями, поднимая ноги (правой рукой под правую ногу)

Вращения

* Вокруг спины
* Вокруг колен
* Под коленями, поднимая ноги (правой рукой под левую ногу)
* Вокруг головы, туловища, колен
* Вокруг ног восьмеркой (перекладка вперед и назад)
* Вокруг ног: «две – одна» (с правой и с левой руки)

Маятники, переводы.

* Передний маятник
* Передний с переводом под поднятой ногой
* Передний с переводом под коленом (поднять согнутую ногу вперед)
* Передний с переводом под сводом стопы
* Боковой маятник (правой и левой рукой)
* Боковой с переводом под ногами вперед ( переводы можно выполнять пропуская один, два, три такта)
* Задний маятник:
* Два перевода спереди – один сзади,
* Два спереди – два сзади (упр. начинать с сильной руки)
* То же с переводом сзади под голенью (согнуть ногу в колене)

Ведение мяча вокруг ног восьмеркой:

* На три удара (у носка, у пятки, перевод)
* То же в обратном порядке
* На два удара (у носка, перевод)
* То же в обратном порядке
* Обычная «восьмерка» без промежуточных ударов
* Одной рукой:
* На три удара (у носка, у пятки, перевод)
* То же в обратном порядке
* На два удара (у носка, перевод)
* То же в обратном порядке
* Обычная «восьмерка» без промежуточных ударов
* Сочетания переводов. Прим. «паучок»: перевод перед собой – перевод под ногами назад – перевод сзади – перевод под ногами вперед.

Мяч на двоих

(вы все еще можете рассчитывать на успех)

* Передачи в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча в сочетании с:
* Различными видами ходьбы, бегам на месте
* Прыжками:

Соотношение активной и пассивной части 1:3. создает достаточно благоприятные условия для восстановления и осмысления ошибок. У вас будет время уделить внимание многим ученикам. В то же время для закрепления пройденного материала этого количества мячей будет недостаточно. Разбейте часы отведенные на баскетбол на две – три темы. Разделите их другим учебным материалом, например гимнастикой. Включите в уроки гимнастики несколько основных упражнений из раздела «Баскетбол», или учебную игру в конце урока. Не пытайтесь использовать мяч в подготовительной части урока. Сократите время разминки и начните основную часть с простых упражнений в колоннах. Используйте в основной части урока те же упражнения, что и в разделе «мяч на троих», но увеличивайте расстояние между игроками.

**Упражнения и игры для основной части тренировки**

**Обучение ведению мяча**

**Подготовительные упражнения.**

* Бег с максимальной скоростью от 5 до 30 м различными способами ( лицом, спиной вперёд, правым, левым боком вперёд и т.д.).
* Ускорения во время бега по заранее обусловленным зрительным сигналам.
* Изменение направления бега по заранее обусловленным зрительным сигналам.
* Рывки на 5 – 10 м в сочетании с резкими остановками по зрительным сигналам.
* Передвижение в полном приседе лицом, спиной вперёд, левым, правым боком вперёд.
* Прыжки в приседе на месте, с продвижением в различных направлениях (вперёд, назад, вправо, влево).
* Ходьба и бег в полуприседе с изменением направления в сочетании с рывками и остановками.
* Прыжки через гимнастическую скамейку, отталкиваясь одной ногой (правой, левой) от скамейки с продвижением вперёд, спрыгивая и напрыгивая на скамейку вправо и влево толчком двух и одной, толчками двух попеременно справа и слева с продвижением вперёд.
* Броски набивных мячей в парах (двумя руками от груди, двумя сверху, двумя руками назад через голову, одной рукой от плеча; то же, но сидя на полу).
* Отталкивание руками из положения упора, стоя у стены согнув руки.
* Отталкивание кистями из положения упора, стоя у стены.

**ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

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

**Для ребят, плохо усвоивших работу рук при ведении:**

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

**Упражнения по технике**

**ведение мяча**

* Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
* Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
* Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60 – 80см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10 – 15см.
* Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно правой и левой рукой.
* Стоя на месте. Ведение двух мячей.
* Стоя на месте. Ведение трёх-четырёх мячей.
* Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 3 – 43см от пола.
* Сидя на скамейке. Ведение мяча под выпрямленными вперёд ногами в быстром темпе.
* Бег на носках с ведением мяча.
* Бег на пятках с ведением мяча.
* Бег на краях стопы (поочерёдно внешней и внутренней) с ведением мяча.
* Бег в полуприседе с ведением мяча.
* Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
* Спортивная ходьба с ведением мяча.
* Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
* Гладкий бег с переводами мяча перед собой, за спиной, между ногами.
* Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
* Бег скрестным шагом с ведением мяча.
* Бег спиной вперёд с ведением мяча.
* Передвижение спиной вперёд в глубоком приседе с поворотами на 90 градусов с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг.
* Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд с ведением мяча.
* Бег взахлёст назад с ведением мяча.
* Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
* Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
* Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
* Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
* Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
* Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.
* Ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочерёдно вперёд и в стороны.
* Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.
* Ведение мяча во время серийных прыжков.
* Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180 и 360 градусов. Мяч переводится между ногами или за спиной.
* Ведение одного или двух мячей во время серии «фигурных» прыжков – «ножницы», «разножка» и поворот . мяч переводится между ногами или за спиной.
* Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком, спиной вперёд. Сначала мяч ударяется в пол только с одной стороны скамейки. По команде тренера игрок переводит мяч через скамейку одновременно с прыжком.
* Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мяч.
* Ведение мяча во время прыжков через скакалку в парах. Два игрока с мячами встают рядом и берут скакалку один в правую руку, другой – в левую, крутят её и перепрыгивают синхронно. Свободными от скакалки руками они ведут мячи.
* Ведение мяча во время прыжков в парах. Два игрока берутся за руки, стоя плечом к плечу, и совершают синхронные прыжки. Одновременно свободными руками они ведут мячи.
* Синхронное ведение мяча в парах, взявшись за руки. Два игрока, взявшись за руки, ведут мячи свободными руками. По сигналу тренера они меняют направление движения: вперёд, назад, влево, вправо.
* То же, но движение осуществляется прыжками на одной или двух ногах.
* Гладкий бег сведением мяча. По сигналу тренера игроки делают разворот на 180 градусов и рывок спиной вперёд на 10 – 15 – 20м с ведением мяча.
* Гладкий бег в основной баскетбольной стойке с ведением двух баскетбольных мячей. Ведение мячей синхронное, затем – попеременное.
* Ведение двух мячей во время передвижения в основной баскетбольной стойке: три шага вперёд - влево, три шага вперёд - вправо.
* То же, но передвижение спиной вперёд.
* Гладкий бег с ведением двух мячей. По сигналу тренера игроки совершают рывок на 6 – 10м, прижимают мячи к полу, поднимают их ударом тыльной стороны кистей и продолжают ведение.
* Ведение мяча на большой скорости. По сигналу тренера – остановка, игроки берут мяч в руки, выполняют кувырок вперёд и продолжают ведение.
* Ведение мяча только переводами его за спиной через всю площадку по диагонали.
* То же, но переводы только между ногами.
* Эстафета на скорость ведения мяча. Этап – длина площадки. Передача мяча партнёру – только из рук в руки.
* Эстафета с ведением двух мячей и сменой их на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.
* Ведение мяча стоя на коленях, сидя на полу, лёжа – поочерёдно левой и правой рукой.
* Непрерывное ведение мяча с одновременным выполнением команд тренера: «Сесть!», «Лечь!», «Встать!». И.п. – стоя.
* Обводка неподвижных препятствий на время. Способ обводки: переводом за спиной, сменой ритма по команде тренера. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановка фиксируется прыжком на обе ноги.
* То же. При этом игрок всё время находится лицом к противоположной лицевой линии, т.е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперёд.
* Ведение мяча с активным сопротивлением. Игрок с мячом преодолевает сопротивление двух защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.
* Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами собирается внутри трёхсекундной зоны. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Те, кто потерял мяч, выбывают из игры. Выигрывают трое оставшихся с мячами.
* Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит у своего партнёра на спине, оба ведут мячи. Выигрывает та пара, которая быстрее преодолеет расстояние от кольца до кольца и быстрее забьёт оба мяча.
* Преследование дриблёра. Задача игрока, ведущего мяч, - не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости забить его из-под кольца. Задача защитника – выбить мяч у нападающего или помешать броску по кольцу. При движении к противоположному кольцу игроки меняются ролями.
* Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии поля через равные промежутки расставлены 5 стульев. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде тренера стартуют первые игроки каждой колонны. Задача – обвести все стулья и не столкнуться с соперником. Следующий игрок в колонне стартует тогда, когда первый пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.
* В парах. Первый без мяча продвигается спиной вперёд и постоянно на одной руке показывает различное количество пальцев. Второй, ведя мяч, движется за ним, называя цифру, соответствующую количеству пальцев, показываемых первым игроком.
* То же, но первые поднимают вверх то правую, то левую руку. В соответствии с этим вторые выполняют ведение правой, левой рукой.
* Баскетболисты выстраиваются в две шеренги вдоль боковых линий площадки лицом друг к другу. Первые выполняют ведение мяча , вторые подают сигналы движением рук. Руки вверху – ведение вперёд, руки внизу – ведение назад, руки в стороны – ведение на месте.
* То же, но сигналы подаются по очереди то правой, то левой рукой. В соответствии с этим ведение выполняется правой, левой рукой.
* В парах. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Команду для изменения высоты отскока подаёт партнёр без мяча. Рука вверху – высокий отскок, рука внизу – низкий отскок.
* То же, но в движении.
* Ведение мяча по кругу вправо – правой рукой, влево – левой.
* Ведение мяча по «восьмёрке» по очереди правой и левой рукой.

**Упражнения по тактике.**

Упражнение выполняется на ¼ части площадки. Участвуют два нападающих и один защитник.

* Нападающий ведёт мяч. Как только к нему приближается защитник, он должен передать мяч второму нападающему, который, получив его, начинает ведение и т.д. задача защитника – овладеть мячом или выбить его у нападающего. Игрок, потерявший мяч, становится защитником.
* В парах. Упражнение выполняется на ¼ части площадки. Один игрок ведёт мяч, второй – пытается отнять его. Если мячом овладел защитник, он становится нападающим.
* В парах. Нападающий с мячом, применяя ведение, продвигается от лицевой линии к противоположной корзине с целью забросить мяч. Защитник, оказывая сопротивление, старается завладеть мячом.

**ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для совершенствования ведения мяча в игровых условиях**

* Выбивание мяча с ведением. Двое игроков, выполняя ведение мяча, стараются свободной рукой выбить мяч у партнёра и не дать ему выбить мяч у себя.
* Пятнашки с ведением. На половине площадки 8 – 12 человек играют в пятнашки. У каждого – мяч. Передвигаться можно только с ведением мяча как водящему, так и убегающим.
* Передай мяч. 5 – 7 человек играют на одной половине площадки. Они рассчитываются по порядку номеров. Каждый должен запомнить, кто следует за ним по расчёту, а последний – первого. Свободно перемещаясь по площадке, ребята после ведения (4 – 6 ударов мяча о пол или по сигналу) передают мяч следующему номеру, а последний – первому.
* Вытолкни из круга. Игра проводится в кругу диаметром 3 м. Школьники разбиваются на пары. Прыгая на одной ноге и одновременно выполняя ведение мяча, они пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Выигрывает тот, кому удалось это сделать, не потеряв мяч.

**Обучение ловле и передачам мяча**

**Совершенствование техники.**

* Ловля и передачи при встречном передвижении , с двумя или более мячами (в данном случае – тремя). Игроки 1 и 2 передают мячи партнёрам 6 и 7, а сами бегут вслед за мячом. Игроки 6 и 7 возвращают мячи обратно на прежнее место, где их принимают переместившиеся сюда игроки 2 и 3, а сами смещаются по часовой стрелке на новые места (рис.1) игрок 7, прежде чем прибежать в конец колонны, получает мяч от партнёра 4 и возвращает его обратно уже партнёру 5. Способы передач – одной или двумя руками от груди. Скорость перемещения занимающихся нарастает постепенно. Дозировка – до 5 мин. Затем следует поменять направление передвижения и продолжить упражнение (также не больше 5 мин.). Обращать внимание на точность и своевременность передач.
* На каждой стороне площадки юные баскетболисты выстраиваются в две колонны, одна из которых в 3–секундной зоне, другая – в углу (рис.2) Начинает упражнение игрок 6, который из-под щита направляет мяч двумя руками от груди партнёру 1. Тот, сделав 2шага, посылает игроку4, бегущему справа. Игрок 4 ведёт мяч и, когда партнёр обгонит его, возвращает ему мяч, а сам становится за игроком 9. Игрок 1 после двух шагов в прыжке с поворотом посылает мяч выходящему на передачу партнёру 7, а сам встаёт в колонну за игроком 12. Пара игроков 7 и 10 выполняет такие же передачи в движении в обратную сторону и т.д.

**Упражнения с двумя и тремя мячами**

Передачи двумя руками от груди. Игрок встаёт в 3 – 3,5 м от стены лицом к ней, в обеих руках – по баскетбольному мячу. Первые две передачи выполняются одной рукой (левой и правой), а все последующие – двумя. Ударив мяч о стену, игрок тут же посылает в то же место другой мяч, а первый ловит после отскока от пола и вновь посылает в стену и т.д. Можно все передачи выполнять и одной рукой.

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

Встав лицом к стене, игрок бросает в неё мяч, а со вторым выполняет поворот на 3600 и двумя руками от груди бросает в стену. Нужно поддержать такой темп, чтобы успевать ловить каждый отскакивающий от пола мяч и быстро бросать его в стену после поворота.

Игрок становится у стены с двумя мячами. Ударяет о пол первым мячом так, чтобы он отскочил к стене и возвратился обратно. Прежде чем его поймать, игрок бросает в стену второй мяч, ловит первый и снова ударяет о пол и т.д. Упражнение обычно получается не сразу. Баскетболисту нужно уловить темп передач и определить их скорость. Передачу о пол следует выполнять быстрее, резче посылать мяч вниз – вперёд, а передачу непосредственно в стену, наоборот, надо смягчать, целиться мячом повыше, чтобы он возвращался к игроку медленнее.

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

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

Два игрока выполняют передачи друг другу одновременно тремя мячами.

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

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

Передачи в паре одновременно двумя мячами:

От плеча;

С отскоком от пола.

Жонглирование двумя мячами одной рукой.

Подбрасывание вверх поочерёдно двух мячей с ловлей после отскока от пола, потом – без отскока.

Два игрока становятся друг напротив друга. Один перекатывает мяч по вытянутой в сторону руке за головой на другую руку, после чего передаёт партнёру для того же действия и т.д.

**Упражнения для лучшего выполнения передач**

Два игрока ведут мяч навстречу друг другу и, не прерывая ведения, каждый старается отобрать мяч у соперника.

Против игрока 1 на разных расстояниях от него и в разных направлениях становятся три партнёра (все четверо – с мячами). На мяч, посланный одним из партнёров игроку 1, последний должен ответить быстрой передачей тому же партнёру.

Четверо водят мячи, другие четверо свободно перемещаются по площадке. По сигналу тренера каждый дриблёр должен быстро найти своего заранее назначенного напарника и послать ему мяч.

«Пятнашки» – четверо или пятеро игроков водят мячи, водящий пятнает мячом, не выпуская его из рук.

Упражнение в быстром прорыве: после подбора отскочившего от щита мяча надо сразу же передать его резко стартующему партнёру.

**Игры подготовительные к баскетболу**

Если количество учащихся, существенно превышает оптимальное количество игроков, а возможности организовать второе игровое место нет, используйте круговые замены. Например, играя в «собачку», один из игроков допустил ошибку в результате, которой он должен поменяться местами с ведущим. Игрок занимает место на скамейке запасных, а новый по очереди игрок становится ведущим. Как вариант: перед уходом на скамейку запасных игрок выполняет дополнительное задание (приседания, прыжки и т.п.)

**Список литературы для педагогов:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

**Список литературы для обучающихся и родителей:**

* Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
* Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
* Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
* Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
* Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
* Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.