

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ КЕТОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЕТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ КОНТР-АДМИРАЛА ИВАНОВА В.Ф.»

ПРИНЯТО
Педагогический Совет
Протокол № 1
от « 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Ю.В.Стефанюк
Приказ № 242
от « 30 » 08 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Антонов Михаил Александрович,
педагог дополнительного образования

с. Кетово, 2024 г.

<i>Направленность программы</i>	Физкультурно-спортивная
<i>Актуальность программы</i>	Актуальность настоящей программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся; опирается на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.
<i>Отличительные особенности программы</i>	Формирование личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.
<i>Адресат программы</i>	Программа рассчитана на подростков 12-17 лет
<i>Срок реализации (освоения) программы</i>	1 год
<i>Объем программы</i>	102 часа
<i>Формы обучения, особенности организации образовательного процесса</i>	Формы обучения: фронтальные, коллективные, групповые, индивидуальные. Очная форма организации образовательного процесса.
<i>Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)</i>	Предусмотрена
<i>Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)</i>	Предусмотрено
<i>Наличие талантливых детей в объединении</i>	Да
<i>Уровень сложности содержания программы</i>	Ознакомительный

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая **программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»** разработана на основе ФГОС, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Приказа №196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, разработанные ИРОСТ г. Курган, 2018г, рекомендованы в работу Департаментом образования и науки Курганской области от 21.07.2017г №1661/9

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Основное предназначение дополнительного образования - удовлетворение разнообразных потребностей детей в познании и общении, которые далеко не всегда могут быть реализованы в рамках предметного обучения.

Приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности;
- научить выполнять правила личной гигиены;
- научить правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
- определять уровень физической подготовленности;
- приобрести потребность в занятиях спортом;
- навыки коммуникативного общения;
- представление обоснованных компонентах здорового образа жизни;

- опыт участия в соревнованиях.

Актуальность данной программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Понятие «здоровье» — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранение и культивирование условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий спортом. **Новизна и оригинальность программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. И, самое главное, позволяет обучающимся следить за состоянием своего здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для обучающихся в возрасте от 12 до 16 лет (6-9 классы). Срок её реализации – 1 год. Набор в группы проводится без предварительного отбора из всех желающих заниматься этим видом спорта обучающихся. Медицинские ограничения регламентированы перечнем медицинских противопоказаний Минздрава

России. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений. Наполняемость группы – 10-15 человек.

Объем и срок освоения программы. Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 1 год обучения – 102 часов. Учебно - тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу (один академический час равен 45 мин.).

Формы обучения. Особенности организации образовательной деятельности

Форма обучения – очная

(при необходимости могут быть использованы дистанционные технологии)

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях и контрольных тренировках;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия;
- участие в конкурсах, эстафетах и др.

Группы формируются из обучающихся годных по состоянию здоровья.

Обучение начинается с начала сентября.

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Уровень сложности содержания программы: базовый.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» (далее Программа) для обучающихся обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг, определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования, а также программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования.

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты обучения

Цель программы:

Развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности; овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи:

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи.

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

– Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Планируемые результаты обучения:

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы 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;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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 обучающимися содержания программы являются следующие умения:

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

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

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— 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;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

— у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию.

Ожидаемые результаты

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видеоматериалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования.

1.3. Рабочая программа Учебный план

Наименование раздела программы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка	4	4	-	дискуссия
2. Общая физическая подготовка, специальные физические упражнения	44	-	44	выполнение контрольных нормативов
3. Техническая подготовка	25	-	25	дискуссия, наблюдение, устный опрос
4. Тактическая подготовка	27	-	27	дискуссия, наблюдение, устный опрос
5. Промежуточная аттестация	2	-	2	
Итого:	102	4	98	

Формы промежуточной аттестации: выполнение контрольных нормативов

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Правила безопасного поведения на занятиях (1 час)

Теория. Вводный инструктаж. Общие сведения о программе и ее содержании. Правила безопасного поведения на занятиях.

2. Понятие гигиены. Строение и функции организма (1 час)

Теория. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Строение и функции организма человека. Режим питания и питьевой режим во время тренировок. Личная гигиена. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Физическое развитие и самочувствие при занятиях физическими упражнениями. Физическое развитие и физическая подготовка.

3. ЗОЖ. Самоконтроль при физических занятиях (1 час)

Теория. Здоровый образ жизни. Профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

4. Правила игр, организация и проведение соревнований (1 час)

Теория. Разбор правил баскетбола. Обязанности судей. Способы судейства. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу. Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр.

Общая физическая подготовка, специальные физические упражнения

5. Базовые упражнения (2 часа)

Практика. Выполнение основных (базовых) упражнений.

6. ОРУ (общеразвивающие упражнения), ходьба, бег на беговой дорожке, челночный бег (2 часа)

Практика. Практика выполнения ОРУ (общеразвивающие упражнения), ходьбы и бега на беговой дорожке, упражнений на растяжку.

7. Упражнения с повышением нагрузки. Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. (2 часа)

Практика. Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Практика выполнения упражнений с повышением нагрузки. Система постепенного увеличения отягощений. Принцип «пирамиды». Запись выполненного упражнения в дневник тренировок. Анализ собственного результата.

8. Упражнения с использованием собственного веса. (2 часа)

Практика. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса

9. Выполнение упражнений в круговом цикле. (2 часа)

Практика. Выполнение упражнений в круговом цикле

10. Подтягивание на перекладине. (1 час)

Практика. Подтягивание на перекладине (количество раз).

11. Прыжок в длину с места (1 час)

Практика. Прыжок в длину с места (см)

12. Упражнения для мышц спины (2 часа)

Практика. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.

13. Упражнения для мышц ног (1 час)

Практика. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса

14. Упражнения для брюшного пресса (1 час)

Практика. Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.

15. Упражнения на «растяжку» (1 час)

Практика. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса и помощи партнера.

16. Комплекс упражнений для плечевого пояса (2 часа)

Практика. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса

17. Комплекс упражнений для мышц спины (1 час)

Практика. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины

18. Комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса (1 час)

Практика. Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.

19. Комплекс упражнений на «растяжку» (1 час)

Практика. Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.

20. Раздельная тренировочная программа (1 час)

Практика. Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП

21. Правила страховки. Правила подбора веса. Упражнения со свободным весом (1 час)

Практика. Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой. Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).

22. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса (2 часа)

Практика. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса

23. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины (2 часа)

Практика. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.

24. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног (2 часа)

Практика. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног

25. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук (2 часа)

Практика. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук

26. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног (2 часа)

Практика. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.

27. Комбинированный комплекс упражнений (2 часа)

Практика. Выполнение упражнений в круговом цикле.

28. Штанга (2 часа)

Практика. Жим штанги, лежа (кг, количество раз). Подъём туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин)

29. Комбинированный комплекс упражнений со штангой (2 часа)

Практика. Комбинированный комплекс упражнений со штангой

30. Гимнастические упражнения (2 часа)

Практика. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

31. Упражнения на тренажерах (2 часа)

Практика. Занятие на тренажерах. Работа на отдельные группы мышц. Самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Техническая подготовка

32. Стойка баскетболиста и техника передвижений (3 часа)

Практика. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад.

33. Ловля мяча (5 часов)

Практика. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча с отскоком от пола на месте. Ловля мяча с отскоком от пола в движении. Ловля катящегося мяча двумя руками.

34. Передачи мяча (5 часов)

Практика. Передача мяча одной и двумя руками от груди на месте. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении. Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте. Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола в движении. Передача катящегося мяча одной и двумя руками.

35. Ведение мяча (5 часов)

Практика. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с переводом перед собой.

36. Бросок мяча в корзину (4 часа)

Практика. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Бросок мяча в корзину в движении после остановки одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении. Дистанционные броски в корзину с места с разных точек: ближние, средние, дальние. Штрафной бросок мяча в корзину. Бросок мяча в корзину в сочетании с техническими приёмами.

37. Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите (3 часа)

Практика. Выбивание мяча. Отбивание мяча. Накрывание мяча. Перехват мяча. Вырывание мяча.

Тактическая подготовка

38. Тактика нападения (12 часов)

Практика. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения противника. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Пересечение. Система быстрого прорыва. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

39. Тактика защиты (15 часов)

Практика. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Система личной защиты. Система личного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

Промежуточная аттестация

40. Итоговые занятия (2 часа)

Практика. Анализ результатов и подведение итогов. Диагностика навыков и умений. Сдача контрольных нормативов. Тестовые задания.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка		1	Вводное занятие. Правила безопасного поведения на занятиях	Лекция, беседа	Беседа, дискуссия устный опрос
2.			1	Понятие гигиены. Строение и функции организма	Лекция, беседа	Беседа, дискуссия
3.			1	ЗОЖ. Самоконтроль при физических занятиях.	Лекция, беседа	Беседа, дискуссия
4.			1	Правила игр, организация и проведение соревнований.	Лекция, беседа	Беседа, дискуссия устный опрос
5.	Раздел 2. Общая физическая		2	Базовые упражнения	УТЗ*	выполнение контрольных нормативов

6.	подготовка, специальные физические упражнения		2	ОРУ (общеразвивающие упражнения), ходьба, бег на беговой дорожке, челночный бег	УТЗ	выполнение контрольных нормативов
7.			2	Упражнения с повышением нагрузки. Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения.	УТЗ	выполнение контрольных нормативов
8.			2	. Упражнения с использованием собственного веса	УТЗ	наблюдение
9.			2	Выполнение упражнений в круговом цикле	УТЗ	выполнение контрольных нормативов
10.			1	Подтягивание на перекладине.	УТЗ	наблюдение
11.			1	Прыжок в длину с места.	УТЗ	наблюдение
12.			2	Упражнения для мышц спины	УТЗ	наблюдение
13.			1	Упражнения для мышц ног	УТЗ	наблюдение
14.			1	Упражнения для брюшного пресса	УТЗ	наблюдение
15.			1	Упражнения на «растяжку»	УТЗ	наблюдение
16.			2	Комплекс упражнений для плечевого пояса	УТЗ	выполнение контрольных нормативов
17.			1	Комплекс упражнений для мышц спины	УТЗ	выполнение контрольных нормативов
18.			1	Комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса	УТЗ	выполнение контрольных нормативов
19.			1	Комплекс упражнений на «растяжку»	УТЗ	выполнение контрольных нормативов

20.			1	Раздельная тренировочная программа	УТЗ	наблюдение
21.			1	Правила страховки. Правила подбора веса. Упражнения со свободным весом	УТЗ	наблюдение
22.			2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса	УТЗ	выполнение контрольных нормативов
23.			2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины	УТЗ	выполнение контрольных нормативов
24.			2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног	УТЗ	выполнение контрольных нормативов
25.			2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук	УТЗ	выполнение контрольных нормативов
26.			2	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног	УТЗ	выполнение контрольных нормативов
27.			2	Комбинированный комплекс упражнений	УТЗ	выполнение контрольных нормативов
28.			2	Штанга	УТЗ	наблюдение
29.			2	Комбинированный комплекс упражнений со штангой	УТЗ	выполнение контрольных нормативов
30.			2	Гимнастические упражнения	УТЗ	выполнение контрольных нормативов

31.			2	Упражнения на тренажерах	УТЗ	выполнение контрольных нормативов
32.	Раздел 3. Техническая подготовка		3	Стойка баскетболиста и техника передвижений.	УТЗ	наблюдение, опрос
33.			5	Ловля мяча	УТЗ	наблюдение, опрос
34.			5	Передачи мяча	УТЗ	наблюдение, опрос
35.			5	Ведение мяча	УТЗ	наблюдение, опрос
36.			4	Бросок мяча в корзину	УТЗ	наблюдение, опрос
37.			3	Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите	УТЗ	наблюдение, опрос
38.	Раздел 4. Тактическая подготовка		12	Тактика нападения	УТЗ	наблюдение, опрос
39.			15	Тактика защиты	УТЗ	наблюдение, опрос
40.	Промежуточная аттестация		2	Промежуточная аттестация	Урок контроля	выполнение контрольных нормативов, зачет

*УТЗ – учебно-тренировочные занятия

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недели
Первое полугодие	с 01.09.2024 г. по 31.12.2024 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2025 г. по 09.01.2025 г.
Второе полугодие	с 10.01.2025 по 20.05.2025 г., 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	18.05.2024-20.05.2025 г.

Материально-техническое обеспечение.

Реализация программы требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, тренажерного зала, стадиона.

Технические средства обучения: телевизор, видеоманитофон, музыкальный центр, компьютер, принтер, проектор, экран, электронное табло.

Оборудование:

- Щиты с кольцами
- Гимнастические скамейки
- Мячи баскетбольные
- Гимнастические маты

- Конусы баскетбольные
- Набивные мячи
- Стенка гимнастическая
- Гимнастические маты
- Скакалка гимнастическая
- Аптечка медицинская
- Гантели
- Турник –тренажер для ног и рук
- Штанга с дисками (массой до 80 кг).

Информационное обеспечение обучения

Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

Учебно-методический комплекс

- Программа;
- Методические рекомендации по управлению самостоятельной внеаудиторной работой студентов;
- методические разработки сценариев проведения различных видов занятий с применением современных технологий обучения;
- терминологические словари разных типов;
- тесты по темам.

Методическое обеспечение обучения

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.

- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 25 – 30 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (10 мин).

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (30 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

Кадровое обеспечение.

Реализация Программы и подготовка занятий осуществляется педагогом, имеющим соответствующее профилю программы образование. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной Программой. Для реализации Программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Оценочные материалы.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы контроля:

- дифференцированные задания;
- тестирование;
- разноуровневые задания;
- сдача контрольных нормативов;
- зачеты

Контроль основные учебные умения и навыки (далее – ОУУиН) проводится в форме наблюдения в сроки, установленные для начального (стартового) контроля и промежуточной аттестации. Данные заносятся в соответствующий протокол. Контроль ОУУиН осуществляется по следующим критериям: организационные, информационные, коммуникативные, интеллектуальные умения и навыки. Мониторинг личностной и поведенческой сферы обучающихся проводится два раза в год в начале и конце учебного года. Для проведения мониторинга применяется диагностический инструментарий. На основе данных мониторинга на каждого обучающегося составляется индивидуальная карта учета результатов обучения и динамики личностного развития в процессе освоения образовательной программы. В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и

специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке и регулярные занятия по подготовке к выполнению соответствующих норм комплекса ГТО

Методический компонент контроля знаний и умений:

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Учащийся встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если школьник после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 4 раза по 9 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Учащийся встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 9-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (2 штуки). Школьник обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

Учащийся встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Учащийся выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Учащийся встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если студент не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

На каждом занятии реализуются и общие задачи, такие как совершенствование опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов и систем, развитие мышления, воображения, воспитание положительных моральных качеств и взаимоотношений.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года

Нормативные требования по физической подготовке (юноши)

Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 4х9м (сек)	Бег 20 м (сек)	Бег 40м (сек)	Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)
240	7,2	3,5	4,6	120

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся (юноши)

Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 4х9 м (сек)	Бег 20 м (сек)	Бег 40 м (сек)	Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)
Отлично	240	7,2	3,5	4,6	120
Хорошо	225	7,6	3,9	5,0	100
Удовлетворительно	210	8,0	4.2	5,4	75

Нормативные требования по физической подготовке (девушки)

Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 4х9м (сек)	Бег 20 м (сек)	Бег 40м (сек)	Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)
185	9,0	4,0	5,6	130

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся (девушки)

Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 4х9 м (сек)	Бег 20 м (сек)	Бег 40 м (сек)	Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)
Отлично	185	9,0	4,0	5,6	130
Хорошо	165	9,6	4,4	6,0	105
Удовлетворительно	150	10,2	4.6	6,4	85

Контроль передач и бросков мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		12-13 лет	14-15 лет	16 лет

1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	30	40	50
2.	5 штрафных бросков (количество попаданий)	2	3	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (количество попаданий)	5	6	8

Таблица оценки тестов

Наименование теста	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	10,5	11,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	8,9	9,2
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	9	8	6
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	8	6	5
Передача мяча в стену за 30 сек	25	22	19

Список литературы

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2018. - 336 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2019. - 431 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2019. - 528 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2018. - 312 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2018. - 304 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2019. - 240
7. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2019. - 172 с.
8. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.
9. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
10. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
11. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
12. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
13. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.

Интернет-ресурсы

14. <http://fizkulturnica.ru/> - «Физкультурник» (собраны материалы, для педагогических работников, обучающихся, их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.)
15. <http://vuzirossii.ru/> - «Высшее образование» (рассматриваются вопросы, связанные с ролью профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в ВУЗе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту в его профессиональном труде.)

Разминочные упражнения

(выполняются после разогрева и «стретчинга»)

Мяч у каждого (идеальный вариант)

- Подбрасывания
- Двумя руками с ловлей в две руки
- То же с хлопками (один, два, три раза)
- То же с хлопком за спиной, под ногой, различными сочетаниями хлопков.
- То же с касанием руками пола
- То же с касанием ягодицами пола
- То же с поворотами на 180⁰, 360⁰
- Двумя руками с ловлей в одну руку
- На ладонь пальцами вперед
- На ладонь пальцами назад (над плечом)
- С руки на руку
- И.п. – мяч внизу на вытянутых руках (маятниковые движения)
- И.п. – мяч внизу за спиной (маятниковые движения)
- И.п. – руки в стороны, мяч на открытой ладони (перебрасывания через голову)
- Правой рукой назад через левое плечо и обратно
- Под коленями, поднимая ноги (правой рукой под правую ногу)

Вращения

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

Маятники, переводы.

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

Ведение мяча вокруг ног восьмеркой:

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

Мяч на двоих

(вы все еще можете рассчитывать на успех)

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

На двух ногах на месте, вперед – назад, влево – вправо, ноги вместе – ноги врозь, «ножницы», другие сочетания прыжков.

На одной ноге влево – вправо, три, четыре, пять на одной – столько же на другой).

Поворотами

Выполнять передачи после двух поворотов на 180° вперед, после двух поворотов на 180° назад (можно добавить передачу одной рукой под ногами с отскоком от пола)

Усложнить упражнение дополнительным заданием (после передачи выполнить одно-два приседания, сгибание рук в упоре лежа, прыжки с подтягиванием коленей к груди, ускорение с касанием разметки площадки и т. д.)

Ввести в упражнения задания с дриблингом

Обвести стойку расположенную в 1 м от игрока

То же, все время находясь к партнеру лицом

Выполнить простую восьмерку или другое задание на «чувство мяча»

После поворота на 180° вперед или назад выполнять различные передачи из положения спиной к партнеру.

Двумя руками над головой

Двумя руками под ногами с отскоком от пола

То же без отскока (прямая)

Одной рукой над одноименным плечом

Над противоположным плечом

Под противоположным плечом

Одной рукой назад с отскоком от пола

Под ногами отскоком от пола

После поворота на 90° или 270° из-за спины отскоком от пола

То же без отскока от пола

Крюком над головой

Крюком под противоположным плечом

Мяч на троих

(ваши игроки будут обучены)

Все упражнения выполняются по принципу тройки со сменой мест

Передачи со сменой мест бегом, прыжками, приставными шагами и т.д.

После передачи мяча выполнять ОРУ или другие специальные задания

После ловли мяча выполнять упражнения из раздела «Мяч у каждого»

Ходьба выпадами с перекладкой мяча под ногами вперед и назад

Подскоки с перекладками под коленом (одноименной или противоположной рукой)

Ведение мяча прыжками на одной ноге

Ведение мяча с прыжками в глубоком приседе

Упражнения 2 X 1 выполняются в основной части урока для повторения и закрепления изученных приемов игры (игрок передавший мяч становится защитником). Помнить, что на уроке категорически запрещены любые контакты с игроком, владеющим мячом.

Мяч на четверых

(ваши шансы резко уменьшаются)

Соотношение активной и пассивной части 1:3. создает достаточно благоприятные условия для восстановления и осмысления ошибок. У вас будет время уделить внимание многим ученикам. В то же время для закрепления пройденного материала этого количества мячей будет недостаточно. Разбейте часы отведенные на баскетбол на две – три темы. Разделите их другим учебным материалом, например гимнастикой. Включите в уроки гимнастики несколько основных упражнений из раздела «Баскетбол»,

или учебную игру в конце урока. Не пытайтесь использовать мяч в подготовительной части урока. Сократите время разминки и начните основную часть с простых упражнений в колоннах. Используйте в основной части урока те же упражнения, что и в разделе «мяч на троих», но увеличивайте расстояние между игроками.

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 (левой, правой) 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.

Приложение 3

Упражнения по технике.

Ведение мяча

- Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
- Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
- Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60 – 80см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10 – 15см.
- Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно правой и левой рукой.
- Стоя на месте. Ведение двух мячей.
- Стоя на месте. Ведение трёх-четырёх мячей.
- Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 3 – 43см от пола.
- Сидя на скамейке. Ведение мяча под выпрямленными вперёд ногами в быстром темпе.
- Бег на носках с ведением мяча.
- Бег на пятках с ведением мяча.
- Бег на краях стопы (поочерёдно внешней и внутренней) с ведением мяча.
- Бег в полуприседе с ведением мяча.
- Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
- Спортивная ходьба с ведением мяча.
- Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
- Гладкий бег с переводами мяча перед собой, за спиной, между ногами.
- Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
- Бег скрестным шагом с ведением мяча.
- Бег спиной вперёд с ведением мяча.
- Передвижение спиной вперёд в глубоком приседе с поворотами на 90 градусов с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг.
- Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд с ведением мяча.
- Бег захлест назад с ведением мяча.
- Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
- Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
- Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
- Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
- Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
- Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.
- Ведение двух мячей 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 – поочередно левой и правой рукой.
- Непрерывное ведение мяча с одновременным выполнением команд тренера: «Сесть!», «Лечь!», «Встать!». И.п. – стоя.
- Обводка неподвижных препятствий на время. Способ обводки: переводом за спиной, сменой ритма по команде тренера. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановка фиксируется прыжком на обе ноги.
- То же. При этом игрок всё время находится лицом к противоположной лицевой линии, т.е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперёд.
- Ведение мяча с активным сопротивлением. Игрок с мячом преодолевает сопротивление двух защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.
- Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами собирается внутри трёхсекундной зоны. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Те, кто потерял мяч, выбывают из игры. Выигрывают трое оставшихся с мячами.
- «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Пары играют по всему полю. Мяч разрешается водить только «слабой» рукой.
- «Чехарда» с ведением мяча. Участвует вся команда.
- Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах. Ведущий начинает движение от лицевой линии к противоположному кольцу. Его партнёр забирает у него мяч сзади и продолжает движение в том же направлении. Через несколько шагов первый игрок снова забирает мяч сзади.

- Ведение мяча с сопротивлением. 1x1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.
- То же, но вводится второй мяч, т.е. оба игрока ведут мячи.
- Игра 2x2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.
- Игра 1x1 на половине поля с проходом под кольцо. Броски со средней и дальней дистанций запрещены.
- Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит у своего партнёра на спине, оба ведут мячи. Выигрывает та пара, которая быстрее преодолеет расстояние от кольца до кольца и быстрее забьёт оба мяча.
- Преследование дриблёра. Задача игрока, ведущего мяч, - не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости забить его из-под кольца. Задача защитника – выбить мяч у нападающего или помешать броску по кольцу. При движении к противоположному кольцу игроки меняются ролями.
- Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии поля через равные промежутки расставлены 5 стульев. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде тренера стартуют первые игроки каждой колонны. Задача – обвести все стулья и не столкнуться с соперником. Следующий игрок в колонне стартует тогда, когда первый пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.
- В парах. Первый без мяча продвигается спиной вперёд и постоянно на одной руке показывает различное количество пальцев. Вторым, ведя мяч, движется за ним, называя цифру, соответствующую количеству пальцев, показываемых первым игроком.
- То же, но первые поднимают вверх то правую, то левую руку. В соответствии с этим вторые выполняют ведение правой, левой рукой.
- Баскетболисты выстраиваются в две шеренги вдоль боковых линий площадки лицом друг к другу. Первые выполняют ведение мяча, вторые подают сигналы движением рук. Руки вверху – ведение вперёд, руки внизу – ведение назад. Руки в стороны – ведение на месте.
- То же, но сигналы подаются по очереди то правой, то левой рукой. В соответствии с этим ведение выполняется правой, левой рукой.
- В парах. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Команду для изменения высоты отскока подаёт партнёр без мяча. Рука вверху – высокий отскок, рука внизу – низкий отскок.
- То же, но в движении.
- Ведение мяча по кругу вправо – правой рукой, влево – левой.
- Ведение мяча по «восьмёрке» по очереди правой и левой рукой.

Упражнения по тактике.

Упражнение выполняется на $\frac{1}{4}$ части площадки. Участвуют два нападающих и один защитник.

- Нападающий ведёт мяч. Как только к нему приближается защитник, он должен передать мяч второму нападающему, который, получив его, начинает ведение и т.д. задача защитника – овладеть мячом или выбить его у нападающего. Игрок, потерявший мяч, становится защитником.
- В парах. Упражнение выполняется на $\frac{1}{4}$ части площадки. Один игрок ведёт мяч, второй – пытается отнять его. Если мячом овладел защитник, он становится нападающим.
- В парах. Нападающий с мячом, применяя ведение, продвигается от лицевой линии к противоположной корзине с целью забросить мяч. Защитник, оказывая сопротивление, старается завладеть мячом.

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для совершенствования ведения мяча в игровых условиях

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

Обучение ловле и передачам мяча

Совершенствование техники.

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

Упражнение можно усложнить броском по корзине. Тогда мяч бросает по цели игрок 4, а его партнёр 1с ходу подбирает мяч и также в прыжке с поворотом направляет передачу убегающему игроку 7 и т.д.

Данное упражнение выполняется в движении сначала в одну, затем – в другую сторону (т.е. одна колонна становится не в правый, а в левый угол площадки). Дозировка – до 5 мин. в каждом направлении. Обращать внимание на быстроту передач, чтобы ловля и передачи выполнялись слитно, одним движением с помощью кистей (в конце приёма – захлестывающее движение кистей).

Баскетболисты становятся у боковой линии поля в середине площадки, а игрок 4 занимает место на линии штрафного броска

- Игрок 1 отдаёт мяч партнёру 4 и, обегая его по дуге, на ходу получает от него передачу и сразу же возвращает ему мяч. Закончив упражнение, игрок 1 отдаёт мяч партнёру 2, а сам занимает место игрока 4, который уходит из области штрафного броска и встаёт в конец колонны. В а р и а н т: игрок, бегущий по дуге, бросает мяч в корзину (когда приблизится к ней), подбирает его и выполняет быструю передачу очередному игроку, сам занимает место на штрафной линии.

В упражнении нужно делать акцент на быстроту передвижения и точность передачи одной рукой или от груди. Дозировка – около 3 мин. в одну, затем в другую сторону (правой и левой рукой).

- Занимающиеся в колоннах на разных сторонах площадки. Игрок 1 передаёт мяч выбегающему навстречу партнёру 4, а сам направляется в конец противоположной колонны, по пути принимая мяч от игрока 4 и пасуя игроку 5. Последний (5) начинает то же взаимодействие, посылая мяч игроку 2, и т.д.

Способы передач могут быть разные, как самые простые, в том числе из рук в руки, так и более сложные, например, из-за спины одной рукой. Основное внимание – на своевременный выход для получения мяча и рывок после передачи и также точность посылы мяча партнёру, так чтобы тому было удобно поймать мяч. Дозировка – 5 – 6 мин. Смена способов передачи либо по указанию тренера, либо по заранее обусловленному сигналу.

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

По заданию учителя, игроки совершенствуют разные способы передач назад: двумя руками, правой рукой под левую, левой под правую, кистью сразу после ведения, правой рукой над левым плечом, одной рукой над головой и др.

- Передача в прыжке. Группа образует круг, в центре – игрок с мячом. Он посылает высокие пасы каждому партнёру по очереди, а те, в высоком прыжке, до приземления, возвращают мяч обратно.
- У каждой пары игроков по мячу. После шага вперёд баскетболист подпрыгивает и с поворотом посылает мяч партнёру, находящемуся сзади. Тот, в свою очередь, делает шаг от партнёра, подпрыгивает и с поворотом возвращает ему мяч и т.д. Чередовать передачи: один раз левой рукой, один раз – правой.

Выбирают удобную стену и на высоте 1,5 м от поверхности земли (пола) наносят отметку. В эту отметку и нужно целиться мячом. Способы передач самые различные: одной рукой из-за спины, одной рукой назад, одной или двумя над головой, над плечом, а также одной (правой и левой) с ударом о пол. Для лучшего совершенствования передач нужно изменять расстояние до стены (или щита). Можно устроить соревнование: кто сделает больше определённого вида передач за единицу времени.

- Передачи после ведения (с финтами). Игроки 1 и 2 располагаются рядом с боковыми линиями площадок. Между ними два препятствия (стулья, стойки). Баскетболист 1 выполняет финт на бросок и ведёт мяч поперёк площадки, партнёр 2 после ложного движения к щиту обегает препятствие с внешней стороны и устремляется в 3-секундную зону. Получив передачу в движении, игрок 2 атакует корзину. Способ передачи указывает учитель: в прыжке или без прыжка, накидыванием или с отскоком от пола и др. Упражнение выполняется с правой и левой стороны.
- «Следуй за лидером» (рис.6). Удобно для исправления ошибок занимающихся. Игрок с мячом выполняет короткое ведение, поворачивается и посылает мяч очередному партнёру, который выбегает навстречу из колонны. Можно передавать мяч от груди, с отскоком от пола, «крюком» или любым способом по усмотрению учителя. Каждый очередной игрок повторяет действия предыдущего. Когда упражнение выполняют все, учитель предлагает другой способ передачи.
- Передача мяча в квадрате (рис.7). Упражнение даёт возможность всем игрокам команды одновременно совершенствовать различные способы передач. Передвижения игроков довольно сложные и требуют предварительной подготовки. Каждый баскетболист на одной стороне квадрата выполняет на ходу

три приёма мяча и три передачи. Например, игрок 1 (рис.7) начинает упражнение. Его партнёр 2, выбегая навстречу, ловит мяч, возвращает обратно, после короткого рывка снова принимает передачу от игрока 1 и посылает мяч в следующий угол партнёру 3, ещё раз делает рывок, чтобы также сыграть с баскетболистом 3, и становится в соседнюю колонну. После того, как игроки хорошо освоят упражнение, можно ввести второй, третий и даже четвёртый мяч. Способы передач указывает учитель.

- Передача мяча из рук в руки на большой скорости (рис.8). С помощью этого упражнения игроки готовятся к проведению нападения «восьмёркой». Эффект от таких передач тем выше, чем больше скорость передвижения игроков. Отдав мяч партнёру 2, игрок 1 выбегает к нему навстречу, принимает мяч из рук в руки и тут же передаёт его выбежавшему сюда же игроку 4, а тот, в свою очередь, также передаёт мяч выбежавшему игроку 3 и т.д. после передачи игроки быстро занимают места в противоположных колоннах. Дозировка 3 – 5 мин. (в высоком темпе).
- Передача мяча подбрасыванием (на короткое расстояние). Игроки передвигаются по «восьмёрке». Обегая расставленные на площадке четыре препятствия (стойки, стулья). Закончив движение по часовой стрелке, игрок переходит на другую сторону и движется уже против часовой стрелки. Передачи мяча происходят на одном и том же месте – в центре. Упражнение выполняется двумя мячами. Задача каждого игрока – так рассчитать скорость своих рывков, чтобы своевременно подбежать к месту передачи и успеть принять мяч, только что подброшенный партнёром вверх (на 30 – 40 см).
- Передача мяча «крюком» (одной рукой над головой). Игроки в двух колоннах (рис.10). Первые номера ведут мячи вперёд и затем передают по диагонали назад «крюком» вторым номерам другой колонны. Такая же схема выполнения упражнения может быть использована для совершенствования большинства других способов передач.

Упражнения с двумя и тремя мячами

- Передачи двумя руками от груди. Игрок встаёт в 3 – 3,5 м от стены лицом к ней, в обеих руках – по баскетбольному мячу. Первые две передачи выполняются одной рукой (левой и правой), а все последующие – двумя. Ударив мяч о стену, игрок тут же посылает в то же место другой мяч, а первый ловит после отскока от пола и вновь посылает в стену и т.д. Можно все передачи выполнять и одной рукой.
- Передачи одной рукой. Стоя в 2 м от стены, игрок 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 360° и двумя руками от груди бросает в стену. Нужно поддержать такой темп, чтобы успевать ловить каждый отскакивающий от пола мяч и быстро бросать его в стену после поворота.
- Игрок становится у стены с двумя мячами. Ударяет о пол первым мячом так, чтобы он отскочил к стене и возвратился обратно. Прежде чем его поймать, игрок бросает в стену второй мяч, ловит первый и снова ударяет о пол и т.д. Упражнение обычно получается не сразу. Баскетболисту нужно уловить темп передач и определить их скорость. Передачу о пол следует выполнять быстрее, резче посылать мяч вниз – вперёд, а передачу непосредственно в стену, наоборот, надо смягчать, целиться мячом повыше, чтобы он возвращался к игроку медленнее.
- Упражнение в парах. Игрок зажимает мяч стопами. Подпрыгивая, подбрасывает мяч, ловит его и, не приземляясь, посылает партнёру.

- Игрок встаёт в 3-х м от стены правым боком к ней, левой рукой бросает в неё 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.
- Игрок на месте водит мяч без зрительного контроля, а партнёр посылает ему второй мяч. Увидев передачу, первый игрок быстро берёт свой мяч в руки, передаёт партнёру и принимает летящий к нему мяч.
- То же, но игрок ведёт мяч по кругу, а партнёр, стоящий в центре, посылает дриблёру второй мяч.
- Игроки встают друг против друга, у каждого по мячу. Одновременно выполнив передачи, они делают поворот на 360° и принимают мячи.
- Три игрока располагаются треугольником, поочерёдно передают мячи третьему и принимают их обратно. Способы выполнения передач:
 - мяч набрасывается свободному игроку верхом, тот должен в прыжке кистью отбить мяч обратно, такую же передачу сразу же делает второй игрок и т.д.;
 - после приёма мяча игрок возвращает его ударом о пол, а сам выполняет поворот на 360 градусов;
 - получив мяч, игрок перекладывает его из руки в руку за спиной и возвращает партнёру двумя руками от груди.
- Игрок с близкого расстояния бросает по корзине поочерёдно два мяча и ловит их после отскока от пола.
- В положении «мост» с опорой на одну руку игрок выполняет дриблинг и затем передаёт мяч под спиной.

Упражнения для лучшего выполнения передач

- Два игрока ведут мяч навстречу друг другу и, не прерывая ведения, каждый старается отобрать мяч у соперника.
- Против игрока 1 на разных расстояниях от него и в разных направлениях становятся три партнёра (все четверо – с мячами). На мяч, посланный одним из партнёров игроку 1, последний должен ответить быстрой передачей тому же партнёру.
- Четверо водят мячи, другие четверо свободно перемещаются по площадке. По сигналу тренера каждый партнёр должен быстро найти своего заранее назначенного напарника и послать ему мяч.
- «Пятнашки» – четверо или пятеро игроков водят мячи, водящий пятнает мячом, не выпуская его из рук.
- Упражнение в быстром прорыве: после подбора отскочившего от щита мяча надо сразу же передать его резко стартующему партнёру.

Передачи несколькими мячами

- Игрок посылает в стену и ловит один за другим три мяча.

- Трое игроков, стоя на месте, передают друг другу три мяча.
- То же в движении. Постепенно увеличивать темп.

Игры для совершенствования передач мяча

- Двое против одного. Игра проводится на четверти баскетбольной площадки. Два игрока разными способами передают мяч друг другу, а третий старается перехватить или хотя бы задеть мяч. Если мяч выйдет за пределы площадки, будет перехвачен или игроки нарушат правила передвижения с мячом, «провинившийся» меняется местом с защитником. Держать мяч в руках более 3 сек запрещено.
- Борьба за мяч: трое против двух. Каждая пятёрка игроков ведёт борьбу на четверти площадки, из которой нельзя выбегать с мячом. Три баскетболиста, передавая мяч, стремятся удержать его под своим контролем как можно дольше, а двое защитников стараются овладеть мячом. Игрок, потерявший мяч, становится защитником.
- Борьба за мяч: двое против двух. На ограниченной части площадки двое передают мяч, а двое пытаются перехватить его, соблюдая все правила игры.
- Командная борьба за мяч: используя ведение и передачи, игроки команды стремятся удержать мяч под своим контролем. Задача соперников – поскорее овладеть мячом. Выбивать мяч из рук запрещено, но и владеть им более 5 сек игроку нельзя. Мяч переходит к другой команде в следующих случаях:
 - когда он перехвачен в воздухе;
 - когда он улетел за пределы площадки;
 - когда игрок с мячом в руках совершил пробежку;
 - когда нарушены правила ведения мяча;
 - когда сделана какая – либо иная ошибка, предусмотренная правилами игры в баскетбол.

Игры подготовительные к баскетболу

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

Таблица 1

Игра	Оптимальное количество игроков	Методические рекомендации
«Собачка» 2 X 1; 3 X 1; 3 X 2 и т.д.		Повторить и закрепить технику передач мяча, использование финтов и поворотов.
«Алфавит» выполняя передачи в парах ученики поочередно называют буквы алфавита, названия городов, имена и т.п.		Техника передач реакция сообразительность
Борьба за мяч в кругах. Игроки передают мяч стоя в кругах \varnothing 1м, один-два ведущих стараются перехватить мяч, когда им это удастся они подают команду для смены кругов и	5-6 игроков 1 ведущий, на каждые 3 игрока свыше 5 – 1 ведущий.	Техника передач, быстрота, сообразительность. В четвертом классе запрещаются передачи выше нормального роста с вытянутой рукой, или выполнять все передачи отскоком от пола.

стараятся сами занять свободный. Игрок, не успевший занять место в круге становится ведущим.		
Возьми мячик. Игроки водят баскетбольные мячи снаружи большого круга. В центре круга лежат теннисные мячи количеством на один меньше, чем участников игры. По команде игроки, не выпуская из рук б/б мяч разбирают мячики из круга. Игрок, оставшийся без мяча, выбывает.	7-9 игроков	Для 5-6 классов играть не прекращая дриблинга.
«Удочка» с ведением мяча	7 -9 игроков, ведущий	
«Отруби хвост»	По 6 – 8 игроков в каждой команде	
«Волк во рву». Условный ров игроки преодолевают с ведением мяча	От размеров площадки.	Игра может усложняться увеличением количества «волков», ширины «рва», кол-ва ровов, необходимостью выполнять броски на каждой половине площадки.
«Волк во рву – 2». Условный ров игроки преодолевают передачами.		Учитель назначает 2-х,3-х наиболее подготовленных игроков «проводниками». «Проводники» располагаются на территории волков и, взаимодействуя с игроками передачами, помогают им преодолевать рвы. Учитель принимает решение разрешить игрокам преодолевать «ров» ведением или только передачей.
«Зайчик». Ведущий в круге старается избежать попадания мячом.	8-10	Категорически запрещается бросать мяч в голову.
«Все против всех». На ограниченной площадке все участники водят мяч, стараясь правильно выбивать мячи у других игроков и сохранять свой. Игроки без мячей стоят за пределами игровой зоны и борются за потерянные мячи.	7-8	Проводить игру отдельно для мальчиков и девочек. Игрок, потерявший мяч, выполняет дополнительные задания прежде, чем вернуться в игру.
Салки передачами. Играют две команды игроки одной	8 X 8	Следить за правильным выполнением поворотов. Если

<p>команды пытаются осалить игроков другой команды, передавая мяч друг-другу без ведения. Осаленные игроки выбывают из игры.</p>		<p>количество игроков существенно превышает возможности площадки, используйте условные замены.</p>
<p>«Охотник» игроки водят мяч на ограниченной площадке. «Охотник» старается правильно выбить или дотронуться до мяча. Когда ему это удается, он становится игроком.</p>	<p>По количеству мячей и размерам площадки</p>	<p>Игроки «спасаются» выполняя задания типа: при приближении «охотника» выполнить перевод под ногами, перевод за спиной, подбросить мяч вверх и сделать три хлопка в ладони или хлопок за спиной и т.д.</p>
<p>«Перехватчики». 7 – 9 игроков с мячами. 2 – 4 игрока – «ловцы» - располагаются в специально отведенных местах (круги, обручи, тумбы). 2 «перехватчика» в отличающейся форме (манишки). Игроки водят мяч по игровой площадке, при приближении «перехватчика» передают мяч «ловцам». «Перехватчики» стараются правильно овладеть мячом (выбиванием или перехватом).</p>	<p>От 10 до 15</p>	<p>«Ловцы», не задерживая мяч более 2 секунд, возвращают его игрокам. Игрок, потерявший мяч, уходит на скамейку запасных, предварительно выполняя дополнительные задания. «Перехватчик» занимает место игрока, запасной игрок становится «перехватчиком». Как вариант: ловец, поймав мяч, меняется местами с игроком.</p>