

Управление образования администрации Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
06.09.24 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа "Баскетбол"
объединения «Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности
Базовый уровень
Возраст детей: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Еремеев Л.В.,
педагог дополнительного
образования

п. Чегдомын, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа "Баскетбол" составлена на основе программы по физической культуре для общеобразовательных школ и авторской программы по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.

Направление программы – физкультурно – спортивное, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав ЦРТДиЮ.

Актуальность программы - приобщение школьников к здоровому образу жизни, профилактика асоциального поведения, создание условий для профессионального самоопределения, творческая самореализация личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы «Баскетбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период работы по программе позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятие баскетболом позволяет решить проблему занятости свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта у подростков.

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.

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 спортом. Игра баскетбол, позволяет развивать все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, волю, целеустремленность, умение работать в команде).

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 14-17 лет.

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с сентября текущего учебного года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединение в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Наполняемость учебной группы 15 – 20 человек.

Срок реализации программы 1 год.

Объем учебного времени – 324 часа в год, 9 часов в неделю. Занятия проводятся по 3 часа, 3 раза в неделю.

Формы обучения: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, просмотры соревнований.

Цель: формирование базовых умений и навыков игры баскетбол.

Задачи:

- способствовать формированию устойчивого интереса к игре;
- расширить спектр специальных знаний в области спортивной игры ;
- сформировать умения играть в баскетбол;
- развивать коммуникативные умения.

Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы игры. Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры.	25	25	0
2	Общая физическая подготовка.	35	5	30
3	Специальная физическая подготовка.	60	5	55
4	Техническая подготовка.	57	5	52
5	Тактическая подготовка.	57	5	52
6	Игровая подготовка.	60	5	55
7.	Контрольные нормативы.	30	5	25
8	ИТОГО	324	55	269

Календарный учебный график в Приложении 1

Содержание программы:**1. Основы игры в баскетбол – 25 часов**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- 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.

2. Общая физическая подготовка – 35 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.

3. Специальная физическая подготовка – 60 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.

4. Техническая подготовка – 57 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.

5. Тактическая подготовка – 57 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.

6. Игровая подготовка – 60 часов

- Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Соревновательная деятельность в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры – 30 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха/ деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог.
- Определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты

Обучающие будут знать

- правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Обучающие будут уметь

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи и проводить судейство по баскетболу;

Обучающие получают возможность

- приобрести опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Условия реализации программы

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. Фото и видеоаппаратура.

Информационное обеспечение:

- литература для педагогов, детей и их родителей (Приложение 8).
- записи игр баскетбольных команд (отечественных и зарубежных) на электронных носителях.

Форма контроля:

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования;
- контрольные тесты.

Тестирование проводят в начале года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в конце учебного года – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

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

Оценочные материалы (Приложение 2):

- нормативные требования по физической подготовке;
- таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся;
- контрольные нормативы.

Методическое обеспечение

Дидактические материалы

- Картотека упражнений по баскетболу (Приложение 3 - 6).
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.

- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

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.

Техническое оснащение занятий:

- 1) щиты с кольцами;
- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);
- 3) мячи баскетбольные;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки;
- 6) гимнастические скамейки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

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

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

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры (Приложение 7).

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

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) .- М.: Советский спорт. 2005 г.
2. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы. М.: Просвещение, 2012 г.
4. Программа физическое воспитание учащихся 5-9 классов. В.И. Лях; М.: Просвещение, 2014 г.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2011г.
- 5.Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 2013.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
7. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
8. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2013
9. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2014.
10. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2010.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
12. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2012г
13. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2011, 2015.
14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2012г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2014г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2013г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2012г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2015г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся 2015.

Календарный учебный график

№ занятия	Дата сентябрь	Тема	Тип подготовки	Кол – во часов
1	сентябрь	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	3
2		История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	3
3		Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	3
4		Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	3
5		Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	3
6		Техника передвижения при нападении	Техн.	3
7		СФП	СФП	3
8		Способы ловли мяча.	Техн.	3
9		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	3
10		ОФП	ОФП	3
11		Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	3
12		Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	
13	октябрь	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	3
14		Техника ведения мяча.	Техн.	3
15		Техника ведения мяча.	Техн.	
16		Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	3
17		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	3
18		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт	3
19		Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	3
20		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	3
21		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	3
22		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	3
23		Контрольные испытания.	Контр.	3
24		Командные действия в нападении.	Такт.	3
25		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	3
26	ноябрь	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	Техн.	3

27		Учебная игра.	Интегр.	3
28		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	3
29		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Тех	3
30		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Тех.	3
31		Командные действия в нападении.	Такт.	3
32		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	3
33		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	3
34		Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	3
35		Индивидуальные действия при нападении.		3
36		Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	3
37		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	3
38		Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	3
39	декабрь	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	3
40		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	3
41		Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	3
42		Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	3
43		Техническая подготовка юного спортсмена.	Теор.	3
44		Техническая подготовка юного спортсмена.	Теор. Интегр	3
45		Тактика защиты.	Такт.	3
46		Тактика защиты.	Такт.	3
47		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	3
48		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	3
49		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	3
50		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	3
51		Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	3
52	январь	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт	3
53		Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	3
54		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	3

55		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	3
56		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	3
57		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегрн	3
58		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	3
59		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия	Техн.	3
60		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	3
61		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	3
62		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	3
63		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	Техн.	3
64		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	3
65	февраль	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	3
66		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	3
67		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	3
68		Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	3
69		Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт	3
70		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	3
71		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр	3
72		Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техн.	3
73		Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техн.	3
74		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	3
75		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	3
76		Применение защитных стоек и передвижений в	такт	3

		зависимости от действий и расположения нападающих.		
77	март	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	такт	3
78		Учебная игра.	Интегр.	3
79		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	3
80		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	3
81		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	3
82		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	3
83		Организация командных действий.	Такт.	3
84		Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн.	3
85		Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн.	3
86		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	3
87		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	3
88		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	3
89	апрель	Техника овладения мячом.	Техн.	3
90		Техника овладения мячом.	Техн.	3
91		Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	3
92		Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	3
93		Контрольные испытания. СФП	Интегр.	3
94		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	3
95		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	3
96		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	3
97		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	3
98		Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	3
99		Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	3
100		Совершенствование тактических действий в	Такт.	3

		нападении и защите		
101	май	Учебная игра.	Интегр.	3
102		Учебная игра	Итегр.	3
103		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	3
104		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	3
105		Учебная игра.	Интегр.	3
106		Учебная игра	Интегр	3
107		СФП	СФП	3
108		Итоги прошедшего спортивного года	Теор.	3
		ИТОГО		324 час.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении итогового контроля обучающихся объединения физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол».

1. Общие положения.

Итоговый контроль объединения физкультурно - спортивной направленности «Баскетбол» является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить эффективность усвоения программного материала.

Цель итогового контроля:

Выявление уровня развития физических и личностных качеств, усвоение теоретического материала и тактико-технических умений и навыков, их соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы «Баскетбол».

Задачи итогового контроля:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры и направления «Баскетбол»;
- выявление степени усвоения технических и тактических приемов игры в баскетбол;
- выявление степени сформированности основных физических и специальных качеств, необходимых баскетболисту;
- выявления уровня отношения обучающихся к учебному процессу: тренировочному и соревновательному.

2. Организация итогового контроля.

Итоговый контроль проводится 2 раза в год.

Сроки проведения: входной контроль - сентябрь, итоговый контроль- май.

Кроме этого проводится еще один текущий контроль – декабрь месяц.

Форма проведения: контрольные нормативы и соревнования.

3. Критерии оценки результатов итоговой диагностики:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- самостоятельность в выполнении физических упражнений, проведение тренировок с младшими группами;
- умение соблюдать технику безопасности;
- уметь выполнить контрольные задания на определения уровня физической, технической и тактической подготовки.

4. Оценка оформления и анализ результатов итоговой диагностики.

Результаты итоговой диагностики обучающихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1. насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым обучающимся;
2. полноту выполнения образовательной программы;
3. результативность самостоятельной деятельности каждого обучающегося в течение всего года обучения;
4. обоснованность перевода на следующую ступень обучения.

Результаты итогового контроля обучающихся объединения «Баскетбол» фиксируются в протоколе и анализируются администрацией ЦРТДиЮ по следующим параметрам:

1. количество обучающихся в %
 - полностью освоивших программу;
 - освоивших программу в необходимой степени;
 - не освоивших программу.
2. количество обучающихся в % переведенных на следующий год обучения:
 - причины не выполнения обучающимися образовательной программы;
 - необходимость коррекции программы.

Протокол результатов

итогового контроля обучающихся в объединении «Баскетбол»

Название объединения
 Фамилия, имя, отчество педагога
 № группы
 Форма проведения
 Форма оценки результатов
 Члены комиссии
 Результаты итогового контроля

№	Фамилия, имя обучающегося	Форма контроля	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)

Подпись педагога _____

Подпись членов комиссии: _____

Приложение 2.1.

Таблица оценки уровня физической
подготовленности обучающихся

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за минуту	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	высокий	170	165	11,0	11,0	4,0	4,2	160	140	100	110
	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	низкий	140	135	11,3	11,5	4,5	4,7	125	115	50	55

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
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 50х50 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.)						
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)						
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)						
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)						
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.

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 180°, 360°
- 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 1м 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

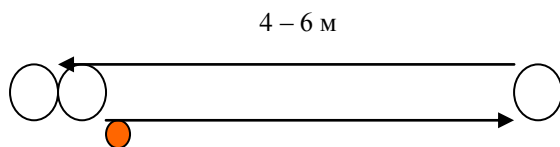


Рисунок 1

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). Помните, что на уроке категорически запрещены любые контакты с игроком, владеющим мячом.

Мяч на четверых

(ваши шансы резко уменьшаются)

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

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА

Обучение ведению мяча. Подготовительные упражнения.

1. Бег с максимальной скоростью от 5 до 30 м различными способами (лицом, спиной вперёд, правым, левым боком вперёд и т.д.).
2. Ускорения во время бега по заранее обусловленным зрительным сигналам.
3. Изменение направления бега по заранее обусловленным зрительным сигналам.
4. Рывки на 5 – 10 м в сочетании с резкими остановками по зрительным сигналам.
5. Передвижение в полном приседе лицом, спиной вперёд, левым, правым боком вперёд.
6. Прыжки в приседе на месте, с продвижением в различных направлениях (вперёд, назад, вправо, влево).
7. Ходьба и бег в полуприседе с изменением направления в сочетании с рывками и остановками.
8. 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.
9. 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).
10. Отталкивание руками из положения упора, стоя у стены согнув руки.
11. Отталкивание кистями из положения упора, стоя у стены.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

Для ребят, плохо усвоивших работу рук при ведении:

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

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ.

Ведение мяча

1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60 – 80см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10 – 15см.
4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно правой и левой рукой.
5. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
6. Стоя на месте. Ведение трёх-четырёх мячей.
7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 3 – 43см от пола.
8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под выпрямленными вперёд ногами в быстром темпе.
9. Бег на носках с ведением мяча.
10. Бег на пятках с ведением мяча.
11. Бег на краях стопы (поочерёдно внешней и внутренней) с ведением мяча.
12. Бег в полуприседе с ведением мяча.
13. Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
14. Спортивная ходьба с ведением мяча.
15. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
16. Гладкий бег с переводами мяча перед собой, за спиной, между ногами.
17. Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
18. Бег скрестным шагом с ведением мяча.
19. Бег спиной вперёд с ведением мяча.
20. Передвижение спиной вперёд в глубоком приседе с поворотами на 90 градусов с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг.
21. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд с ведением мяча.
22. Бег захлест назад с ведением мяча.
23. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
24. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
25. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
26. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
27. Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
28. Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.
29. Ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочерёдно вперёд и в стороны.
30. Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.
31. Ведение мяча во время серийных прыжков.
32. Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180 и 360 градусов. Мяч переводится между ногами или за спиной.

33. Ведение одного или двух мячей во время серии «фигурных» прыжков – «ножницы», «разножка» и поворот. мяч переводится между ногами или за спиной.
34. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком, спиной вперёд. Сначала мяч ударяется в пол только с одной стороны скамейки. По команде тренера игрок переводит мяч через скамейку одновременно с прыжком.
35. Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мяч.
36. Ведение мяча во время прыжков через скакалку в парах. Два игрока с мячами встают рядом и берут скакалку один в правую руку, другой – в левую, крутят её и перепрыгивают синхронно. Свободными от скакалки руками они ведут мячи.
37. Ведение мяча во время прыжков в парах. Два игрока берутся за руки, стоя плечом к плечу, и совершают синхронные прыжки. Одновременно свободными руками они ведут мячи.
38. Синхронное ведение мяча в парах, взявшись за руки. Два игрока, взявшись за руки, ведут мячи свободными руками. По сигналу тренера они меняют направление движения: вперёд, назад, влево, вправо.
39. То же, но движение осуществляется прыжками на одной или двух ногах.
40. Гладкий бег сведением мяча. По сигналу тренера игроки делают разворот на 180 градусов и рывок спиной вперёд на 10 – 15 – 20м с ведением мяча.
41. Гладкий бег в основной баскетбольной стойке с ведением двух баскетбольных мячей. Ведение мячей синхронное, затем – попеременное.
42. Ведение двух мячей во время передвижения в основной баскетбольной стойке: три шага вперёд - влево, три шага вперёд - вправо.
43. То же, но передвижение спиной вперёд.
44. 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.
45. Ведение мяча на большой скорости. По сигналу тренера – остановка, игроки берут мяч в руки, выполняют кувырок вперёд и продолжают ведение.
46. Ведение мяча только переводами его за спиной через всю площадку по диагонали.
47. То же, но переводы только между ногами.
48. Эстафета на скорость ведения мяча. Этап – длина площадки. Передача мяча партнёру – только из рук в руки.
49. Эстафета с ведением двух мячей и сменой их на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.
50. Ведение мяча стоя на коленях, сидя на полу, лёжа – поочередно левой и правой рукой.
51. Непрерывное ведение мяча с одновременным выполнением команд тренера: «Сесть!», «Лечь!», «Встать!». И.п. – стоя.
52. 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.
53. То же. При этом игрок всё время находится лицом к противоположной лицевой линии, т.е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперёд.

54. Ведение мяча с активным сопротивлением. Игрок с мячом преодолевает сопротивление двух защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.
55. 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.
56. «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Пары играют по всему полю. Мяч разрешается водить только «слабой» рукой.
57. «Чехарда» с ведением мяча. Участвует вся команда.
58. 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.
59. Ведение мяча с сопротивлением. 1x1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.
60. То же, но вводится второй мяч, т.е. оба игрока ведут мячи.
61. Игра 2x2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.
62. Игра 1x1 на половине поля с проходом под кольцо. Броски со средней и дальней дистанций запрещены.
63. 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.
64. 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.
65. 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.
66. 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.
67. То же, но первые поднимают вверх то правую, то левую руку. В соответствии с этим вторые выполняют ведение правой, левой рукой.
68. 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.
69. То же, но сигналы подаются по очереди то правой, то левой рукой. В соответствии с этим ведение выполняется правой, левой рукой.

70. 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.
71. То же, но в движении.
72. Ведение мяча по кругу вправо – правой рукой, влево – левой.
73. Ведение мяча по «восьмёрке» по очереди правой и левой рукой.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТАКТИКЕ.

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

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

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для совершенствования владения мячом в игровых условиях

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

ОБУЧЕНИЕ ЛОВЛЕ И ПЕРЕДАЧАМ МЯЧА

Совершенствование техники.

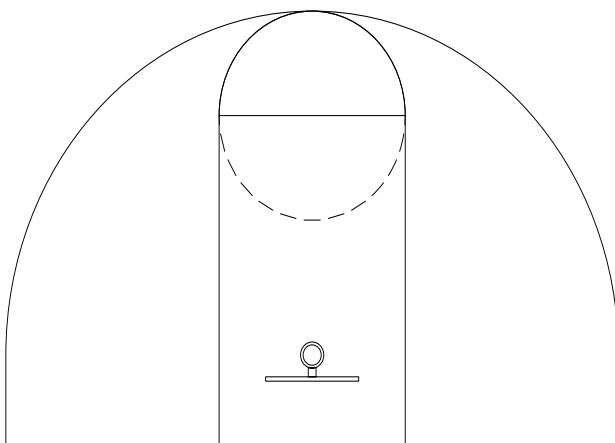
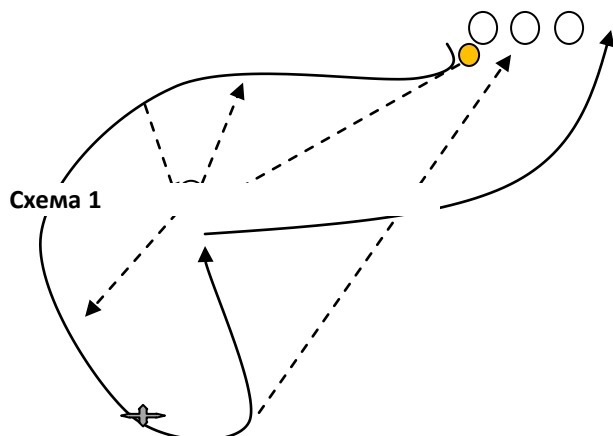
1. Ловля и передачи при встречном передвижении, с двумя или более мячами (в данном случае – тремя). Игроки 1 и 2 передают мячи партнёрам 6 и 7, а сами бегут вслед за мячом. Игроки 6 и 7 возвращают мячи обратно на прежнее место, где их принимают переместившиеся сюда игроки 2 и 3, а сами смещаются по часовой 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.
2. 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 выбегающему игроку 7 и т.д.

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

захлёстывающее движение кистей).

Баскетболисты становятся у боковой линии поля в середине площадки, а игрок 4 занимает место на линии штрафного броска (рис.3)



1. 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).

2. Занимающиеся в колоннах на разных сторонах площадки. Игрок 1 передаёт мяч выбегающему навстречу партнёру 4, а сам направляется в конец противоположной

колонны, по пути принимая мяч от игрока 4 и пасуя игроку 5. Последний (5) начинает то же взаимодействие, посылая мяч игроку 2, и т.д. (рис.4).

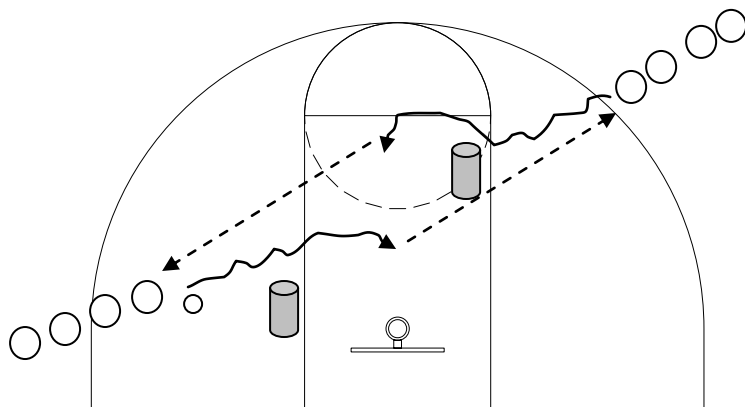


Рис. 4 Схема 2

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.

3. 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.

4. 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.
5. 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.

1. Передачи после ведения (с финтами). Игроки 1 и 2 располагаются рядом с боковыми линиями площадок

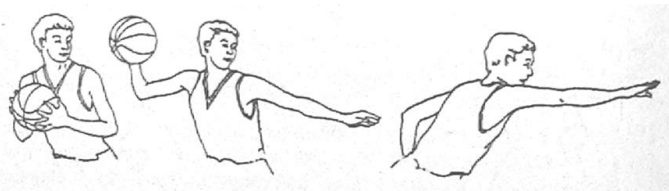


Рисунок 2

- (рис.5). Между ними два препятствия (стулья, стойки). Баскетболист 1 выполняет финт на бросок и ведёт мяч поперёк площадки, партнёр 2 после ложного движения к щиту обегает препятствие с внешней стороны и устремляется в 3-секундную зону. Получив передачу в движении, игрок 2 атакует корзину. Способ передачи указывает учитель: в прыжке или без прыжка, накидыванием или с отскоком от пола и др. Упражнение выполняется с правой и левой стороны.
2. «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.
 3. 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.
 4. 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).
 5. Передача мяча подбрасыванием (на короткое расстояние). Игроки передвигаются по «восьмёрке» (рис.9), обегая расставленные на площадке четыре препятствия (стойки, стулья). Закончив движение по часовой стрелке, игрок переходит на другую сторону и движется уже против часовой стрелки. Передачи мяча происходят на одном и том же месте – в центре. Упражнение выполняется двумя мячами. Задача каждого игрока – так рассчитать скорость своих рывков, чтобы своевременно подбежать к месту передачи и успеть принять мяч, только что подброшенный партнёром вверх (на 30 – 40 см).

6. 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

1. Передачи двумя руками от груди. Игрок встаёт в 3 – 3,5 м от стены лицом к ней, в обеих руках – по баскетбольному мячу. Первые две передачи выполняются одной рукой (левой и правой), а все последующие – двумя. Ударив мяч о стену, игрок тут же посылает в то же место другой мяч, а первый ловит после отскока от пола и вновь посылает в стену и т.д. Можно все передачи выполнять и одной рукой.
2. Передачи одной рукой. Стоя в 2 м от стены, игрок поочерёдно ударяет в неё двумя мячами и ловит их, не давая мячу удариться о пол. Упражнение можно выполнять и двумя руками.
3. Встав лицом к стене, игрок бросает в неё мяч, а со вторым выполняет поворот на 360° и двумя руками от груди бросает в стену. Нужно поддерживать такой темп, чтобы успевать ловить каждый отскакивающий от пола мяч и быстро бросать его в стену после поворота.
4. Игрок становится у стены с двумя мячами. Ударяет о пол первым мячом так, чтобы он отскочил к стене и возвратился обратно. Прежде чем его поймать, игрок бросает в стену второй мяч, ловит первый и снова ударяет о пол и т.д. Упражнение обычно получается не сразу. Баскетболисту нужно уловить темп передач и определить их скорость. Передачу о пол следует выполнять быстрее, резче посылать мяч вниз – вперёд, а передачу непосредственно в стену, наоборот, надо смягчать, целиться мячом повыше, чтобы он возвращался к игроку медленнее.
5. Упражнение в парах. Игрок зажимает мяч стопами. Подпрыгивая, подбрасывает мяч, ловит его и, не приземляясь, посылает партнёру.
6. Игрок встаёт в 3-х м от стены правым боком к ней, левой рукой бросает в неё поочерёдно два мяча и ловит их поочерёдно после отскока от пола. Затем то же упражнение выполняет правой рукой, повернувшись левым боком к стене.
7. Два игрока выполняют передачи друг другу одновременно тремя мячами.
8. Перебрасывание мяча через себя. Мяч из – за спины двумя кистями нужно перебросить через голову и поймать перед грудью.
9. Броски в стену поочерёдно двух мячей двумя, затем – одной рукой.
10. Передачи в паре одновременно двумя мячами:
 11. от плеча;
 12. с отскоком от пола.
13. Жонглирование двумя мячами одной рукой.
14. Подбрасывание вверх поочерёдно двух мячей с ловлей после отскока от пола, потом – без отскока.
15. Два игрока становятся друг напротив друга. Один перекатывает мяч по вытянутой в сторону руке за головой на другую руку, после чего передаёт партнёру для того же действия
16. Игрок на месте водит мяч без зрительного контроля, а партнёр посылает ему второй мяч. Увидев передачу, первый игрок быстро берёт свой мяч в руки, передаёт

партнёру и принимает летящий к нему мяч.

17. То же, но игрок ведёт мяч по кругу, а партнёр, стоящий в центре, посылает дриблёру второй мяч.

18. Игроки встают друг против друга, у каждого по мячу. Одновременно выполнив передачи, они делают поворот на 360° и принимают мячи.

19. Три игрока располагаются треугольником, поочередно передают мячи третьему и принимают их обратно. Способы выполнения передач:

20. мяч набрасывается свободному игроку верхом, тот должен в прыжке кистью отбить мяч обратно, такую же передачу сразу же делает второй игрок и т.д.;

21. после приёма мяча игрок возвращает его ударом о пол, а сам выполняет поворот на 360 градусов;

22. получив мяч, игрок перекладывает его из руки в руку за спиной и возвращает партнёру двумя руками от груди.

23. Игрок с близкого расстояния бросает по корзине поочередно два мяча и ловит их после отскока от пола.

24. В положении «мост» с опорой на одну руку игрок выполняет дриблинг и затем передаёт мяч под спиной.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛУЧШЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧ

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

ПЕРЕДАЧИ НЕСКОЛЬКИМИ МЯЧАМИ

1. Игрок посылает в стену и ловит один за другим три мяча.
2. Трое игроков, стоя на месте, передают друг другу три мяча.
3. То же в движении. Постепенно увеличивать темп.

ИГРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРЕДАЧ МЯЧА

1. Двое против одного. Игра проводится на четверти баскетбольной площадки. Два игрока разными способами передают мяч друг другу, а третий старается перехватить или хотя бы задеть мяч. Если мяч выйдет за пределы площадки, будет перехвачен или игроки нарушат правила передвижения с мячом, «провинившийся» меняется местом с защитником. Держать мяч в руках более 3 сек запрещено.
2. Борьба за мяч: трое против двух. Каждая пятёрка игроков ведёт борьбу на четверти площадки, из которой нельзя выбегать с мячом. Три баскетболиста, передавая мяч,

стремятся удержать его под своим контролем как можно дольше, а двое защитников стараются овладеть мячом. Игрок, потерявший мяч, становится защитником.

3. Борьба за мяч: двое против двух. На ограниченной части площадки двое передают мяч, а двое пытаются перехватить его, соблюдая все правила игры.
4. Командная борьба за мяч: используя ведение и передачи, игроки команды стремятся удержать мяч под своим контролем. Задача соперников – поскорее овладеть мячом. Выбивать мяч из рук запрещено, но и владеть им более 5 сек игроку нельзя. Мяч переходит к другой команде в следующих случаях:
 - когда он перехвачен в воздухе;
 - когда он улетел за пределы площадки;
 - когда игрок с мячом в руках совершил пробежку;
 - когда нарушены правила ведения мяча;
 - когда сделана какая – либо иная ошибка, предусмотренная правилами игры в баскетбол.

ИГРЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ К БАСКЕТБОЛУ

Если количество 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.)

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 ϕ 1м, один-два ведущих стараются перехватить мяч, когда им это удастся они подают команду для смены кругов и стараются сами занять свободный. Игрок, не успевший занять место в круге становится ведущим.	5-6 игроков 1 ведущий, на каждые 3 игрока свыше 5 – 1 ведущий.	Техника передач, быстрота, сообразительность. В четвертом классе запрещаются передачи выше нормального роста с вытянутой рукой, или выполнять все передачи отскоком от пола.
Возьми мячик. Игроки водят баскетбольные мячи снаружи большого круга. В центре круга лежат теннисные мячи количеством на один меньше, чем участников игры. По команде игроки, не выпуская из рук б/б мяч разбирают мячики из круга. Игрок, оставшийся без мяча, выбывает.	7-9 игроков	Для 5-6 классов играть не прекращая дриблинга.
«Удочка» с ведением мяча	7 -9 игроков, ведущий	
«Отруби хвост»	По 6 – 8 игроков в каждой команде	
«Волк во рву». Условный ров игроки преодолевают с	От размеров площадки.	Игра может усложняться увеличением количества «волков»,

ведением мяча		ширины «рва», кол-ва рвов, необходимостью выполнять броски на каждой половине площадки.
«Волк во рву – 2». Условный ров игроки преодолевают передачами.	От размеров площадки.	Учитель назначает 2-х,3-х наиболее подготовленных игроков «проводниками». «Проводники» располагаются на территории волков и, взаимодействуя с игроками передачами, помогают им преодолевать рвы. Учитель принимает решение разрешить игрокам преодолевать «ров» ведением или только передачами.
«Зайчик». Ведущий в круге старается избежать попадания мячом.	8-10	Категорически запрещается бросать мяч в голову.
«Все против всех». На ограниченной площадке все участники водят мяч, стараясь правильно выбивать мячи у других игроков и сохранять свой. Игроки без мячей стоят за пределами игровой зоны и борются за потерянные мячи.	7-8	Проводить игру отдельно для мальчиков и девочек. Игрок, потерявший мяч, выполняет дополнительные задания прежде, чем вернуться в игру.
Салки передачами. Играют две команды игроки одной команды пытаются осалить игроков другой команды, передавая мяч друг-другу без ведения. Осаленные игроки выбывают из игры.	8 X 8	Следить за правильным выполнением поворотов. Если количество игроков существенно превышает возможности площадки, используйте условные замены.
«Охотник» игроки водят мяч на ограниченной площадке. «Охотник» старается правильно выбить или дотронуться до мяча. Когда ему это удастся, он становится игроком.	По количеству мячей и размерам площадки	Игроки «спасаются» выполняя задания типа: при приближении «охотника» выполнить перевод под ногами, перевод за спиной, подбросить мяч вверх и сделать три хлопка в ладони или хлопок за спиной и т.д.
«Перехватчики». 7 – 9 игроков с мячами. 2 – 4 игрока – «ловцы» - располагаются в специально отведенных местах (круги, обручи, тумбы). 2 «перехватчика» в отличающейся форме (манишки). Игроки водят	От 10 до 15	«Ловцы», не задерживая мяч более 2 секунд, возвращают его игрокам. Игрок, потерявший мяч, уходит на скамейку запасных, предварительно выполняя дополнительные задания. «Перехватчик» занимает место игрока, запасной игрок становится

<p>мяч по игровой площадке, при приближении «перехватчика» передают мяч «ловцам». «Перехватчики» стараются правильно овладеть мячом (выбиванием или перехватом).</p>		<p>«перехватчиком». Как вариант: ловец, поймав мяч, меняется местами с игроком.</p>
--	--	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390058

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025