

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

Принята на заседании
методического совета
от « 30 » 03 2023 г.
Протокол № 8



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Школа мяча»

Возраст обучающихся 8-11 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год 76

Автор-составитель программы:
Гордеев Никита Анатольевич,
педагог дополнительного образования

СУРГУТ
2023-2024 уч. год

2. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26

Название программы	Школа мяча
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Гордеев Никита Анатольевич
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Методическим советом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №26 от 30.03.2023 года, протокол №8
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	Нет рецензии
Цель	Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам
Задачи	<u>Обучающие</u> - формировать знания и умения в области физической культуры и спорта. - обучить технике и тактике двигательных действий. <u>Развивающие</u> - повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта; - совершенствовать навыки и умения игры; - развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма; <u>Воспитательные</u> - воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма; - выполнять технические приемы и тактические действия; - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии; - играть в баскетбол с соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты судьи; <p>Демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения; - в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность; - броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 часа / 76 часов в год
Возраст обучающихся	8-11 лет
Формы занятий	<p>Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.</p> <p>Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p> <p>Игровые занятия: игровая деятельность.</p> <p>С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.</p>
Методическое обеспечение	Участие в соревнованиях между учебных групп, участие в товарищеских играх, участие в матчевых встречах, открытые занятия, спартакиады
Условия реализации	1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.

программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ol style="list-style-type: none">2. Уличная баскетбольная площадка.3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.8. Хорошо оборудованный школьный стадион.
--	---

3. Аннотация к программе

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 76 часов

Направленность: физкультурно-спортивная

Образовательная программа «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

В дополнительном образовании федеральные государственные образовательные стандарты не установлены, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями детей. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются в пространстве, не ограниченном образовательными стандартами: в дополнительном образовании федеральные государственные образовательные стандарты не предусматриваются (ФЗ ст.2, п.14), а предусмотрены федеральные государственные требования только к дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам (ФЗ ст. 75, п.4).

Программа «Школа мяча» составлена с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014);

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (с изменениями на 26.07.2017);

– О внесении изменений в Государственную Программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 10.03.2016 №179;

– Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;

– Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы»;

– Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03. 2014 №172;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №1101-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);

– Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования;

– Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты Мансийском автономном округе-Югре до 2020 года.

4. Пояснительная записка

4.1 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.

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.

4.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

4.3 Отличительные особенности данной ДОП от уже существующих образовательных программ.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

4.4. Возраст детей, участвующих в реализации данной ДОП.

Участниками программы дополнительной образовательной программы являются учащиеся 2-4 классы 8-11 лет МБОУ СОШ №26. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

4.5 Сроки реализации ДОП (продолжительность образовательного процесса, этапы).

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут, на протяжении 38 учебных недель.

4.6 Организационно-педагогические условия реализации программы.

Формы и режим занятий. Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2023-2024 учебном периоде:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	1год
Возраст воспитанников	8-11 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	20
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	76

Формы обучения и виды занятий:

- однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической;
- комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка;
- игровые занятия: игровая деятельность;
- с использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

4.7 Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы, дополнительного образования, учащиеся будут знать:

- историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
- правила техники безопасности.
- оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- основное содержание правил по баскетболу.
- жесты судьи по баскетболу.
- игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

- ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
- в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

4.8 Формы и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Проверка, учёт и оценка знаний, умений, навыков обучающихся по программе предполагает отслеживание процесса развития каждого ребенка, оценку индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды мониторинга:

- Промежуточный (декабрь)
- Итоговый (апрель)

Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4

4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

5. Учебный план на 2023/2024 учебный год

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
	Основы знаний о физической культуре и спорте	2		2	Опрос
	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	2		2	
1.	Перемещения		8	8	Демонстрация
1.1	Стойка игрока (исходные положения)		1	1	
1.2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		4	4	
1.3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		3	3	
2.	Передачи мяча		10	10	Демонстрация
2.1	Передача от плеча		2	2	
2.2	Передача от груди		2	2	
2.3	Передача из-за головы		2	2	
2.4	Передача в движении		2	2	
2.5	Передача на месте и в движении		2	2	
3.	Ведение мяча		11	11	Демонстрация
3.1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		4	4	
3.2	Ведение мяча в движении по прямой.		4	4	
3.3	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.		3	3	
4.	Перехват мяча		4	4	Демонстрация
4.1	Перехват мяча при передаче.		2	2	
4.2	Перехват мяча при ведении.		2	2	

5.	Броски мяча в кольцо		11	11	Демонстрация
5.1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.		3	3	
5.2	Броски мяча одной рукой от плеча с места		2	2	
5.3	Ведение мяча с броском в кольцо справа, с лева и по центру на кольцо.		2	2	
5.4	Броски одной рукой от плеча в движении после ловли.		3	3	
5.5	Штрафной бросок.		3	3	
6.	Тактические игры		11	11	Демонстрация
6.1	Индивидуальные тактические действия в нападении		3	3	
6.2	Индивидуальные тактические действия в защите		3	3	
6.3	Групповые действия в нападении и защите		3	3	
6.4	Игра мини-баскетбол		2	2	
7.	Подвижные игры и эстафеты		11	11	Демонстрация
7.1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		5	5	
7.2	Игры развивающие физические способности		6	6	
8.	Физическая подготовка		5	5	Демонстрация
8.1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		5	5	
9.	Правила игры и судейства.	2	1	3	Опрос/демонстрация
9.1	Объяснение правил игры	1		1	
	Судейство учебной игры в баскетбол	1	1	2	

6. Содержание учебного плана.

Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом, перестроение в две, три шеренги.

Общеразвивающие упражнения без предметов: в различных исходных, положениях на месте и в движении, круговые движения прямыми и согнутыми руками, отведение рук назад пружинящими движениями; сгибание и разгибание

пальцев рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, взаимное сопротивление в парах.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами (массой 0,5-2 кг), со скакалками, гимнастическими палками, обручами. Бег: ускорения до 40 м; повторный бег 3-4х10-20 м; эстафеты; старты из различных исходных положений. Прыжки: в длину с места, с разбега; тройной с места, с разбега; в высоту с места, с разбега; выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке вперед и назад, в стороны; кувырки вперед, назад, в стороны; стойка на лопатках, на голове, на руках.

Подвижные игры: с бегом, прыжками, с мячом, без мяча, на внимание. («Города», «Охотники и утки»)

Техника игры

Передвижение, остановки и повороты

Техника игры в баскетбол, кроме владения мячом (ловля, передача, ведение и броски в кольцо), включает в себя передвижение игрока по площадке. Баскетболист должен уметь бегать в различном темпе, быстро останавливаться, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, хорошие прыжки и целый ряд отвлекающих движений, дезориентирующих противника и помогающих свободе действий игрока на поле. Движения баскетболиста должны быть разнообразны, основываться на рывках в различных направлениях. Баскетболист в процессе игры все время должен находиться как бы на старте перед максимальным напряжением сил, все время должен быть готовым или к стремительному рывку или к резкой остановке. Особенно важно умение двигаться с мячом и без него переменным темпом. Защитнику «держат» нападающего, который все время двигается одним темпом и в одном направлении, не представляет труда. Приноровившись к этому темпу, он легко справляется с этой задачей. Другое дело, если нападающий игрок часто и резко меняет темп и направление бега. Внезапная остановка после рывка и новый рывок в другом направлении совершенно дезориентируют защитника и дают возможность нападающему хоть на мгновение освободиться от его контроля. Этого времени бывает достаточно для того, чтобы получить мяч и сделать бросок по корзине. Умелое передвижение игрока на поле помогает ему в сложной обстановке игры увеличить свою маневренность, т. е. способность действовать активно. Маневренность игрока зависит от его умения сохранять равновесие своего тела в любом положении. Равновесие зависит от расположения веса тела, который должен по возможности все время распределяться на обе ноги. Потеря равновесия чаще всего бывает в том случае, если игрок действует на прямых ногах. Полусогнутые в коленях ноги дают возможность игроку всегда сохранять равновесие и одинаково хорошо передвигаться в любом направлении, резко останавливаться и изменять направление. Если баскетболист потерял равновесие, то при необходимости изменить направление движения он должен прежде затратить силу и время на

восстановление равновесия и только после этого изменить направление. Неумелое передвижение требует лишней затраты энергии, времени и вызывает много ошибок.

Игрок нападающей команды, используя свои навыки передвижения (хороший старт, внезапную остановку), стремится оторваться от защитника и выйти на свободное место для получения мяча или пройти с мячом к щиту.

Бег.

Бег игрока на площадке должен быть очень быстрым и разнообразным. Баскетболист должен уметь бежать лицом вперед, вперед спиной, боком и т. п. В связи с небольшими размерами площадки ему редко приходится бежать больше 12—15 м, чаще же 5—7 м. Известно, что в баскетболе вполне достаточно оторваться от противника на 60—90 см, чтобы получить мяч или даже забросить его в корзину. Для этого необходима резкость старта и быстрота первых шагов. За эти один-два шага всегда можно получить преимущество в 30—40 см; этого достаточно, чтобы быть недостижимым для противника. Эффективность резкого старта увеличивается его неожиданностью.

Начало движения зависит только от нападающего игрока, и это предоставляет ему большую возможность для проявления инициативы. Старт может быть взят с места и в движении — изменение темпа рывком. Резкое снижение темпа или внезапная остановка также может помочь оторваться (отстать) от противника. Резкий старт, быстрый бег и разный темп бега (ускорение и замедление) необходимы для каждого баскетболиста.

Остановка игрока. Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч. Овладеть искусством хорошей остановки можно лишь путем длительной и упорной работы. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. Остановка в основном зависит от работы ног (их силы и умения поставить правильно подошвы ног) и работы туловища. При медленном движении остановка может быть сделана при помощи большого шага одной (любой) ноги вперед для упора. Труднее остановиться при быстром или очень быстром беге. Чтобы остановиться при быстром беге, игрок производит один, более длинный шаг и делает основной упор на ногу, первой касающуюся земли после этого шага. Вторая нога, приземляющаяся позже, закрепляет остановку и вместе с отклонением назад туловища ликвидирует опасность дальнейшего продвижения по инерции (пробежка или падение).

При очень быстром беге остановка должна проводиться прыжком с одновременным приземлением на обе полусогнутые ноги и поворотом корпуса на 90°. Игрок, кроме поворота, должен отклонить туловище в сторону, противоположную движению. Это необходимо для преодоления инерции тела, полученной при быстром беге. Ноги после прыжка должны быть расставлены на ширину плеч и приземлиться одновременно на полные ступни со стремлением перейти на скольжение. Останавливаясь после любого темпа

продвижения, баскетболист должен стремиться все время сохранять равновесие тела на обеих ногах.

Прыжки.

В игре применяют очень разнообразные прыжки. С помощью прыжка можно перехватить высоко летящий мяч, направленный партнером или противником, овладеть мячом после отскока от щита в борьбе с противником. Прыжок позволяет игроку освободиться от противника для броска в корзину или передачи мяча партнеру. Умение высоко прыгнуть дает преимущество в борьбе с противником при начальном розыгрыше мяча или при спорном броске. Прыжки можно выполнять толчком одной и двумя ногами, с помощью и без помощи рук. Прыжки производятся с места и с разбега. Все виды прыжков одинаково важны и в игре применяются одинаково часто. Небольшие размеры площадки, большая скученность игроков на небольших участках ее часто требуют от баскетболиста, применяющего прыжки с разбега, взлета только вверх без продвижения вперед. Неумение прыгнуть только вверх может вызвать столкновения и, следовательно, персональные ошибки. Упорная борьба за мяч иногда требует от спортсменов выполнения подряд нескольких прыжков с места. Сложность и разнообразие применения прыжков в игре требуют усиленной работы над повышением прыгучести.

Повороты.

В баскетболе игрок может сделать с мячом только один или два шага, после чего он должен передать мяч партнеру, бросить его в корзину или вести мяч. Сопrotивление противника часто лишает игрока этой возможности. В этом случае для того, чтобы освободиться от противника, защитить мяч или бросить его в корзину, нападающий применяет поворот. Поворот производится следующим образом: баскетболист опирается на одну ногу, на которой находится вес тела, и, не сдвигая ее с места, другой ногой толчком делает поворот в любую сторону. Повороты могут выполняться в правую и левую стороны в зависимости от движения толчковой ноги.

Основная цель поворота — освободиться от противника и уйти от него на максимально большое расстояние. Этого можно достигнуть, если поворот делается на полусогнутых ногах и толчковая нога воспроизводит движения циркуля (не поднимаясь высоко от пола, описывает дугу). Если же поворот производится на прямых ногах, то шаг «циркуля» будет настолько мал, что не обеспечит выполнения задачи - ухода от противника. Сочетание различных поворотов (не отрывая опорной ноги) дает возможность игроку в борьбе с противником использовать часть из них как ложные для дезориентации противника и перехода к активным действиям.

7. Календарный учебный график.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия	Дата проведения занятия
-------	--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------	-------------------------

				й (план)	й (факт)
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте.	1		
2.	Перемещения	Стойка игрока (исходные положения)	1		
		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
3.	Правила игры и судейства	Правила по мини-баскетболу.	1		
4.	Подвижные игры и эстафеты	Игровое занятие	1		
5.	Перемещения	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
		Эстафеты с различными способами перемещений.	1		

		Влияние физических упражнений на организм спортсмена.			
6.	Передачи мяча	Передача мяча от груди	1		
		Передача мяча от плеча	1		
		Передача мяча из-за головы	1		
7.	Подвижные игры и эстафеты	Игровое занятие.	1		
8.	Передачи мяча	Передачи мяча в парах.	1		
		Передача мяча в тройках.	1		
		Передачи мяча в колоннах	1		
		Передачи мяча в колоннах.	1		
		Передача мяча в 4 колонны.	1		
9.	Подвижные игры и эстафеты	Игровое занятие.	1		
10.	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1		
		Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	1		
		Ведение мяча, бросок мяча в кольцо.	1		
		Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо.	1		
		Ведение мяча, два шага – бросок в кольцо.	1		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1		
11.	Подвижные игры и эстафеты	Игровое занятие.	1		
12.	Ведение мяча	Ведение мяча с разной	1		

		высотой отскока			
13.	Передачи мяча	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте	1		
14.	Броски мяча в кольцо	Броски мяча одной рукой от плеча с места	1		
15.	Подвижные игры и эстафеты	Игровое занятие	1		
16.	Ведение мяча	Ведение мяча правой и левой рукой	1		
17.	Передачи мяча	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	1		
18.	Броски мяча в кольцо	Бросок мяча после остановки	1		
19.	Основы знаний о физической культуре и спорте	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.	1		
20.	Подвижные игры и эстафеты	Игровое занятие.	1		
		Игровое занятие.	1		
		Игровое занятие.	1		
21.	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1		
		Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1		
22.	Передачи мяча	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1		
		Передачи баскетбольного и	1		

		набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка			
		Передача мяча в движении приставным шагом. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	1		
		Передача мяча в движении приставным шагом	1		
		Передачи мяча в игре. Состояние и развитие баскетбола в России	1		
		Передачи мяча в игре. Правила по мини - баскетболу	1		
		Передача мяча в игре с забросом.	1		
23.	Тактические игры	Индивидуальные действия в нападении.	1		
		Индивидуальные действия в нападении. Профилактика травматизма в спорте	1		
		Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
		Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
		Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов.	1		
		Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
		Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
		Индивидуальные действия в защите.	1		

		Индивидуальные действия в защите.	1		
		Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
		Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
		Индивидуальные действия в защите отбор, подбор мяча под кольцом.	1		
		Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1		
		Индивидуальные действия в защите в игре.	1		
		Индивидуальные действия в защите в игре.	1		
24.	Броски мяча в кольцо	Броски мяча в корзину	1		
		Бросок мяча в корзину из-под кольца	1		
		Броски мяча в корзину со средней дистанции.	1		
		Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги.	1		
		Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги.	1		
		Бросок мяча в корзину с применением 2х шагов.	1		
		Броски мяча в корзину после передач.	1		
		Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1		
		Броски мяча в корзину с дальней дистанции.	1		

		Штрафной бросок.			
25.	Подвижные игры и эстафеты	Учебная игра.	1		
		Учебная игра.	1		
		Учебная игра.	1		

8. Методическое обеспечение.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое	Словесный метод, метод показа. Групповой,	Тесты и контрольные

	занятие	поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

9. Список литературы

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. Журналы «Физкультура в школе».
3. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
5. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
6. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
7. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002г.
2. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007г.
3. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006г.
4. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002г.
5. «Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д.Леонов, А.А.Малый, Киев, 1989г.
6. «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Кузнецов В.С., Москва,2003г.
7. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Москва, 2001г.

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Методы и приемы спортивных тренировок

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся: 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер; 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов - непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость,

находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

Переменный метод тренировки характеризуется изменением интенсивности работы. Чередование нагрузок разной интенсивности без строгой их регламентации создает благоприятные условия для восстановительных процессов в организации занимающихся, способствует развитию специальной выносливости, при более низком уровне подготовки спортсменов. Применяется переменный метод как правило в подготовительном периоде.

Интервальный метод тренировки отмечается жесткой регламентацией интервалов отдыха. Длительность интервалов отдыха устанавливается меньшей, чем это необходимо для полного восстановления. Поэтому каждое последующее повторение работы начинается на "фоне" неполного восстановления. Метод используется для решения общей выносливости.

Равномерный метод - характеризуется выполнением в одном занятии заданной работы без изменения интенсивности. Применяется метод в любом периоде годового цикла, подготовки. Как правило, в циклических видах спорта для воспитания общей выносливости. В целях активного отдыха равномерный метод тренировки может применяться в любых видах спорта в переходном периоде или между напряженными тренировками подготовительного и соревновательного периодов. Средствами данного метода может быть кроссовый бег, ходьба на лыжах, плавание и т.д.

Повторный метод тренировки характеризуется около предельной или предельной интенсивностью выполнения работы, длительным отдыхом до полного восстановления работоспособности и относительно небольшим количеством повторения упражнений в одном занятии. В циклических видах спорта он содействует развитию скорости и скоростной выносливости. Применяется, как правило, в соревновательном периоде. В остальных видах спорта методом повторных воздействий можно развивать так же силу, координацию, гибкость.

«Сопряженный» метод, обеспечивающий развитие специальных физических качеств и техники двигательного действия.

Круговой метод (круговая тренировка) представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется "станцией". Обычно в круг включается 8-10 "станций". На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз.

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются:

а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений);

б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения - это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Метод переменного-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, "фартлек", плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение - серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

Подвижные игры применяемые занятиях по баскетболу для обучения стойки, перемещения баскетболиста.**«Змейка»**

Игроки делятся на две команды и выстраиваются в две колонны. Напротив каждой колонны расположены обручи, в каждом из которых находится мяч (лучше набивной). Обручи располагаются в шахматном порядке. По сигналу учителя первые игроки двигаются приставным шагом до первого обруча, выполняют остановку, берут мяч и продолжают движение приставным шагом до следующего обруча. Кладут в него мяч, а из него берут другой и продолжают движение до следующего обруча. Взяв мяч из последнего обруча, игрок катит мяч одной рукой до первого обруча, кладет в него мяч и передает эстафету следующему.

«Кто быстрее»

Игроки делятся на две команды и выстраиваются в две колонны. В середине зала находятся кубики, на которых написано число от 1- 10 (сколько игроков в каждой команде, столько кубиков и выставляется). За кубиками в малом обруче находится мяч. По сигналу учителя, который называет два номера(например 3,7) ученик под №3 должен подбежать к кубику №7, взять мяч и одной рукой докатить его до своей команды. Кто первым это успеет сделать, тот игрок приносит своей команде очко.

«Все наоборот»

Учащиеся находятся в исходном положении стойка баскетболиста. Учитель подает зрительный сигнал – красную карточку, значит учащиеся приседают, желтую – встают, синюю- приставной шаг вправо, зеленую – приставной шаг влево. На начальном этапе можно начинать с 2-х карточек (также можно использовать флажки разных цветов, кубики и др. условные обозначения).

«Число»

Учащиеся располагаются на боковой линии с мячом в руках. По сигналу учителя, учащийся катит медленно мяч на другую сторону площадки. Услышав число, учащиеся должны образовать круг с таким числом, зажав мяч стопами. Ученики, которым не хватило места в круге, получают штрафное очко.

«День – ночь»

Все учащиеся по команде учителя - «день» выполняют ведение теннисного мяча хаотично по залу. По команде «ночь» , каждый учащийся должен занять свой домик.(это могут быть расставленные кегли, малые кольца, кубики....) Кому домика не хватило, получает штрафное очко.(можно играть на выбывание, тогда по одному кубику нужно будет убирать)

Игры, применяемые занятиях по баскетболу для обучения ведения мяча.

Эстафета с ведением и броском мяча в корзину».

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры. По команде руководителя «Внимание! Марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности) возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила игры: 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим до ловли мяча предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, следует вести ударами о землю. 3. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.

«Мяч среднему».

Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получает мяч от последнего игрока, он передаст его второму игроку и меняется с ним местами. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Правила игры. 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом. 2. Мяч перебрасывать всем игрокам в строгой последовательности.

«Мяч капитану».

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. У центрального круга становятся капитаны.

Содержание игры. По сигналу руководителя мяч выбрасывается на площадку. Завладев мячом, игроки каждой команды, стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра

начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Выигрывает команда, получавшая больше очков.

Правила игры. 1. Бегать с мячом не разрешается, игрок может сделать не более двух шагов, а на 3-ем передать мяч. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный мяч.

«Рывок за мячом».

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках становится между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяча вперед как можно дальше, игроки, имеющие это номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого возвращается мяч руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры. 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта. 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

«Баскетбол с надувным мячом»

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке. Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 минут игры. Побеждает команда, набравшая боле очков.

Правила. 1. Во время прыжков нельзя отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передается другой команде.

«Бег пингвинов».

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) баскетбольный мяч.

Содержание. По сигналу руководителя, в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету

Правила игры. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру.

«Наперегонки с мячом».

Подготовка. Игроки строятся в шеренгу у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая – слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше. Игрок не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренге с левой стороны, пытаясь обогнать мяч. Если игрок финиширует в конец шеренге раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок завладел мячом после броска по щиту. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. Игрок, потерявший мяч должен вернуться на место и продолжает передачу.

«Нападают пятерками».

Подготовка. Играют три команды на баскетбольной площадке. 2-я и 3-я пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке. Лицом ко 2-й пятерке.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч они, останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на места 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку. Игра длится 10-15 минут.

Правила игра. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскетбола.

«Пятнашки».

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится линия. В центре круга 2-4 водящих. Если играют не более 10 человек, то выбирают одного водящего, стоящие по кругу получают мяч. Игроки перекидывают мяч по воздуху и перекатывают его по земле так, чтобы водящие не смогли до него дотронуться. Задача водящих – схватить мяч или запятнать его. Если кому-либо из них удастся, то на его место идет игрок, при броске которого мяч был запятнан. А водящий становится на его место.

«Мини – баскетбол».

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды. И выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки встают у стартовой черты и получают мяч. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры. По команде руководитель «Старт!» первые игроки бегут вперед, при этом ударяя мяч о пол, а добежав до щитов, стоящих на противоположной стороне, медленно ударяют мячом о щит или забрасывают в корзину, возвращаясь обратно, ведя мяч также, ударами о пол до середины поля, откуда передают мяч очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустив меньше ошибок. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила. Не разрешается выбегать со стартовой черты до сигнала. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о пол.

«Эстафета с передачей мяча».

Игроки в командах построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1-2 шага. Исходной положение участников – широкая стойка ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и также возвращаясь назад. Эстафета выполняется несколько раз (от 6-10 раз подряд). Выигрывает команда первой закончившая передачи.

Способы передачи мяча:

а) Двумя руками сверху с наклоном назад, последний игрок, получив мяч, перекачивает его направляющему по полу между ног участников.

б) Также, но обратно мяч передается из рук в руки вниз, между ногами.

в) Двумя руками сбоку с поворотах туловища.

«Передал – садись».

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов. У капитанов в руках по мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, возвращает его обратно капитану и сразу же принимает положение упора присев. Каждый игрок сделавший ответную передачу, принимает положение упора присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, то поднимает его вверх, вся команда быстро встает.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и, не нарушая правил.

Правила. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним.

«10 передач».

Подготовка. Учащиеся делятся на две равные команды. Капитаны становятся в центре как при сбрасывании в баскетболе.

Содержание игры. По сигналу учителя мяч сбрасывается и необходимо выбить мяч так, чтобы его поймал игрок своей команды, а потом надо успеть сделать 10 передач (подряд) так, чтобы игроки противоположной команды не забрали мяч.

Правила. Игра начинается по сигналу учителя. Выигрывает та команда, которая сделает 10 передач. Надо сделать 10 передач и ударить мяч об щит.

По традиционным правилам баскетбола, матч состоит из четырех частей по десять минут. На отдых между частями выделяется две минуты, после второй части пятнадцать минут, при этом команды меняются игровыми кольцами. Учитывая, что урок физкультуры длится сорок-сорок пять минут, время на игру ограничено, таким образом, правила корректируются.

Старт игры в баскетбол. К середине игрового поля подходят капитаны команд, судья находится между ними и по свистку подкидывает мяч вверх. Та команда, которая отбивает мяч, и дает старт матчу.

Какова техника передвижения с мячом по игровой площадке? Игрок, который владеет мячом, совершая движения по игровой площадке, должен ударять его о пол, ногой или кулаком бить по мячу не разрешается, это элементарное нарушение. Не ударяя мяч о пол можно делать максимум два шага, если три шага и более, то это расценивается как «пробежка».

Как начисляются очки? Не количество бросков в корзину соперника засчитывается, а начисляются баллы. Количество баллов зависит от того, с какой точки игрового поля был заброшен мяч. За бросок мяча с ближней и средней точки команде начисляется 2 очка, с коричневой линии или еще ее называют 3-х очковой — 3 очка. За удачный штрафной бросок команда получает одно очко.

Как определяется победитель? Как правило, побеждает та команда, которая по истечению времени набирает большее количество очков. В случае, если количество очков у команд равное, то начисляется дополнительное время — 5 минут. Если за это время победитель не определился, то дополнительные пять минут будут начисляться до тех пор, пока одна из команд не одержит победу. Так гласят традиционные правила баскетбола, на уроке физкультуры может прозвучать ничья, так как время на игру ограничено.

По правилам баскетбола, как и во всех других командных играх, нередко случаются нарушения, за которые преподаватель физкультуры (судья) имеет право оштрафовать на очки всю команду или конкретного участника.

Каковы самые частые нарушения правил в баскетболе среди школьников?

- Если мяч попадает за ограничительную линию игрового поля – звучит «аут»
- Нельзя владеть мячом и при этом находиться под корзиной соперника более 3-х секунд, это расценивается, как нарушение «3-х секунд»
- Игрок не может распоряжаться мячом более 5-ти секунд. Каждому игроку дается пять секунд, чтобы передать мяч другому участнику команды или совершить бросок в корзину, в противном случае это «нарушение 5-ти секунд»
- Если команда, которая владеет мячом, в течение 8-ми секунд, не выводит его в зону противника, то это является нарушение «8-ми секунд»
- В течение 24 секунд команда, владеющая мячом, обязана совершить бросок в кольцо соперников, если этого не произойдет, то прозвучит нарушение «24-х секунд»
- Находясь с мячом в зоне соперника, нельзя возвращать его обратно в тыловую зону, «возвращение мяча» является нарушением.

Обратите внимание, что это далеко не все правила традиционного баскетбола, но этого вполне достаточно для школьников. Придерживаясь этих правил, ученики смогут научиться играть в эту активную командную игру, этих знаний будет вполне достаточно

«Пятнашки с ведением»

Игроки двигаются по площадке с ведением мяча в хаотичном порядке. Водящий пытается осалить игроков, дотронувшись за плечо. Тот игрок которого осалили, престаёт двигаться и выполняет ведение мяча на месте. Игроки могут его выручить, поменявшись с ним мячом. Освобожденный игрок продолжает игру.

«Зоркий глаз»

Класс делится на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой у линии старта лежит обруч. В 10 – 15 м от него установлено 5 разноцветных флажков: красный, черный, белый, зеленый, синий. В 5 м от линии флажков проводится параллельно ей еще одна линия – для передвижения учителя, в руках у которого 5 флажков такой же расцветки. По сигналу первые номера команды начинают ведение мяча вокруг обруча, постоянно наблюдая за учителем, который быстро передвигается в различных направлениях по своей линии. Как только учитель поднимает вверх один из имеющихся у него флажков, первые номера команд, не прекращая ведения, должны добежать до своих флажков, взять один из них нужной расцветки и, ведя мяч, быстро вернуться к своей команде. Участник, не допустивший ошибки, взявший нужный флажок и быстрее всех вернувшийся к линии старта, приносит своей команде 3 очка, пришедший вторым – 2 и третьим – 1 очко. При ошибках очки не начисляются. Затем в игру вступают вторые номера и т.д. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Самые быстрые».

По всему спортивному залу расставляют до 20 фишек в произвольных местах. Класс делится на 2-3 команды, в каждой не более 8 игроков. Командам дается по 1 минуте, в течение которой игроки, ведя мяч, должны обойти как можно больше стоек,

делая вокруг каждой круг. Количество обойденных стоек всеми членами команды суммируются, таким образом, выявляется команда-победительница.

«Вызов номеров».

Вдоль лицевой линии спортивного зала игроки выполняют ведение мяча на месте. У каждого игрока свой номер; на противоположной стороне то же самое осуществляют другие игроки под теми же номерами. В центре, на средней линии, находится кубик. Учитель, находясь у пересечения боковой и средней линии, подает сигнал, показывая карточку, на обеих сторонах которой изображен один и тот же номер. Игроки, чей номер показан, берут мяч в руки с двух сторон бегут к предмету, стремясь быстрее его схватить. Выигрывает опередивший.

«Воробьи-вороны»

Игроки делятся на две команды и становятся спиной друг к другу на расстояние 1,5-2 метров и выполняют ведение баскетбольного мяча на месте. По сигналу учителя «воробьи» - воробьи с ведением мяча пытаются догнать убегающих ворон и осалить. По сигналу «вороны» - вороны догоняют воробьев, при этом все выполняют ведения мяча.