

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

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
от «26» 02 2024 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №26
Е.Н. Елисеева
от «27» 03 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Школа мяча»

Возраст обучающихся 7 - 9 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев
Количество часов в год 76

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

г. СУРГУТ
2024-2025 уч. год

2. Аннотация к программе.

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Количество часов в год: 76 часов

Направленность: физкультурно-спортивная

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена с учетом особенности возраста и уровня подготовки детей.

В процессе обучения, учащиеся познакомятся с упражнениями, способствующими 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.

Программа включает в себя следующие формы и виды проведения 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; Занятия с использованием ИКТ - просмотр презентаций и видеороликов.

**3. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

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

Название программы	«Школа мяча»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. автора (разработчика)/составителя программы	Гордеев Никита Анатольевич
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена директором муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №26 от 27.03. 2024г.
Информация о наличии рецензии	Нет.
Цель	Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.
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. - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>В результате освоения программы, дополнительного образования, учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире. - правила техники безопасности. - 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. <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; - проводить судейство по баскетболу. <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.
<p>Срок реализации программы</p>	<p>9 месяцев.</p>

Количество часов в неделю / год	2 часа / 76 часов в год.
Возраст обучающихся	7-9 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 программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой. 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, тренажеры 7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы. 8. Хорошо оборудованный школьный стадион.

4. Пояснительная записка

4.1 Введение.

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 Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказ Департамента образования и науки ХМАО-Югры, Департамента культуры ХМАО-Югры, Департамент физической культуры и спорта ХМАО– Югры от 27 декабря 2022 года № 3081/302/01-09/490 «Об утверждении Плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года,

утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

6. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями);

7. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 30 октября 2020 года № 10-П-1589 «Об обеспечении персонифицированного учета детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам в ХМАО – Югре»;

8. Устав МБОУ СОШ №26;

9. Учебный план по дополнительному образованию МБОУ СОШ № 26 на 2024-2025 учебный год;

10. Годовой календарный учебный график МБОУ СОШ №26 на 2024-2025 учебный год.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

4.3 Актуальность программы, новизна, педагогическая целесообразность программы.

Актуальность и целесообразность программы заключается в том, что практические занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация 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. Занятия баскетболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве.

При занятиях баскетболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, развиваются личностные качества: дружба, умение работать в команде, воспитывается чувство ответственности, коллективизма, лидерские качества, воля к победе. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха, досуга и рекреации.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация

программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания, а также предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих и промежуточных результатов освоения программы, итогового тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала, обучающих учебных заданий и т.д.

4.4. Направленность программы. Программа дополнительного образования «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивную направленность.

4.5. Уровень освоения программы. Программа дополнительного образования «Школа мяча» имеет стартовый уровень.

4.6. 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.

4.7. Адресат программы/количество обучающихся в группе.

Участниками дополнительной общеобразовательной программы являются учащиеся 1-3 классы, программа адресована детям от 7 до 9 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Количество обучающихся в группе 20 человек.

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

Срок освоения программы: 9 месяцев.

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

Объем программы: 76 часов.

Форма обучения - очная.

Формы 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.

4.9. Цель и задачи программы.

Цель: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

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.

5. Содержание программы.

5.1. Учебный план на 2024/2025 учебный год.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	1. Теоретическая подготовка	В процессе занятий опрос			
2.	2. Физическая подготовка	25	2	23	Выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП, наблюдение
	2.1. ОФП	13	1	12	
	2.2. СФП	12	1	11	
3.	3. Техническая подготовка	29	4	25	
	3.1. Имитационные упражнения без мяча	7	1	6	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	3.2. Ловля и передача мяча	8	1	7	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	3.3. Ведение мяча	8	1	7	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	3.4. Броски мяча	6	1	5	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
4.	4. Тактическая подготовка	14	2	12	
	4.1. Действия игрока в защите	7	1	6	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	4.2. Действия игрока в нападении	7	1	6	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
5.	Контрольные нормативы	5	0	5	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
6.	Соревновательная, игровая деятельность	3	0	3	Участие в соревновательной деятельности, наблюдение
Итого		76	8	68	

5.2. Содержание учебного плана.

Материал программы представлен в четырех разделах:

- основы знаний;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- примерные показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы).

Раздел 1. Теоретическая подготовка представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Структура знаний содержит 4 блока:

лично-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием; знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами группы, команды и т.д.; знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики; знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. знания, полученные на теоретических занятиях, преобразуются в жизнедеятельности индивида; знания правил техники безопасности на занятиях спортом, спортивно- массовых мероприятиях, правилами личной безопасности при самостоятельных занятиях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, что бы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи. По итогам изучения тем по разделу

«Основы знаний» тренер-преподаватель проводит опрос (*Приложение № 1.*)

Раздел 2. Физическая подготовка (25 ч.)

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Теоретическая часть: В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

В процессе освоения программы «Школа мяча» обучающиеся должны принять участие в соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований. Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь,

на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

Практическая часть: В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Основные элементы можно разучивать на тренировках, а детали совершенствовать в игровых формах, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Раздел 3. Техническая подготовка (29 ч.)

Приёмы игры. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие).

Практическая часть: Передача мяча одной рукой сверху. Передача

мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Раздел 4. Тактическая подготовка (14 ч.)

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Теоретическая часть: Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой **индивидуальных, групповых и командных действий**. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы

игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении, и в защите.**

Тактика нападения. Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на *индивидуальные, групповые и командные действия:*

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа

единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это: согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушка»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Раздел 5. Примерные показатели двигательной подготовленности (5 ч.)

(Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Школа мяча». (Приложение 2.) Для проведения контрольных нормативов выделяются специальные учебные часы. На основании полученных результатов рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Раздел 6. Соревновательная деятельность (3 ч.)

Различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

5.3. Планируемые 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.
- 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.

5.4. Календарный учебный график.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Школа мяча»							
Первый год обучения (стартовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
02.09.2024 - 29.12.2024	17 недель	34 ч	09.01.2025 - 31.05.2025	21 неделя	42 ч	38 недель	76 ч
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
Октябрь-ноябрь			Март-апрель			Практические задания, турниры	

6. Условия реализации программы.

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

6.2. Материально-техническое обеспечение.

- Спортивный зал с баскетбольной разметкой - 1 шт.
- Уличная баскетбольная площадка – 1 шт.
- Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи – 20 шт.
- Шведские стенки, гимнастическое оборудование – 1 шт.
- Баскетбольная форма, жилетки разного цвета – 10 шт.

- Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры – 20 шт.
- Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы – 1 шт.
- Хорошо оборудованный школьный стадион – 1 шт.

6.3. 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.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- систематическое проведение мониторинга – на начало (сентябрь) и на окончание первого года обучения (май);

- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;

- тестирование на умение выполнять изученные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года (май);

- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года (май).

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания. Перечень контрольных нормативов представлен в (*Приложении 2*).

6.4. Список литературы.

Список литературы для педагога:

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. Технические приемы в баскетболе [электронный ресурс]URL: https://studopedia.ru/10_220276_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html
Свободный (дата обращения 15.08.2018)
2. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. Под редакцией Нестеровского Д.И. [электронный ресурс] URL: я (дата обращения 10.05.2019)
3. Российская федерация баскетбола. Официальные правила баскетбола 2018г. [электронный ресурс] URL: <https://russiabasket.ru/federation/documents?cat=правила> (дата обращения 15.05.2019)

4. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры

Санкт–Петербург 2014 год Воробьева В.В.
[http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tehnologii-raznourovnevogo-obucheniya-na.](http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tehnologii-raznourovnevogo-obucheniya-na)

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке.

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
 2. Основные средства закаливания организма?
 3. Основные правила режима дня?
 4. Что относится к личной гигиене?
 5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
 6. Сколько таймов в одном матче?
 7. Какие бывают броски?
 8. Какими бывают передачи?
 9. В каком году образовался баскетбол?
 10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
 2. Признаки переутомления?
 3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
 4. Спортивная одежда баскетболиста?
 5. Основные правила в баскетболе?
 6. Что такое стандартное положение?
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
 2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
 3. Первая помощь при вывихе?
 4. Из чего состоит баскетбольный матч?
 5. Какие дополнительные правила используются в игре?
 6. От чего зависит выбор тактики в игре?
 7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

Оценочные материалы для промежуточного и итогового контроля.

Таблица 1

Контрольные упражнения по ОФП.

Упражнение	Результат					
	«Высокий»		«Средний»		«Низкий»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	180 и выше	165 и выше	179-165	164-145	164-154	144-130
Челночный бег 6 × 5 м (сек)	12,0 и ниже	12,4 и ниже	12,1-12,4	12,5-12,8	12,5-12,8	12,9-13,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

Таблица 2

Контрольные упражнения по технической подготовке.

Упражнение	Результат					
	«Высокий»		«Средний»		«Низкий»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно (сек.)	10	11	10,5	11,5	11	12
Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16

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.

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, получившая 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 больше 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 конце 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 ногами 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 перекачивают 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 поворотами 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 твоей команда, 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 штрафовать 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 нарушением «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 те же номера. 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 расстоянии 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.