

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки ХМАО-Югры**

**Департамент образования Администрации города Ханты-Мансийска**

**МБОУ СОШ № 3**

**РАССМОТРЕНО**

**Заседание МО**

от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заседание МС**

от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБОУ СОШ № 3**

Приказ № 632 от «30» августа 2024 г.

**Кузнецова Г.В.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Баскетбол»**

Направление внеурочной деятельности - физическая культура

**1-2 класс**

**Ханты-Мансийск**

**2024**

## Пояснительная записка

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных баскетболистов, формируя у учащихся целостное представление о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное воспитать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и особенно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических особенностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Программа составлена для учащихся 5-10 классов (12-17 лет). Количество часов в неделю-2 часа, младшая возрастная группа.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепления здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у занимающихся высоких нравственных качеств;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связаны с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся. Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения делает необходимым постановку и решение задач не только по формированию навыков и развитию определенных физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально - волевых, эстетических качеств личности обучающихся и организацию условий для их лучшего развития.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Очень важно в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации подобрать на каждого учащегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Образовательная направленность физического воспитания обеспечивается лишь при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетаются с формированием у учащихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность обучающихся способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными.

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Теоретический материал дается блоками, которые обозначены в программе. Сообщение знаний организовать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Тренер может успешно обучать основам техники и тактики, применяя различные методологические приемы и рациональные способы организации упражнений. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятиях. Одним из таких 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 передачи двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающее» 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. В обучении броску с места и в качестве основы могут, выделены исходные положения ног, рук с мячом, а

также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д.

«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. Методический прием выделения базовых элементов дает возможность тренеру сделать процесс обучения бодрее конкретным, позволяет сокращать время на объяснение, совмещать объяснение с показом упражнения. Базовые элементы тренер может разучивать на занятиях, а детали совершенствовать самостоятельно в домашних заданиях.

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

### **Цели:**

1. Создание условий для всестороннего физического развития и совершенствования необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

2. Формирование у обучающихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, о здоровом образе жизни.

Достижение основной цели кружковой работы обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- формирование здорового образа жизни.

## **Основное содержание**

### **Основы знаний**

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

## **II. Общая физическая подготовка.**

Должна соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2).

Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег на 20 м с высокого старта. Челночный бег.

Бег 12 – 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 30 мин. Поворот. Поворотный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки опорные через козла в длину; прыжки в длину с места; многоскоки; прыжки в глубину и на возвышение до 90 – 100 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из вися.

Передвижения на лыжах: повторное и переменное прохождение отрезков 300 – 600 м.

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности:** составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Судейство простейших спортивных соревнований (качестве судьи или помощника судьи).

## **III. Специальная подготовка.**

Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Повороты на месте.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу. Передача одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Броски от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой после ловли мяча во время бега.

Штрафной бросок. Броски с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек.

Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

Быстрое нападение.

Двусторонняя игра.

**Календарно-тематическое планирование по баскетболу (2 ч в неделю младшая возрастная группа.)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема и содержание тренировочного занятия материала</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях по баскетболу. / Правила поведения в спортивном зале, работа на снарядах и с инвентарём./		
2	Стойка и передвижение, остановки большим шагом, поворот вперед, назад. Ведение мяча		
3	Вышагивание. Ловля мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра		
4	Передача мяча 2-мя руками от груди с места. Вырывание, выбивание мяча		
5	Выбор места и способ единоборства. Броски по кольцу со средних дистанций.		
6	Подвижны игры приближенные к баскетболу. Мяч капитану, салки с мячами, пятнашки		
7	Ловля 2-мя руками высоко летящего мяча. Штрафной бросок		
8	Поворот- передача. Ведение –передача. Бросок мяча в корзину после остановки.		
9	Рывок-остановка. Поворот-рывок. Быстрый прорыв.		
10	Ведение мяча с изменением направления. Упр-ния в тройках		
11	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра. Броски из под щита		
12	Броски в тройка с сопротивлением. Штрафной бросок		
13	Сор-ия снайперов или игра «Вокруг света». Учебная игра волейбол		
14	Передача мяча 2–мя руками от груди после ловли и движения		
15	Развитие плечевого пояса. Отжимание, подтягивание, пресс		

16	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Учебная игра		
17	Зонная защита 1-2-2.2-1-2.3-2.2-3.2-2-1. Круговая тренировка		
18	Штрафной бросок одной рукой от плеча. Подвижная игра. Мяч капитану, 10 передач		
19	Бросок мяча в корзину после ловли в движении. Ведение мяча с отягощением		
20	Нападение против зонной защиты. Учебно - тренировочная игра баскетбол		
21	Передача мяча в стену с поворотами на 180 градусов или 360		
22	Игры баскетбольными мячами. Снайпер, Точно в цель, Мяч капитану		
23	Контрольные нормативы по общей физической подготовке. Учебная игра волейбол		
24	Передачи в тройках по «восьмерке». Броски мяча после 2-х шагов		
25	Выбор места и рациональное перемещение и индивидуальные действия		
26	Ловля и передача мяча в движении. Двухсторонняя учебно тренировочная игра		
27	Развитие скоростных способностей быстроты реакции. Учебная игра		
28	Броски мяча с точек одной рукой от плеча. Выбор места и способ единоборства		
29	Противодействия броску в корзину с места. Штрафной бросок		
30	Быстрый прорыв, развитие атаки. Учебная игра баскетбол		
31	Прессинг по всей площадке. Борьба за мяч отскочившего от щита		
32	Финт, имитирующий передачу в одну сторону, ведение в другую сторону		
33	Личная защита в своей зоне. Учебная игра стрейтбол		
34	Переключение от нападения к защите		
35	Соревнования по баскетболу против школы №2		
36	Противодействие броску в корзину с места. Трех очковые броски		
37	Упражнения в тройках отработка передачи в движении		



38	Заслоны игрокам, проходы под щитом. Броски испод кольца		
39	Развитие плечевого пояса, силы рук. Игра 3-мя командами		
40	Контрольные нормативы по технической подготовке. Учебная игра		
41	Соревнования по баскетболу среди команд города 5-6 классов		
42	Прессинг по всей площадке. Тактические действия в защите		
43	Круговая тренировка по станциям, развитие прыгучести		
44	Игры мини-футбол, волейбол, переключение от б/б		
45	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра		
46	Ведение мяча, ускорение, изменение направления. Игры с мячами		
47	Развитие прыгучести, прыжковые упражнения с отягощением. Игры внимание		
48	Игра баскетбол тремя командами одновременно. Броски с точек		
49	Тактические действия в защите. Игра мяч капитану, 10 передач		
50	Противодействия броску, подбор мяча. Учебная игра баскетбол		
51	Передача в движении в прыжке с поворотом, учебная игра волейбол		
52	Круговая тренировка 9 станций, развитие плечевого пояса		
53	Быстрый прорыв, развитию атаки. Зонная защита. Учебная игра		
54	Штрафной бросок. Передачи мяча в парах, тройках. Учебная игра		
55	Рывок- остановка, повороты с мячами и без мячей, учебная игра		
56	Передачи мяча одной рукой, с отскоком от пола. Игра «Кто быстрее»		
57	Броски после ведения с 2-шагов. Игра «Пятнашки с мячом»		
58	Игры подводящие к баскетболу, салки, перестрелка, 10 передач, гонка мячей		
59	Техника штрафного броска, Учебно		

	тренировочная игра баскетбол		
60	Бросок мяча в корзину после ловли в движении. Игра баскетбол 2-мя мячами		
61	Работа по станциям развитие плечевого пояса, силы рук		
62	Товарищеская встреча по баскетболу, против школы №2		
63	Эстафета с элементами видения, передач, прыжков в высоту, в длину		
64	Контрольные нормативы броски с шести точек. Штрафной бросок		
65	Двухсторонняя учебная игра баскетбол, волейбол, мини-футбол		
66	Выбор места и рациональное применение индивидуальных действий		
67	Финты имитирующие передачи мяча, в одну сторону, другую. Игра учебная		
68	Учебно-тренировочная игра баскетбол, стритбол		
69	Развитие координации движения. Учебная игра баскетбол		
70	Броски трехочковые, подбор мяча после броска		
71	Переключения от нападения к защите. Учебная игра баскетбол		
72	Прессинг по всей площадке. Двухсторонняя учебная игра баскетбол		
73	Персональная защита, зонная защита. Учебная игра баскетбол		
74	Развитие внимания, концентрация внимания во время игры		
75	Тактические действия в защите, нападении. Учебная игра волейбол		
76	Упр-ия с набивными мячами, техника броска мяча		
77	Товарищеская встреча по баскетболу		
78	Остановка прыжком, бросок в прыжке. Учебная игра б/б		
79	Борьба под щитом в трех секундной зоне. Учебная игра баскетбол		
80	Развитие скорости, силовых способностей. Учебная игра баскетбол		
81	Тактические действия в защите, в нападении		

82	Вырывание, выбивание мяча. Двухсторонняя учебная игра		
83	Упр-ия с набивными мячами, техника броска мяча		
84	Эстафеты с ведением мяча, метание малого мяча		
85	Развитие выносливости, кросс до 5 км. Учебная игра баскетбол		
86	Упражнение в тройках передачи, игры 10 передач, змейка		
87	Передачи в движении. Совершенствование броска с двух шагов		
88	Атака кольца после быстрого прорыва. Учебная игра баскетбол		

	.		
91	Круговая тренировка 6-8 станций. Сов-не передачи мяча. Учебная игра		
92	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.		
93	Прыжковые упражнения, силовая тренировка. Двух сторонняя игра.		
94	Игры с мячами «Бросай беги», «Круговая Лапта»		
95	Эстафета с элементами видения, передач, прыжков в высоту, в длину		
96	Броски трехочковые, подбор мяча после броска		
97	Передача мяча 2-мя руками от груди с места. Вырывание, выбивание мяча		
98	Контрольные нормативы по технической подготовке. Учебная игра		
99	Техника штрафного броска, Учебно-тренировочная игра баскетбол		
100	Упражнения в тройках отработка передачи в движении		
101	Учебно-тренировочная игра баскетбол.		
102	Контрольные нормативы, броски, ведение на время		
103	Учебно-тренировочная игра баскетбол		
104	Упр-ия с набивными мячами, техника броска мяча		
105	Эстафеты с ведением мяча, метание мало мяча		
106	Упражнение в тройках передачи, игры 10 передач, змейка		
107	Передачи в движении. Совершенствование броска с двух шагов		
108	Атака кольца после быстрого прорыва. Учебная игра баскетбол		
109	Контрольные нормативы, броски, ведение на время		
110	Остановка прыжком, бросок в прыжке. Учебная игра б/б		
111	Борьба под щитом в трех секундной зоне. Учебная игра баскетбол		
112	Развитие скорости, силовых способностей. Учебная игра баскетбол		
113	Тактические действия в защите, в нападении		
114	Вырывание, выбивание мяча. Двух сторонняя учебная игра		
115	Упр-ия с набивными мячами, техника броска мяча		
116	Эстафеты с ведением мяча, метание мало мяча		
117	Развитие выносливости, кросс до 5 км. Учебная игра баскетбол		

## **Требования, предъявляемые к занимающимся, по освоению знаний, умений и навыков.**

Формирование взаимосвязей между навыками техники игры и физическими качествами

### **Теоретические предпосылки.**

Как уже отмечалось, специфической особенностью игры в баскетбол является комплексное проявление практически всех физических качеств. Однако воспроизведение отдельных приемов техники игры происходит под знаком реализации базовых для них компонентов физического потенциала. Так, например, наиболее значимыми для ловли мяча являются координационные способности; передачи мяча связаны с достаточным уровнем развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей и разновидностей быстроты; эффективное использование ведения мяча требует высокой степени развития координационных способностей и скоростных качеств, а для бросков мяча в корзину главенствующими выступают координационные способности и скоростно-силовые качества..

К формированию взаимосвязей между компонентами технической и физической подготовки занимающихся следует приступать по мере развития на должном уровне базовых физических способностей и овладения рациональной структурой технических приемов.

### **1. Ловля мяча — координационные способности:**

- выполнение разновидностей приема на месте после собственного подбрасывания мяча вверх над собой в сочетании с разнообразными двигательными действиями после выпуска мяча:

- хлопок или несколько хлопков в ладони над или за головой, за спиной, спереди или сзади на уровне колен, у пола, под ногой и т.п.;

- смена положений тела: присед, сед на полу, упор лежа, выпад вперед или в сторону, сед на одной ноге и т.п.;

- повороты на 180 — 720° переступанием, прыжками на одной или двух ногах;

- элементы акробатики: кувырок вперед или назад, переворот в сторону, равновесие на одной ноге («ласточка»)-и т.п.;

- ловля мяча после отскока от пола с элементами жонглирования:

- из и. п. — стойка ноги врозь — игрок направляет мяч двумя руками в пол между ногами спереди - назад или в обратном направлении с последующим захватом мяча двумя руками за спиной или перед собой;

- то же, но в широкой стойке правая или левая нога впереди с ударом мяча в сторону и ловлей сбоку от себя;

- индивидуальные упражнения в ловле мяча после отскока от стены с элементами жонглирования:

- ловля мяча на различной высоте, чередуя и. п.: сидя, стоя на коленях, лежа и т.п.;
- изменение и. п. после выпуска мяча в стену (например, выпустить мяч стоя — поймать сидя на полу и т.п.);
- то же, но со сменой и. п. прыжком на одной или двух ногах (например, из широкой стойки прыжок в положение «ноги скрестно» и т.д.);
- ловля катящегося от стены мяча после прыжка через мяч толчком двумя ногами и поворота крутом;
- ловля мяча, отскочившего от пола, после прыжка через мяч в положении «ноги врозь» и поворота кругом;
- разновидности ловли мяча после его подбрасывания над головой в сочетании с челночными перемещениями на коротких отрезках (до 1,5 м) рывком, приставными шагами, прыжками на одной или двух ногах с касанием рукой ориентиров на полу;
  - ловля на месте мяча, посланного партнером;
  - с чередованием траектории полета мяча;
  - с чередованием направления полета мяча;
  - с разных дистанций и с различным усилием;
  - то же, но в различных и. п.: сидя, лежа на спине, лежа на животе и т.п.; «ловля-передача мяча сидя на полу в сочетании с различными движениями ногами поочередно сгибая-разгибая их на вису, скрестные движения прямыми ногами и т.п.;
  - ловля мяча, посланного партнером в стену из-за спины игрока;
  - ловля нескольких мячей, поочередно посланных игроком в стеку (2 -3 мяча): после отскока мяча от пола, после отскока мяча от стены;
  - жонглирование несколькими мячами (2 — 4), подбрасывая их в воздух одной или двумя руками;
  - поочередная ловля нескольких мячей, посланных одним или несколькими партнерами;
  - ловля преднамеренно неточных передач партнера с перемещением к мячу;
  - то же, но с передачами мяча поочередно двумя или тремя партнерами;
  - выполнение ловли-передачи в движении двумя мячами в парах, двумя или тремя мячами в тройках с перемещением вдоль площадки,

## **2. Передача мяча — скоростно-силовые качества:**

- разновидности передач на месте в различных положениях (стоя, сидя, лежа).
- варьируя дистанцию, траекторию и направление полета мяча;
- же, но набивными мячами;
- серийное выполнение избранного способа передач поочередно баскетбольным и набивным мячами;
- передачи баскетбольным и набивным мячами на дальность из различных и. п.; ловля -передача баскетбольного и набивного мячей в одном прыжке в парах;

- то же, но используя 2 — 3 мяча в тройках, четверках и т.д.;
- выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке, в сочетании с прыжками — толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней: мяч направляется по навесной траектории над скамейкой;
- то же, но с прыжками через вращающуюся большую скакалку: два партнера вращают скакалку, третий набрасывает мяч прыгающему игроку;
- ловля-передача мяча в одном прыжке с продвижением вдоль площадки: в парах - одним и двумя мячами; в тройках - двумя и тремя мячами (один из партнеров передвигается спиной вперед).

### **3. Передача мяча — быстрота:**

- передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени (24—30 с) с установкой на выполнение максимального числа повторений:
- то же, но с заданием выполнить как можно быстрее заданное количество передач: -то же, но передачи в парах и в различных и.п.: стоя, сидя, лежа и т.п.; -передачи двумя мячами в стену с элементами жонглирования: -ловля осуществляется после отскока мяча от пола;
- то же, но после ловли успеть выполнить удар мячом в пол, а затем послать мяч в стену;
- то же, но перед передачей выполнить мячом «петлю» вокруг туловища (на уровне пояса) или вокруг ног (на уровне колен);
- ловлю и передачу осуществлять непосредственно после отскока мяча от стены, не дав ему коснуться пола;
- передачи двумя мячами в две стены, стоя в углу зала;
- подбросить один мяч на предельную высоту, а вторым выполнить максимальное количество передач в стену до момента касания площадки подброшенным мячом; -то же, но с выполнением передач мяча партнеру; «все мячи — одному»:
- два игрока поочередно «загружают» своими мячами третьего партнера, получая от него обратные передачи:
- то же, но во взаимодействии одного игрока с тремя партнерами;
- то же, но в ситуации «между двух огней»:
- игрок без мяча в и. п. располагается между двумя партнерами, владеющими мячами, повернувшись лицом к одному из них; и для получения каждой очередной передачи совершает поворот на 180°;
- то же, но с большим количеством партнеров с мячами: на противоположных сторонах находятся 2 и 1 или 2 и 2 игрока;

- передачи игроку, стоящему в круге, — «колесо»: партнеры поочередно и максимально быстро передают свои мячи в центр круга (по часовой или против часовой стрелки), получая обратные передачи;

- передачи на месте несколькими мячами:

- в парах — двумя мячами;

- в тройках (в треугольнике) — двумя и тремя мячами (по часовой или против часовой стрелки);

- в четверках (в квадрате) — тремя и четырьмя мячами и т.п.; - «звездочка» — пять игроков, встав по кругу, двумя, тремя или четырьмя мячами с помощью одновременных передач в заданном направлении «чертят» звезда (использовать различные траектории полета мяча, чтобы избежать их столкновения);

- передачи двумя мячами в парах на месте — по сигналу подбросить свои мячи вверх и рывком поменяться местами, не дав мячу партнера упасть на пол и т.д.; то же, но успеть до падения своего мяча вернуться в и. п.:

- передачи двумя мячами в четверках со сменой мест: два игрока с мячами располагаются напротив своих партнеров, одновременно выполняют передачи и рывком меняются местами; партнеры, получив мяч на месте, совершают те же действия;

- выполнение передач на месте одним или двумя мячами в паре с максимальной частотой в сочетании с беговыми заданиями на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т. п.)

- то же, но при параллельном движении партнеров вдоль площадки;

- передачи с продвижением вдоль площадки двумя мячами в парах, двумя мячами в тройках (все передачи идут через среднего игрока), тремя мячами в тройках (с различной траекторией полета мяча).

#### **4. Ведение мяча — координационные способности:**

- ведение мяча на месте с элементами жонглирования:

- «маятник» — ведение с переводом мяча с руки на руку перед собой или за спиной; ведение одной рукой с поочередным отскоком мяча вперед-назад (наложение кисти на мяч поочередно спереди - сверху и сзади - сверху);

- ведение мяча ударами в стену с изменением и. п.: из положения стоя, постепенно приседая, прийти 3 сед на полу с по следующим возвращением в и. п.;

- то же, но с переводом мяча с руки на руку;

- «ванька-встанька» — из и. п. сидя на полу осуществлять ведение мяча поочередно в положениях лежа и сидя;

- то же, но в положении сидя поочередно перевести мяч с руки на руку впереди под поднятыми ногами, отклонившись назад, а затем сзади за спиной, наклонившись вперед;

- смена и. п. (стоя, в полуприседе, в полном приседе, сидя, лежа и т. п.), не прекращая ведения мяча: последовательность смены положений задается заранее или указывается педагогом по ходу ведения мяча;



- поочередный перевод мяча с руки на руку, посылая мяч между ногами, в широкой параллельной стойке или в широкой стойке с выставленной вперед ногой;

- «четырёхточечное» ведение мяча: стоя в широкой стойке одно отбивание мяча правой рукой перед собой, одно — левой рукой, затем перевод мяча назад между ногами и поочередное отбивание левой и правой рукой за спиной, перевод вперед между ногами и т.д.;

- ведение с переводом мяча с руки на руку вокруг одной или двух ног по кругу или по «восьмерке» из различных и. п.: стоя в широкой параллельной стойке, стоя в выпаде, стоя на одном или двух коленях;

- ведение мяча с нестандартными способами передвижения:

- спиной вперед;

- в полуприседе или в полном приседе;

- при ходьбе в выпадах вперед или в сторону

- бегом с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящим бегом

- бегом с прямыми ногами вперед, назад или в стороны

- прыжками на одной, двух ногах, на двух ногах с высоким подниманием бедер;

- то же, но передвигаясь боком: по направлению движения, спиной вперед, с поворотами крутом поочередно через правое и левое плечо и т.п.;

- приставными шагами.

- ведение мяча с изменением направления движения переводами мяча с руки на руку перед собой, под ногой, за спиной, с поворотом:

- по разметке площадки;

- перед условными защитниками (стулья или переносные тренировочные стойки);

- по звуковым или зрительным сигналам;

- ведение мяча в движении с преодолением гимнастической скамейки:

- ведение мяча по скамейке, передвигаясь сбоку от нее в одном направлении или вокруг нее;

- ведение мяча с пробеганием по скамейке; ведение с переводом мяча через скамейку и переступанием через нее, зигзагообразно продвигаясь вперед вдоль преграды;

- то же, но с поочередным переступанием через две или несколько скамеек;

- ведение мяча с преодолением легкоатлетических барьеров:

- ведение мяча с подлезанием под барьерами разной высоты;

- ведение мяча с перешагиванием через барьеры:

- ведение мяча с поочередным подлезанием под и перешагиванием через барьеры;

- ведение мяча с пролезанием через гимнастические обручи, расположенные по одной линии или хаотично по всей площадке: обручи

могут удерживаться партнерами или лежать на площадке (в последнем случае дриблер сам продевает обруч через себя, не прекращая ведения мяча);

- ведение мяча в сочетании с выполнением акробатических элементов по ходу движения: кувырки вперед или назад, переползание по гимнастической скамейке и т.п.;

- ведение мяча в сочетании с преодолением вращающейся большой скакалки: пробегание под ней; прыжки на двух ногах в сочетании с пробеганием под ней;

- ведение мяча с преодолением полосы препятствий — «слаломный дриблинг»: ведение мяча с изменением направления движения и преодолением по ходу перемещений различных преград (из числа вышеперечисленных) в различных сочетаниях и последовательности;

- ведение мяча в парах с поочередным пролезанием между ногами впереди стоящего партнера: после совершения маневра дриблер сам принимает широкую стойку как преграду для партнера и т. д. (все действия выполняются, не прекращая ведения мяча);

- ведение двумя мячами (с одновременным и поочередным их отбиванием) в сочетании с выполнением всех вышеперечисленных заданий.

### **5. Ведение мяча — быстрота:**

- «степ» мячом: низкое ведение на месте с заданной частотой отскоков мяча; то же, но с максимальной частотой отскоков за определенный отрезок времени;

- ведение мяча на месте в сочетании с бегом, высоко поднимая бедра или захлестывая голени назад с максимальной частотой движений ног;

- то же, но в сочетании с семенящим бегом на месте с максимальной частотой и ударным характером беговых шагов («степ» или «танец»);

- «реагирование» началом ведения мяча из различных и. п. (сидя, сидя спиной к направлению движения, лежа и т.п.) в ответ на звуковые сигналы;

- ведение мяча на месте с различными заданиями на координацию или технику движений с последующим стартовым ускорением по зрительному сигналу;

- то же, но в сочетании с предшествующими старту прыжками на месте, толчком одной или двумя ногами;

- скоростной дриблинг по прямой на заданных участках площадки;

- «длинное» ведение мяча: преодоление отрезков дистанции с наименьшим количеством касаний мяча; «скоростной дриблинг с изменением направлений движения»;

- «змейкой» между расставленными на площадке переносными стойками или стульями;

- по разметке площадки: трехсекундная трапеция, полукруг в области штрафного броска и т.п.;

- по «восьмерке» между двумя полукругами области штрафного броска и нейтральным кругом баскетбольной разметки;

- с оббеганием переносных фишек, используя ударный семенящий бег с максимальной частотой беговых шагов;
- скоростное «челночное» ведение мяча (дистанция от 20 до 40 м);
- скоростное ведение мяча в парах с гандикапом:
- один из дриблеров изначально получает преимущество по дистанции (фору в 2—3 м), второй стремится догнать его;
- нападающий с мячом получает фору над защитником и стремится убежать от него, сохранив преимущество;
- скоростной «слалом» с преодолением полосы препятствий.

#### **6. Броски мяча в корзину — скоростно-силовые качества:**

- многократное выполнение имитации броска мяча в движении справа и слева от корзины с двухтактным ритмом разбега при передвижении от щита к щиту:
  - с прыжками только под корзинами;
  - с прыжками через каждые 2—3 беговых шага;
  - серийное выполнение завершающей фазы броска мяча в движении после одного шага с места с акцентом на максимально мощное отталкивание;
  - то же, но с отталкиванием от гимнастического мостика;
  - многократные прыжки толчком одной ногой с имитацией броскового движения после двухшажного разбега на песке (в воде);
  - индивидуальное выполнение разновидностей броска мяча в движении поочередно справа и слева от корзины с двухшажным ритмом работы ног после каждого подбора мяча;
  - повторное выполнение броска мяча в движении в целом с постепенным удалением точки получения мяча от корзины: партнер в каждой последующей попытке передает мяч чуть раньше, чем в предыдущей;
  - то же, но после прохода-броска: с одноударным и многоударным ведением мяча;
  - стоя одной ногой на гимнастической скамейке, мяч удерживается, как в стойке с тройной угрозой: отталкиваясь от скамейки, совершить смену положения ног прыжком с выносом мяча в положение для броска мяча в прыжке:
    - то же, но с набивным мячом;
    - то же, но с выпуском мяча над собой в высшей точке прыжка;
    - серийное выполнение подводящих и основных упражнений для броска мяча в прыжке:
      - запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами в сочетании с выносом мяча в положение замаха;
      - выполнение броска мяча в прыжке партнеру на ориентир или в корзину, отталкиваясь от гимнастической скамейки из положения замаха, с последующим приземлением на пол;
      - со скамейки (прыжок в глубину) на гимнастический мат или мостик с последующим мгновенным отталкиванием и броском мяча в прыжке;
      - то же, но после прыжка в глубину и отталкивания от пола;

- бросок в прыжке после ловли мяча в прыжке;
- то же, но с ловлей мяча в прыжке через гимнастическую скамейку;
- «прыжковый челнок» под щитом: передача мяча в дальнюю верхнюю часть щита с последующей ловлей мяча в прыжке — то же в обратном направлении;
- ловля мяча в прыжке после собственного набрасывания в щит—бросок мяча в прыжке в корзину;
- повторное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю дальнюю часть щита в тройках с последующим передвижением на другую сторону от щита;
- поточное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю часть щита с последующим передвижением рывком в конец колонны игроков на своем щите или на другой щит:
- серийное добивание мяча в щит в одном прыжке, последним касанием направляя мяч в корзину:
- многократное добивание мяча в корзину из-под щита: все бросковые движения выполняются в прыжке;
- то же, но с установкой овладеть мячом и добить его в корзину в одном прыжке.

### **Организационно-методические указания.**

1. Во всех заданиях контролировать технику выполнения разновидностей игровых приемов, не допускать ее искажения.

2. Сложность заданий увеличивать постепенно, учитывать уровень подготовленности занимающихся: задания должны быть посильными.

3. По мере усвоения упражнений проводить их в виде состязаний на качество и быстроту выполнения, включать освоенные задания в эстафеты и подвижные игры.

4. Для совершенствования передач использовать набивные мячи весом 1 — 2 кг: чередовать упражнения баскетбольным и набивным мячами.

5. Продолжительность и количество повторений заданий, включающих комплексное развитие координационных способностей, варьировать в зависимости от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

6. При формировании навыков скоростной техники уровень владения игровыми приемами должен позволять выполнять задания на близких к предельным скоростях.

7. В заданиях, ориентированных на комплексное совершенствование скоростной техники, предлагается: число повторений упражнений в каждой серии — 5 — 6, количество серий — 3 — 4, интервалы отдыха между повторениями — 1 — 2 мин, между сериями — 3 — 5 мин,

8. При направленном развитии быстроты двигательной реакции применять многообразие звуковых и зрительных сигналов и их сочетаний, постоянно варьировать и. п. стартующих.

9. Для повышения эффективности развития быстроты перемещений в структуре игровых приемов применять эффект предварительного растяжения мышц: скоростным перемещениям должны предшествовать прыжковые задания.

10. Применению ударного метода (прыжков в глубину) при развитии скоростно-силовых качеств в рамках совершенствования техники приемов должна предшествовать достаточная прыжковая работа и соответствовать определенный уровень подготовленности; начальная высота спрыгивания не может превышать 30 см, в дальнейшем она постепенно доводится до уровня высоты выпрыгивания; количество прыжков в глубину с последующим взрывным пружинящим отталкиванием не должно превышать 5 — 6 раз в серии, количество серий — не более 2— 3.

11. Паузы активного отдыха между выполнением заданий полезно заполнять упражнениями на месте на технику с элементами жонглирования мячом.

### **Технология обучения игровым приемам**

В процессе обучения отдельным игровым приемам выделяют несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи.

#### **1. Ознакомление с приемом.**

*Задача:* создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

*Методы обучения:* словесный, наглядный,

*Средства обучения:* сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, кино-, фото- и видеоматериалов.

#### **2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.**

*Задача:* освоить основную структуру игрового приема.

*Методы обучения:* практический (целостного и расчлененного упражнений).

*Средства обучения:* подводящие упражнения, базирующиеся на последовательном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и завершающей, движения); выполнение приема-при искусственном ограничении свободы и амплитуды движения (например, при обучении броскам одной рукой с места учитель может с помощью картонной или фанерной планшетки принуждать занимающегося выполнять разгибательное движение бросающей рукой в одной плоскости, т. е. исключить грубую

ошибку, связанную с отклонением локтя в сторону); выполнение приема на контролируемой скорости.

### **3. Углубленное разучивание приема.**

*Задача:* освоить детали: техники выполнения приема.

*Методы обучения:* практический (целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники); игровой и соревновательный.

*Средства обучения:* целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости; упражнения в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодействия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

### **4. Целостное формирование двигательного навыка.**

*Задача:* взаимосвязано совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема,

*Методы обучения:* сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

*Средства обучения:* упражнения сопряженного характера (например, серийное выполнение передачи одной рукой от плеча набивным мячом). Чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей (например, ведение мяча на месте с элементами жонглирования, далее - серия рывков без мяча), игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема,

### **5. Ситуационное изучение приема**

*Задача:* совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

*Методы обучения:* практический (целостного упражнения); моделирования ситуаций игрового противоборства.

*Средства обучения:* упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с в условиях, моделирующих игровые.

### **6. Закрепление приема в игре.**

*Задача:* развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

*Методы обучения:* игровой, соревновательный.

*Средства обучения.* Упражнения соревновательного характера; подвижные, подготовительные и учебные, включая игры, с целевым изменением правил (например, для акцентированного совершенствования передачи мяча одной рукой вводится запрет на все другие способы передач); участие в соревнованиях; выполнение заданий, требующих скоростного и

качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или смене игровых ситуаций.

Схема классификации техники игры (рисунок 1)

Схема классификации тактики нападения (рисунок 2)

Схема классификации техники игры (рисунок 3)

### **Ожидаемые результаты**

#### **Техническая подготовка**

1. Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

2. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

3. Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

4. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

#### **Тактическая подготовка**

1. Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.

2. Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.

3. Сформировать умение эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

4. Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

### Список используемой литературы:

1. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры. Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 2007,
2. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культуры/ В. М, В, Н. Мухин, В, А. Божемар, Р. С; Мозола, — Киев, 2009.
3. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. Киев, 2007,
4. Вуден Д. Современный баскетбол / Сокр. пер. с англ, Е. Р. Яхонтова. М., 2007.
5. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера- И,2007.
6. Колос А М. Баскетбол: теория, практика.- Минск,2008.
7. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов; Учебник для вузов физ. воспитания. — Львов, 2008.
8. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
9. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ / Сокр. пер, с англ.- М. 2005.
10. Кузин В. В., Шлитский С.А, Баскетбол. Начальный этап обучения. М., 1999.
11. Луничкин В, Черте С.Тактика позиционного нападения против личной защиты: Метод, пособие для тренеров ДЮСШ. — М., 2002,|
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. — М»,2001,
13. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу / Пер. с англ. ,:Е,А. Черновой. — М., 2001 I
14. Нестеровский Д. И., Поляков В.,А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Уч.метод. пособие для учителей и студентов фак-та; физ. культуры. — Пенза, 1994
15. Нестеровский Д. И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол: Учеб.метод. культуры. — Пенза, 2007.
16. Сорт-Н, Баскетбол: первые шаги. Пер., с англ. — М,, 2002.
17. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. псд. учеб. Заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. — М., 2005.
18. Холодов Ж. К,Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2008.
19. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2007.