

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 ст. Георгиевской»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 30.08.2019 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №16
ст. Георгиевской
/Л.Н. Богданова/
пр. № 1185
30 » 08 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»

(третий год обучения)

Возраст обучающихся-11-17 лет

Срок реализации-6 лет

Педагог дополнительного образования: Криницкий Валерий Михайлович.

Ст.Георгиевская.2019.год.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с учебной программой «Уроки баскетбола» в школе для учащихся 5-11 классов. Разработана: Л.А. Могильным; Н.Я. Вольновой.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Общеобразовательная школа должна, начиная с первого класса, воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов баскетбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

«В баскетбол играть легко, но трудно играть хорошо».

Джеймс Нейсмит

Основные задачи реализации программы

1. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности.
4. Профилактика асоциального поведения.
5. Коррекция психофизического развития.
6. Организация условий для полезного проведения свободного времени.
7. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

Условия реализации программы

В течение шести учебных лет путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильного выполнения основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности им участвовать на соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

Распределение программного материала в учебных часах

Распределение программного материала в учебных часах проводится на усмотрение преподавателя, с учетом:

1. Количества занятий в неделю
2. Количества часов отведенных на одно занятие.
3. Наличие материальной базы и размеров спортивного зала, спортивной площадки.

Требования к знаниям и умениям

К концу первого года дети должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

К концу второго года обучения:

Знать

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу третьего года обучения:

Знать

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу четвертого года обучения:

Знать

- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

Уметь

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу пятого года обучения:

Знать

- значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
- жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Уметь

- выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);
- вести мяч без зрительного контроля;
- применение персональной защиты;
- играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям; участие в квалификационных соревнованиях.

К концу шестого года обучения:

Знать

- основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры;
- правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

Примерное тематическое планирование для первого года обучения

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком	С изменением направления; с чередованием скорости передвижений
Упражнения с мячом	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком
	Ведение мяча на месте, в движении	По прямой, по кругу, «змейкой»
	Броски мяча в корзину двумя руками от груди; Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения	С места; снизу (выполнение штрафного броска)
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра по упрощенным правилам		
Подвижные игры	«Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту»	
Эстафеты с мячом	Рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения и др.	

**Примерное тематическое планирование
для второго года обучения**

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге	С изменением направления; с чередованием скорости передвижений
Упражнения с мячом	Ловля мяча после отскока от пола; Ловля и передача мяча с шагом	На месте и в движении
	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления	С изменением скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту
	Бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения - обучение	Бросок одной рукой с места - повторение
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
Подвижные игры	«Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему»	
Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.	

**Примерное тематическое планирование
для третьего года обучения**

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Повороты вперед и назад; на месте	Правило поворота на опорной ноге
Упражнения с мячом	Ловля катящегося мяча; Передача одной рукой от плеча после ведения	На месте и в движении
	Ведение мяча с изменением направления	С меняющейся высотой отскока
	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места	Штрафной бросок
Технико-тактические действия (индивидуальные и командные)	Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении; взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии	Защитные действия при опеки игрока с мячом и без мяча. Быстрое нападение. С игроком команды и соперником.
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по правилам		

**Примерное тематическое планирование
для четвертого года обучения**

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения с мячом	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника	От одной линии штрафного броска до другой (14,4м) – 4 раза (челночный бег)
	Ловля катящегося мяча; ловля в 2-х и 3-х;	Двумя и одной рукой;
	Передача мяча одной рукой снизу на месте; Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	По высокой траектории с расстояния 12 -16м с места и в движении
	Бросок от головы; бросок снизу двумя руками	В прыжке, после ведения и ловли мяча в движении
Технико-тактические действия. Отработка тактических игровых комбинаций	Быстрое нападение; Нападение быстрым прорывом;	Одним, двумя или тремя игроками
	Индивидуальные защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину	Пассивное и активное сопротивление
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по правилам		

**Примерное тематическое планирование
для пятого года обучения**

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения с мячом	Ведение мяча без зрительного контроля	С изменением направления; После ловли в движении
	Ловля мяча с полуотскока; Ловля высоко летящего мяча	Двумя и одной рукой
	Передачи мяча в движении	После ведения
	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу	
	Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока	В прыжке в любом направлении
	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции;	С удобных и произвольных точек площадки
	Бросок одной и двумя руками в прыжке	(юноши)
	Бросок одной рукой с замахом	
Командные и индивидуальные технико-тактические действия	Персональная защита	
	Быстрое нападение; Перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину	Пассивное и активное сопротивление
	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях	
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям		

**Примерное тематическое планирование
для шестого года обучения**

Раздел	Группы и приемы	Способы и разновидности
Совершенствов ание технических приемов	Ведение мяча	совершенствование
	Ловля высоко летящих мячей в прыжке Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой	и после отскока от щита
	Передачи мяча в движении	после ведения
	Передача мяча одной рукой переводом	
	Передачи мяча от головы	
	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции;	С определенных точек площадки
	Бросок двумя рукам над головой в прыжке с неизвестного заранее места	С преодолением сопротивления двух противников
	Бросок над головой сбоку (крюком) с места	В движении, прыжке, после ловли мяча
	Командные и индивидуальны е тактические действия	Взаимодействие игроков в нападении и защите; Добивание мяча; Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска
Позиционное нападение		
Зонная защита		2-3, 3-2, 2-1-2
Смешанная защита		
Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях		
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности		

Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		11 лет			12 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,1	10,6	11,1	9,8	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4х10 м (с)	м	11,5	12,0	12,5	10,9	11,4	11,9
	ж	11,7	12,2	12,7	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	175	165	155
	ж	160	150	145	166	158	150

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		13 лет			14 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0
	ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6х10 м (с)	м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2
	ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	170	205	190	175
	ж	170	160	150	175	165	155

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		15 лет			16 лет			17 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10х10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
11 - 12 лет		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
13 - 14 лет		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	1-3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам баскетбола	+	+
Знание правил игры	+	+

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
15 лет		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	2-4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в квалификационных соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

Учебные нормативы	Юноши	Девушки
16 – 17 лет		
Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	22-35	20-30
Броски со штрафной линии (5 попыток)	3-5	3-5
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	3-5	3-5
Ведение мяча "змейкой" с последующим попаданием в кольцо (3 попыт)	1-3	1-3
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности	+	+
Знание правил игры и организация судейства	+	+

Методические рекомендации

Для правильного и последовательного обучения школьников технике и тактике игры в баскетбол приводим последовательность обучения основным техническим приемам. Учитель в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения – задания с учетом предложенной последовательности года обучения.

Последовательность обучения:

- *техника передвижения в защитной стойке:*

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

- *техника остановки в два шага:*

- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;

- *техника поворотов:*

- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

- *техника передач мяча:*

- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела напереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;
- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

- *подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:*

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
 - из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
 - удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;
 - завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;
 - передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, переключать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности
- *передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах:*
- характерные ошибки при ловле:
- игроки останавливаются;
 - подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
 - бегут с мячом лишний шаг;
 - не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.
- характерные ошибки при ловле:
- игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;
 - передают мяч близкому игроку слишком сильно.
- бросок мяча после ведения:
- базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
 - двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.
- бросок мяча в движении после ловли:
- базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положение для броска;
 - если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.
- *характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:*
- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
 - в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.
- *вырывание и выбивание мяча:*
- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывания и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;

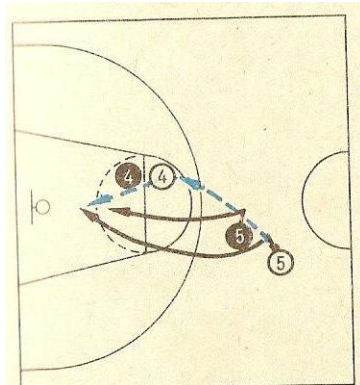
- для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.
- после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к *ведению мяча с меняющейся высотой отскока* – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:
- начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;
 - задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.
- *упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:*
1. Броски в прыжке с 4-5м.
 2. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.
 3. То же, но с пассивным и активным защитниками.
- *индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:*
1. Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.
 2. То же по заданию.
 3. То же, повторяя действия соупражняющегося.
 4. Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.
- *ловля катящегося мяча:*
- надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку
 - при ловле во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пули движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.
- *нападение быстрым прорывом:*
- базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;
 - обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;
 - передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.
- *перехват мяча:*
- перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;
 - перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;
 - то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;
 - то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;
 - перехват мяча у двигающегося нападающего.
- *обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:*
- ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;
 - то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;
 - пассивное сопротивление защитника;
 - активное сопротивление защитника;

- в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.
- *бросок одной и двумя руками в прыжке:*
 - базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;
 - в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точки прыжка или несколько ранее.
- *бросок одной рукой с замахом:*
 - мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и переключается на одну руку, после чего следует бросок.
- *передачи мяча в движении:*
 - базовым элементом является разноименная координация действий;
 - после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;
 - передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;
 - затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.
- *персональная защита:*
 - базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;
 - игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;
 - игра на один щит 2х2, 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально, стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.
- *позиционное нападение:*
 - базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;
 - обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;
 - нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.
- *зональная защита:*
 - наиболее распространенная зона 2-1-2;
 - в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;
 - базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.
- *взаимодействие игроков в нападении и защите:*

- взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;
- в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекал своего нападающего;
- групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

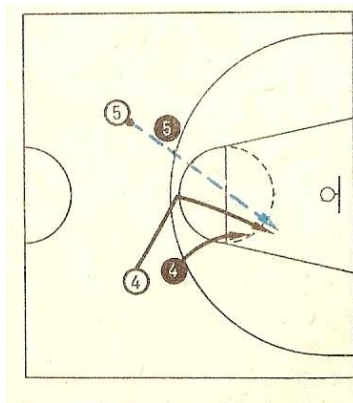
ПРИМЕНЕНИЕ СХЕМ В ТАКТИКЕ

Взаимодействие двух игроков – к основным способам относится способ «передай мяч и выйди», а также заслон, наведение и пересечение.



«Передай мяч и выходи» - игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. На рисунке игрок 5 передает мяч центральному 4, выполняет фinta на рывок мимо него вправо, после чего быстро уходит влево, получает ответную передачу и атакует корзину.

«Передай мяч и выходи» с нападающим 4, передав мяч неторопливое движение к заслону. Неожиданно для направления движения, он получает мяч для броска.



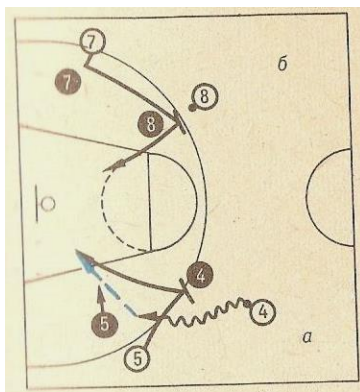
финтом на заслон – партнеру 5, демонстрирует ему с целью поставить соперника, резко изменив выходит к щиту и тут же

Способ **«передай мяч и выходи»** широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного – 2х1.

Заслон – сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний.

При боковом или заднем заслоне заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужное направление.

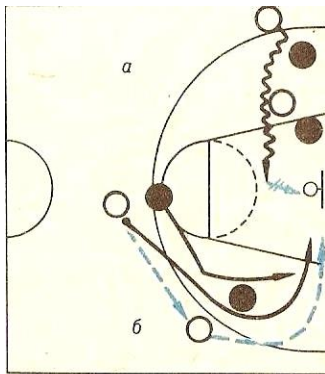


На рисунке **а**, игрок 5 ставит **боковой заслон** для партнера 4, владеющего мячом. Используя заслон, игрок 4 проходит к

щиту и бросает мяч в кольцо или передает его игроку 5 для завершающего броска. На рисунке 6, игрок 7 ставит передний заслон для партнера 8. Игрок 8, используя заслон может без особых помех бросить мяч в кольцо или, если оба защитника пошли на него, передать мяч игроку 7, который после постановки заслона выходит к щиту соперника.

На данном рисунке дан быть поставлен заслон партнеру 4 с помощью ведения *Передний заслон* – применяют, располагается между его защитником, лицом или спиной. Цель заслона освободить броска по кольцу.

Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.



Варианты наведения:

- а) показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;
- б) нападающий без мяча выходит между партнером и

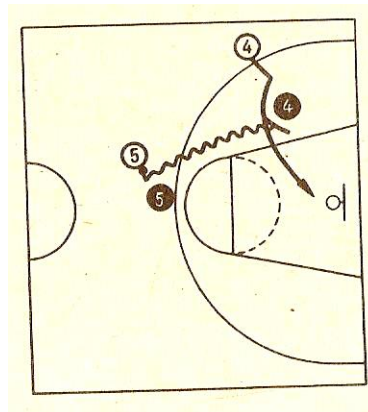
опекающим его защитником

Использование финтов при наведении:

- а) для трехочкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрального 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;
 - б) для атаки из-под щита – игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 7, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 6 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 6 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.
- Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

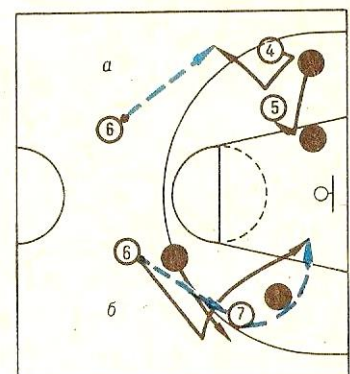
Взаимодействие трех игроков.

Большинство способов взаимодействия трех игроков построено на основе разобранных уже двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.



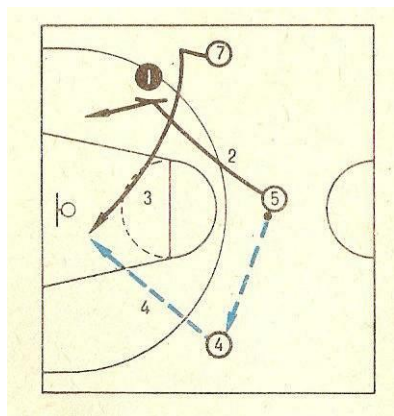
пример того, как может игроком 5 своему мяча. если заслоняющий игрок партнером и опекающим спиной к последнему. партнера с мячом для

котором нападающий



«Треугольник» - нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр, откуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «Треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться со сменой мест. Эффективно при реализации преимущества нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва.

«Тройка» - построение треугольником сохраняется, основанном на передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.



На рисунке игрок 5 отдает мяч партнеру 4 в одну сторону, а сам ставит заслон на другой стороне площадки для игрока 7. Используя заслон, игрок 7 на скорости врывается в область штрафного броска, получает мяч от игрока 4 и атакует корзину, поддерживаемый игроком 5, который после выполнения заслона также выходит к щиту. В это время игрок 4 переходит в центр позиции, готовый бросить мяч в кольцо со средней дистанции или

обеспечить защитный баланс при потере мяча.

Подвижные игры

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.
2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.
3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).
4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и

передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегущих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

«Защита стойки». В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«Не давай мяч водящему». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идет тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя

неспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков

защитающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяч их рук. Запятнавший становится убегающим.