

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» Алатырского муниципального округа Чувашской Республики

Принята
решением Педагогического совета
МАУ ДО «СШ»
Алатырского муниципального округа
Протокол от 20 августа 2024 г. № 7

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «СШ»
Алатырского муниципального округа
от 26 августа 2024 г. № 147

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юный баскетболист»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Кулюкина Людмила Николаевна

Пояснительная записка

Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаясь по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника. В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Всего по программе : 90 часов.

Срок реализации :1 год (30 недель)

Основная форма обучения: учебно-тренировочные занятия

Режим учебно-тренировочных занятий : 3 раза в неделю по 45 мин.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р;

- Письма Министерства образования и науки от 18 ноября 2015г № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта РФ от 15 ноября 2018г № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

- «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 года № 41;

- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «детско-юношеская спортивная школа» Алатырского района Чувашской Республики.

Цель– создание условий для массового привлечения детей к занятиям баскетболом подготовка и отбор наиболее перспективных учащихся к многолетней подготовке спортсменов-баскетболистов.

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и

подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек. В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Ожидаемые результаты

К концу года учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- научатся выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- научатся выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- научатся противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- научатся останавливаться двумя шагами;
- научатся ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

- научиться в защитных действиях подстраховывать партнера;
- научиться противодействовать в защитных действиях выходу соперника на свободное место;
- научиться выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научиться выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- научиться выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- научиться выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Контрольные нормативы-6 часов

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (ОФП)

Бег 30м

Челночный бег (м /с)

Прыжок в длину с места (см)

6-минутный бег

Контрольные нормативы по специальной технической подготовке

Скоростное ведение мяча

Передачи мяча

Броски мяча в корзину

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

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

Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 18 недель занятий непосредственно в условиях учреждения

**Учебный план тренировочных занятий спортивно-оздоровительной группы по баскетболу
(нагрузка 3 часа в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка(ОФП)	15	5	10	Зачёт
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	21	6	15	Зачёт
3.	Техническая подготовка (ТехП)	17	2	15	Зачёт
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (ТеорП, ПП, МиВМ)	16	2	14	Зачёт
5.	Тактическая подготовка (ТактП)	14	1	13	Зачёт
6.	Психологическая подготовка (ПП)	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
7.	Интегральная подготовка (техничко-тактическая)	5	2	3	
	Всего часов:	90	18	72	

Содержание программы

Общая физическая подготовка – 15 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

- **Специальная физическая подготовка** – 21 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

- **Техническая подготовка** – 17 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (ТеорП, ПП, МиВМ) 16 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Влияние физических упражнений на организм человека.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов. Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

Тактическая подготовка –14 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Психологическая подготовка (ПП) 2 часа

- Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия.
- Организация психологического климата в спортивном коллективе, групповых командных действий.
- Психологическое образование тренеров и спортсменов.
- Психологические средства регуляции и саморегуляции психического состояния.

Интегральная подготовка (техничко-тактическая) 5 часов

- облегчение условий выполнения упражнений за счет применения различных моделирующих устройств;

- усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.);
- организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;
- принудительное лидирование или гонки за лидером;
- интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, уменьшения числа игроков в команде, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
7	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8	4,4	4,6-4,7	4,8-5,0
8	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7	4,3	4,4-4,6	4,7-4,9
9	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6	4,2	4,3-4,5	4,6-4,8
10	4,1	4,2-4,3	4,4 – 4,7	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
Высота подскока (см)						
7	30	20-13	19-14	29	23-25	18-14
8	31	23-25	20-14	30	24-26	20-23
9	32	25-28	20-14	32	25-27	20-25
10	33	27-33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
Бег на 60 м (сек.)						
7	13,0	13,2-13,5	13,6-13,9	13,2	13,5-13,8	14,0
8	12,0	12,5-13,0	13,0-14	12,5	12,5-13,8	14,0-15,0
9	10,4	10,5- 11,5	11,9-12,0	10,8	12,0	12,4
10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3

12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
----	-----	---------	----------	-----	----------	-----------

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50x50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
7	12,0	12,1-12,5	12,6-12,8	12,1	12,2-12,6	12,7-12,9
8	11,0	11,1-11,5	11,6-12,0	11,2	11,3-11,8	11,9-12,4
9	10,7	10,8-11,2	11,3-11,8	11,1	11,2-11,7	11,8-12,3
10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
Штрафные броски (из 10 раз)						
7	–	–	–	–	–	–
8	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-
10	-	-	-	-	-	-
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
7	–	–	–	–	–	–
8	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-
10	-	-	-	-	-	-
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
Броски с точек (из 20 раз)						

7	–	–	–	–	–	–
8	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-
10	-	-	-	-	-	-
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5

Примечание. Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Тип подготовки	К – во часов	Примечание
1	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	1	
2	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	2	
3	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
4	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	2	
5	Техника передвижения при нападении	Техн.	2	
6	Техника передвижения при нападении	Техн.	2	
7	Способы ловли мяча.	Техн.	1	
8	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	3	

9	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	3	
11	Техника ведения мяча.	Техн.	2	
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	2	
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	2	
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	2	
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	2	
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2	
19	Контрольные испытания.	Контр.	1	
20	Командные действия в нападении.	Такт.	2	
21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	2	
22	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	2	
23	Учебная игра.	Интегр.	7	
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
25	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	

26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2	
27	Командные действия в нападении.	Такт.	1	
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
29	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	2	
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
31	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
32	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
33	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1	
35	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1	
37	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1	
38	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Теор.	1	
39	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1	
40	Многократное выполнение технических приемов.	Такт.	1	
41	Учебная игра.	Техн.	1	

42	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	2	
43	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Такт.	1	
44	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Интегр.	1	
45	Командные действия в нападении	Интегр.	2	
46	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Техн.	1	
47	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	2	
48	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1	
49	Индивидуальные действия при нападении	Такт.	1	
50	. Бросок мяча одной рукой от плеча	Такт.	2	
51	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	Такт.	1	
52	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра	Техн.	1	
53	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт	2	
54	Совершенствование техники передачи мяча.	Интегр.	2	
55	Учебная игра	Такт.	1	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническая база

Место реализации программы « Учимся играть в баскетбол»: школьный спортивный зал с разметкой, уличная спортивная площадка. Для проведения занятий имеется следующее

Спортивное оборудование

№ п\п	Наименование оборудования	Количество (шт)
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, опора)	2
2	Мячи баскетбольные	25
3	Мяч набивной	4
4	Доска тактическая	1
5	Стойки для обводки	10
6	Фишки (конусы)	12
7	Секундомер	2
8	Свисток	2
9	Мяч футбольный	2
10	Мяч волейбольный	2
11	Насос для накачивания мячей (в комплекте с иглой)	2
12	Скакалка	10
13	Скамейка гимнастическая	3
14	Гантели (2кг)	4
15	Мяч теннисный	4
16	Обручи	10
17	Барьер лёгкоатлетический	1
18	Маты гимнастические	10
19	Манишки синего и красного цвета	10

Информационно-методические условия

Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.

5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол. Научись играть и стань звездой!
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков,Сортэл Н., ИД АСТ, 2002 г.
3. Баскетбол. Справочник болельщика. /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000г.
4. Вангер Л.А. Педагогика способностей. М.: Просвящение, 1973.
5. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений// Теория и практика физ культуры., 1996 г.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. М., 1987 г.

Разминочные упражнения

(выполняются после разогрева и «стретчинга»)

Мяч у каждого

(идеальный вариант)

- Подбрасывания
- Двумя руками с ловлей в две руки
- То же с хлопками (один, два, три раза)
- То же с хлопком за спиной, под ногой, различными сочетаниями хлопков.
- То же с касанием руками пола
- То же с касанием ягодицами пола
- То же с поворотами на 180о, 360о
- Двумя руками с ловлей в одну руку
- На ладонь пальцами вперед
- На ладонь пальцами назад (над плечом)
- С руки на руку

- И.п. – мяч внизу на вытянутых руках (маятниковые движения)
- И.п. – мяч внизу за спиной (маятниковые движения)
- И.п. – руки в стороны, мяч на открытой ладони (перебрасывания через голову)
- Правой рукой назад через левое плечо и обратно
- Под коленями, поднимая ноги (правой рукой под правую ногу)

Вращения

- Вокруг спины
- Вокруг колен
- Под коленями, поднимая ноги (правой рукой под левую ногу)
- Вокруг головы, туловища, колен
- Вокруг ног восьмеркой (перекладка вперед и назад)
- Вокруг ног: «две – одна» (с правой и с левой руки)

Маятники, переводы.

- Передний маятник
- Передний с переводом под поднятой ногой
- Передний с переводом под коленом (поднять согнутую ногу вперед)
- Передний с переводом под сводом стопы
- Боковой маятник (правой и левой рукой)
- Боковой с переводом под ногами вперед (переводы можно выполнять пропуская один, два, три такта)
- Задний маятник:
- Два перевода спереди – один сзади,
- Два спереди – два сзади (упр. начинать с сильной руки)
- То же с переводом сзади под голенью (согнуть ногу в колене)

Ведение мяча вокруг ног восьмеркой:

- На три удара (у носка, у пятки, перевод)
- То же в обратном порядке
- На два удара (у носка, перевод)
- То же в обратном порядке
- Обычная «восьмерка» без промежуточных ударов
- Одной рукой:

- На три удара (у носка, у пятки, перевод)
- То же в обратном порядке
- На два удара (у носка, перевод)
- То же в обратном порядке
- Обычная «восьмерка» без промежуточных ударов
- Сочетания переводов. Прим. «паучок»: перевод перед собой – перевод под ногами назад – перевод сзади – перевод под ногами вперед.

Мяч на двоих

(вы все еще можете рассчитывать на успех)

- Передачи в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча в сочетании с:
- Различными видами ходьбы, бегам на месте
- Прыжками:

На двух ногах на месте, вперед – назад, влево – вправо, ноги вместе – ноги врозь, «ножницы», другие сочетания прыжков.

На одной ноге влево – вправо, три, четыре, пять на одной – столько же на другой).

Поворотами

Выполнять передачи после двух поворотов на 180° вперед, после двух поворотов на 180° назад (можно добавить передачу одной рукой под ногами с отскоком от пола)

Усложнить упражнение дополнительным заданием (после передачи выполнить одно-два приседания, сгибание рук в упоре лежа, прыжки с подтягиванием коленей к груди, ускорение с касанием разметки площадки и т. д.)

Ввести в упражнения задания с дриблингом

Обвести стойку расположенную в 1м от игрока

То же, все время находясь к партнеру лицом

Выполнить простую восьмерку или другое задание на «чувство мяча»

После поворота на 180° вперед или назад выполнять различные передачи из положения спиной к партнеру.

Двумя руками над головой

Двумя руками под ногами с отскоком от пола

То же без отскока (прямая)

Одной рукой над одноименным плечом

Над противоположным плечом

Под противоположным плечом

Одной рукой назад с отскоком от пола

Под ногами отскоком от пола

После поворота на 90° или 270° из-за спины отскоком от пола

То же без отскока от пола

Крюком над головой

Крюком под противоположным плечом

Мяч на троих

(ваши игроки будут обучены)

Все упражнения выполняются по принципу тройки со сменой мест

Передачи со сменой мест бегом, прыжками, приставными шагами и т.д.

После передачи мяча выполнять ОРУ или другие специальные задания

После ловли мяча выполнять упражнения из раздела «Мяч у каждого»

Ходьба выпадами с перекладкой мяча под ногами вперед и назад

Подскоки с перекладками под коленом (одноименной или противоположной рукой)

Ведение мяча прыжками на одной ноге

Ведение мяча с прыжками в глубоком приседе

Мяч на четверых

(ваши шансы резко уменьшаются)

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

Упражнения и игры для основной части урока

Обучение ведению мяча

Подготовительные упражнения.

- Бег с максимальной скоростью от 5 до 30 м различными способами (лицом, спиной вперед, правым, левым боком вперед и т.д.).
- Ускорения во время бега по заранее обусловленным зрительным сигналам.
- Изменение направления бега по заранее обусловленным зрительным сигналам.
- Рывки на 5 – 10 м в сочетании с резкими остановками по зрительным сигналам.
- Передвижение в полном приседе лицом, спиной вперед, левым, правым боком вперед.

- Прыжки в приседе на месте, с продвижением в различных направлениях (вперёд, назад, вправо, влево).
- Ходьба и бег в полуприседе с изменением направления в сочетании с рывками и остановками.
- Прыжки через гимнастическую скамейку, отталкиваясь одной ногой (правой, левой) от скамейки с продвижением вперёд, спрыгивая и напрыгивая на скамейку вправо и влево толчком двух и одной, толчками двух попеременно справа и слева с продвижением вперёд.
- Броски набивных мячей в парах (двумя руками от груди, двумя сверху, двумя руками назад через голову, одной рукой от плеча; то же, но сидя на полу).
- Отталкивание руками из положения упора, стоя у стены согнув руки.
- Отталкивание кистями из положения упора, стоя у стены.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

Для ребят, плохо усвоивших работу рук при ведении:

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

Упражнения по технике

Ведение мяча

- Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
- Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.

- Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60 – 80см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10 – 15см.
- Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно правой и левой рукой.
- Стоя на месте. Ведение двух мячей.
- Стоя на месте. Ведение трёх-четырёх мячей.
- Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 3 – 43см от пола.
- Сидя на скамейке. Ведение мяча под выпрямленными вперёд ногами в быстром темпе.
- Бег на носках с ведением мяча.
- Бег на пятках с ведением мяча.
- Бег на краях стопы (поочередно внешней и внутренней) с ведением мяча.
- Бег в полуприседе с ведением мяча.
- Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
- Спортивная ходьба с ведением мяча.
- Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
- Гладкий бег с переводами мяча перед собой, за спиной, между ногами.
- Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
- Бег скрестным шагом с ведением мяча.
- Бег спиной вперёд с ведением мяча.
- Передвижение спиной вперёд в глубоком приседе с поворотами на 90 градусов с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг.
- Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд с ведением мяча.
- Бег захлест назад с ведением мяча.
- Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
- Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
- Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
- Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
- Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
- Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.
- Ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочередно вперёд и в стороны.
- Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.

- Ведение мяча во время серийных прыжков.
- Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180 и 360 градусов. Мяч переводится между ногами или за спиной.
- Ведение одного или двух мячей во время серии «фигурных» прыжков – «ножницы», «разножка» и поворот . мяч переводится между ногами или за спиной.
- Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком, спиной вперёд. Сначала мяч ударяется в пол только с одной стороны скамейки. По команде тренера игрок переводит мяч через скамейку одновременно с прыжком.
- Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мяч.
- Ведение мяча во время прыжков через скакалку в парах. Два игрока с мячами встают рядом и берут скакалку один в правую руку, другой – в левую, крутят её и перепрыгивают синхронно. Свободными от скакалки руками они ведут мячи.
- Ведение мяча во время прыжков в парах. Два игрока берутся за руки, стоя плечом к плечу, и совершают синхронные прыжки. Одновременно свободными руками они ведут мячи.
- Синхронное ведение мяча в парах, взявшись за руки. Два игрока, взявшись за руки, ведут мячи свободными руками. По сигналу тренера они меняют направление движения: вперёд, назад, влево, вправо.
- То же, но движение осуществляется прыжками на одной или двух ногах.
- Гладкий бег сведением мяча. По сигналу тренера игроки делают разворот на 180 градусов и рывок спиной вперёд на 10 – 15 – 20м с ведением мяча.
- Гладкий бег в основной баскетбольной стойке с ведением двух баскетбольных мячей. Ведение мячей синхронное, затем – попеременное.
- Ведение двух мячей во время передвижения в основной баскетбольной стойке: три шага вперёд - влево, три шага вперёд - вправо.
- То же, но передвижение спиной вперёд.
- Гладкий бег с ведением двух мячей. По сигналу тренера игроки совершают рывок на 6 – 10м, прижимают мячи к полу, поднимают их ударом тыльной стороны кистей и продолжают ведение.
- Ведение мяча на большой скорости. По сигналу тренера – остановка, игроки берут мяч в руки, выполняют кувырок вперёд и продолжают ведение.
- Ведение мяча только переводами его за спиной через всю площадку по диагонали.
- То же, но переводы только между ногами.
- Эстафета на скорость ведения мяча. Этап – длина площадки. Передача мяча партнёру – только из рук в руки.
- Эстафета с ведением двух мячей и сменой их на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.
- Ведение мяча стоя на коленях, сидя на полу, лёжа – поочередно левой и правой рукой.

- Непрерывное ведение мяча с одновременным выполнением команд тренера: «Сесть!», «Лечь!», «Встать!». И.п. – стоя.
- Обводка неподвижных препятствий на время. Способ обводки: переводом за спиной, сменой ритма по команде тренера. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановка фиксируется прыжком на обе ноги.
- То же. При этом игрок всё время находится лицом к противоположной лицевой линии, т.е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперёд.
- Ведение мяча с активным сопротивлением. Игрок с мячом преодолевает сопротивление двух защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.
- Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами собирается внутри трёхсекундной зоны. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Те, кто потерял мяч, выбывают из игры. Выигрывают трое оставшихся с мячами.
- «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Пары играют по всему полю. Мяч разрешается водить только «слабой» рукой.
- «Чехарда» с ведением мяча. Участвует вся команда.
- Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах. Ведущий начинает движение от лицевой линии к противоположному кольцу. Его партнёр забирает у него мяч сзади и продолжает движение в том же направлении. Через несколько шагов первый игрок снова забирает мяч сзади.
- Ведение мяча с сопротивлением. 1x1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.
- То же, но вводится второй мяч, т.е. оба игрока ведут мячи.
- Игра 2x2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.
- Игра 1x1 на половине поля с проходом под кольцо. Броски со средней и дальней дистанций запрещены.
- Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит у своего партнёра на спине, оба ведут мячи. Выигрывает та пара, которая быстрее преодолеет расстояние от кольца до кольца и быстрее забьёт оба мяча.
- Преследование дриблёра. Задача игрока, ведущего мяч, - не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости забить его из-под кольца. Задача защитника – выбить мяч у нападающего или помешать броску по кольцу. При движении к противоположному кольцу игроки меняются ролями.
- Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии поля через равные промежутки расставлены 5 стульев. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде тренера стартуют первые игроки каждой колонны. Задача – обвести все стулья и не столкнуться с соперником. Следующий игрок в колонне стартует тогда, когда первый пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.
- В парах. Первый без мяча продвигается спиной вперёд и постоянно на одной руке показывает различное количество пальцев. Второй, ведя мяч, движется за ним, называя цифру, соответствующую количеству пальцев, показываемых первым игроком.
- То же, но первые поднимают вверх то правую, то левую руку. В соответствии с этим вторые выполняют ведение правой, левой рукой.

- Баскетболисты выстраиваются в две шеренги вдоль боковых линий площадки лицом друг к другу. Первые выполняют ведение мяча, вторые подают сигналы движением рук. Руки вверху – ведение вперёд, руки внизу – ведение назад, руки в стороны – ведение на месте.
- То же, но сигналы подаются по очереди то правой, то левой рукой. В соответствии с этим ведение выполняется правой, левой рукой.
- В парах. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Команду для изменения высоты отскока подаёт партнёр без мяча. Рука вверху – высокий отскок, рука внизу – низкий отскок.
- То же, но в движении.
- Ведение мяча по кругу вправо – правой рукой, влево – левой.
- Ведение мяча по «восьмёрке» по очереди правой и левой рукой.

Упражнения по тактике.

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

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

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для совершенствования ведения мяча в игровых условиях

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

Обучение ловле и передачам мяча

Совершенствование техники.

- Ловля и передачи при встречном передвижении, с двумя или более мячами (в данном случае – тремя). Игроки 1 и 2 передают мячи партнёрам 6 и 7, а сами бегут вслед за мячом. Игроки 6 и 7 возвращают мячи обратно на прежнее место, где их принимают переместившиеся сюда игроки 2 и 3, а сами смещаются по часовой стрелке на новые места (рис.1) игрок 7, прежде чем прибежать в конец колонны, получает мяч от партнёра 4 и возвращает его обратно уже партнёру 5. Способы передач – одной или двумя руками от груди. Скорость перемещения занимающихся нарастает постепенно. Дозировка – до 5 мин. Затем следует поменять направление передвижения и продолжить упражнение (также не больше 5 мин.). Обращать внимание на точность и своевременность передач.
- На каждой стороне площадки юные баскетболисты выстраиваются в две колонны, одна из которых в 3-секундной зоне, другая – в углу (рис.2) Начинает упражнение игрок 6, который из-под щита направляет мяч двумя руками от груди партнёру 1. Тот, сделав 2 шага, посылает игроку 4, бегущему справа. Игрок 4 ведёт мяч и, когда партнёр обгонит его, возвращает ему мяч, а сам становится за игроком 9. Игрок 1 после двух шагов в прыжке с поворотом посылает мяч выходящему на передачу партнёру 7, а сам встаёт в колонну за игроком 12. Пара игроков 7 и 10 выполняет такие же передачи в движении в обратную сторону и т.д.

Упражнение можно усложнить броском по корзине. Тогда мяч бросает по цели игрок 4, а его партнёр 1 с ходу подбирает мяч и также в прыжке с поворотом направляет передачу выбегающему игроку 7 и т.д.

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

Баскетболисты становятся у боковой линии поля в середине площадки, а игрок 4 занимает место на линии штрафного броска

- Игрок 1 отдаёт мяч партнёру 4 и, обегая его по дуге, на ходу получает от него передачу и сразу же возвращает ему мяч. Закончив упражнение, игрок 1 отдаёт мяч партнёру 2, а сам занимает место игрока 4, который уходит из области штрафного броска и встаёт в конец колонны. В а р а н т : игрок, бегущий по дуге, бросает мяч в корзину (когда приблизится к ней), подбирает его и выполняет быструю передачу очередному игроку, сам занимает место на штрафной линии.

В упражнении нужно делать акцент на быстроту передвижения и точность передачи одной рукой или от груди. Дозировка – около 3 мин. в одну, затем в другую сторону (правой и левой рукой).

- Занимающиеся в колоннах на разных сторонах площадки. Игрок 1 передаёт мяч выбегающему навстречу партнёру 4, а сам направляется в конец противоположной колонны, по пути принимая мяч от игрока 4 и пасуя игроку 5. Последний (5) начинает то же взаимодействие, посылая мяч игроку 2, и т.д. (рис.4).

Способы передач могут быть разные, как самые простые, в том числе из рук в руки, так и более сложные, например, из-за спины одной рукой. Основное внимание – на своевременный выход для получения мяча и рывок после передачи и также точность посылы мяча партнёру, так чтобы тому было удобно поймать мяч. Дозировка – 5 – 6 мин. Смена способов передачи либо по указанию тренера, либо по заранее обусловленному сигналу.

- Передачи мяча назад. Игроки разбиваются на пары, у каждой – один мяч. Пары движутся по кругу. Передний игрок ведёт мяч, потом передаёт его заднему, тот либо возвращает

мяч партнёру, либо рывком выбегает вперёд, переходит на ведение, а потом выполняет передачу назад и т.д.

По заданию учителя, игроки совершенствуют разные способы передач назад: двумя руками, правой рукой под левую, левой под правую, кистью сразу после ведения, правой рукой над левым плечом, одной рукой над головой и др.

- Передача в прыжке. Группа образует круг, в центре – игрок с мячом. Он посылает высокие пасы каждому партнёру по очереди, а те, в высоком прыжке, до приземления, возвращают мяч обратно.
- У каждой пары игроков по мячу. После шага вперёд баскетболист подпрыгивает и с поворотом посылает мяч партнёру, находящемуся сзади. Тот, в свою очередь, делает шаг от партнёра, подпрыгивает и с поворотом возвращает ему мяч и т.д. Чередовать передачи: один раз левой рукой, один раз – правой.

Выбирают удобную стену и на высоте 1,5 м от поверхности земли (пола) наносят отметку. В эту отметку и нужно целиться мячом. Способы передач самые различные : одной рукой из-за спины, одной рукой назад, одной или двумя над головой, над плечом, а также одной (правой и левой) с ударом о пол. Для лучшего совершенствования передач нужно изменять расстояние до стены (или щита). Можно устроить соревнование: кто сделает больше определённого вида передач за единицу времени.

- Передачи после ведения (с финтами). Игроки 1 и 2 располагаются рядом с боковыми линиями площадок (рис.5). Между ними два препятствия (стулья, стойки). Баскетболист 1 выполняет финт на бросок и ведёт мяч поперёк площадки, партнёр 2 после ложного движения к щиту обегает препятствие с внешней стороны и устремляется в 3-секундную зону. Получив передачу в движении, игрок 2 атакует корзину. Способ передачи указывает учитель: в прыжке или без прыжка, накидыванием или с отскоком от пола и др. Упражнение выполняется с правой и левой стороны.
- «Следуй за лидером» (рис.6). Удобно для исправления ошибок занимающихся. Игрок с мячом выполняет короткое ведение, поворачивается и посылает мяч очередному партнёру, который выбегает навстречу из колонны. Можно передавать мяч от груди, с отскоком от пола, «крюком» или любым способом по усмотрению учителя. Каждый очередной игрок повторяет действия предыдущего. Когда упражнение выполняют все, учитель предлагает другой способ передачи.
- Передача мяча в квадрате (рис.7). Упражнение даёт возможность всем игрокам команды одновременно совершенствовать различные способы передач. Передвижения игроков довольно сложные и требуют предварительной подготовки. Каждый баскетболист на одной стороне квадрата выполняет на ходу три приёма мяча и три передачи. Например, игрок 1 (рис.7) начинает упражнение. Его партнёр 2, выбегая навстречу, ловит мяч, возвращает обратно, после короткого рывка снова принимает передачу от игрока 1 и посылает мяч в следующий угол партнёру 3, ещё раз делает рывок, чтобы также сыграть с баскетболистом 3, и становится в соседнюю колонну. После того, как игроки хорошо освоят упражнение, можно ввести второй, третий и даже четвёртый мяч. Способы передач указывает учитель.
- Передача мяча из рук в руки на большой скорости (рис.8). С помощью этого упражнения игроки готовятся к проведению нападения «восьмёркой». Эффект от таких передач тем выше, чем больше скорость передвижения игроков. Отдав мяч партнёру 2, игрок 1 выбегает к нему навстречу, принимает мяч из рук в руки и тут же передаёт его выбежавшему сюда же игроку 4, а тот, в свою очередь, также передаёт мяч выбежавшему игроку 3 и т.д. после передачи игроки быстро занимают места в противоположных колоннах. Дозировка 3 – 5 мин. (в высоком темпе).

- Передача мяча подбрасыванием (на короткое расстояние). Игроки передвигаются по «восьмёрке» (рис.9), обегая расставленные на площадке четыре препятствия (стойки, стулья). Закончив движение по часовой стрелке, игрок переходит на другую сторону и движется уже против часовой стрелки. Передачи мяча происходят на одном и том же месте – в центре. Упражнение выполняется двумя мячами. Задача каждого игрока – так рассчитать скорость своих рывков, чтобы своевременно подбежать к месту передачи и успеть принять мяч, только что подброшенный партнёром вверх (на 30 – 40 см).
- Передача мяча «крюком» (одной рукой над головой). Игроки в двух колоннах (рис.10). Первые номера ведут мячи вперёд и затем передают по диагонали назад «крюком» вторым номерам другой колонны. Такая же схема выполнения упражнения может быть использована для совершенствования большинства других способов передач.

Упражнения с двумя и тремя мячами

- Передачи двумя руками от груди. Игрок встаёт в 3 – 3,5 м от стены лицом к ней, в обеих руках – по баскетбольному мячу. Первые две передачи выполняются одной рукой (левой и правой), а все последующие – двумя. Ударив мяч о стену, игрок тут же посылает в то же место другой мяч, а первый ловит после отскока от пола и вновь посылает в стену и т.д. Можно все передачи выполнять и одной рукой.

Передачи одной рукой. Стоя в 2 м от стены, игрок поочерёдно ударяет в неё двумя мячами и ловит их, не давая мячу удариться о пол. Упражнение можно выполнять и двумя руками.

- Встав лицом к стене, игрок бросает в неё мяч, а со вторым выполняет поворот на 360° и двумя руками от груди бросает в стену. Нужно поддерживать такой темп, чтобы успевать ловить каждый отскакивающий от пола мяч и быстро бросать его в стену после поворота.
- Игрок становится у стены с двумя мячами. Ударяет о пол первым мячом так, чтобы он отскочил к стене и возвратился обратно. Прежде чем его поймать, игрок бросает в стену второй мяч, ловит первый и снова ударяет о пол и т.д. Упражнение обычно получается не сразу. Баскетболисту нужно уловить темп передач и определить их скорость. Передачу о пол следует выполнять быстрее, резче посылать мяч вниз – вперёд, а передачу непосредственно в стену, наоборот, надо смягчать, целиться мячом повыше, чтобы он возвращался к игроку медленнее.
- Упражнение в парах. Игрок зажимает мяч стопами. Подпрыгивая, подбрасывает мяч, ловит его и, не приземляясь, посылает партнёру.
- Игрок встаёт в 3-х м от стены правым боком к ней, левой рукой бросает в неё поочерёдно два мяча и ловит их поочерёдно после отскока от пола. Затем то же упражнение выполняет правой рукой, повернувшись левым боком к стене.
- Два игрока выполняют передачи друг другу одновременно тремя мячами.
- Перебрасывание мяча через себя. Мяч из – за спины двумя кистями нужно перебросить через голову и поймать перед грудью.
- Броски в стену поочерёдно двух мячей двумя, затем – одной рукой.
- Передачи в паре одновременно двумя мячами:
 - от плеча;
 - с отскоком от пола.
- Жонглирование двумя мячами одной рукой.

- Подбрасывание вверх поочередно двух мячей с ловлей после отскока от пола, потом – без отскока.
- Два игрока становятся друг напротив друга. Один перекатывает мяч по вытянутой в сторону руке за головой на другую руку, после чего передаёт партнёру для того же действия и т.д.
- Игрок на месте водит мяч без зрительного контроля, а партнёр посылает ему второй мяч. Увидев передачу, первый игрок быстро берёт свой мяч в руки, передаёт партнёру и принимает летящий к нему мяч.
- То же, но игрок ведёт мяч по кругу, а партнёр, стоящий в центре, посылает дриблёру второй мяч.
- Игроки встают друг против друга, у каждого по мячу. Одновременно выполнив передачи, они делают поворот на 360^0 и принимают мячи.
- Три игрока располагаются треугольником, поочередно передают мячи третьему и принимают их обратно. Способы выполнения передач:
- мяч набрасывается свободному игроку верхом, тот должен в прыжке кистью отбить мяч обратно, такую же передачу сразу же делает второй игрок и т.д.;
- после приёма мяча игрок возвращает его ударом о пол, а сам выполняет поворот на 360 градусов;
- получив мяч, игрок перекладывает его из руки в руку за спиной и возвращает партнёру двумя руками от груди.
- Игрок с близкого расстояния бросает по корзине поочередно два мяча и ловит их после отскока от пола.
- В положении «мост» с опорой на одну руку игрок выполняет дриблинг и затем передаёт мяч под спиной.

Упражнения для лучшего выполнения передач

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

Передачи несколькими мячами

- Игрок посылает в стену и ловит один за другим три мяча.
- Трое игроков, стоя на месте, передают друг другу три мяча.

- То же в движении. Постепенно увеличивать темп.

Игры для совершенствования передач мяча

- Двое против одного. Игра проводится на четверти баскетбольной площадки. Два игрока разными способами передают мяч друг другу, а третий старается перехватить или хотя бы задеть мяч. Если мяч выйдет за пределы площадки, будет перехвачен или игроки нарушат правила передвижения с мячом, «провинившийся» меняется местом с защитником. Держать мяч в руках более 3 сек запрещено.
- Борьба за мяч: трое против двух. Каждая пятёрка игроков ведёт борьбу на четверти площадки, из которой нельзя выбегать с мячом. Три баскетболиста, передавая мяч, стремятся удержать его под своим контролем как можно дольше, а двое защитников стараются овладеть мячом. Игрок, потерявший мяч, становится защитником.
- Борьба за мяч: двое против двух. На ограниченной части площадки двое передают мяч, а двое пытаются перехватить его, соблюдая все правила игры.
- Командная борьба за мяч: используя ведение и передачи, игроки команды стремятся удержать мяч под своим контролем. Задача соперников – поскорее овладеть мячом. Выбивать мяч из рук запрещено, но и владеть им более 5 сек игроку нельзя. Мяч переходит к другой команде в следующих случаях:
 - когда он перехвачен в воздухе;
 - когда он улетел за пределы площадки;
 - когда игрок с мячом в руках совершил пробежку;
 - когда нарушены правила ведения мяча;
 - когда сделана какая – либо иная ошибка, предусмотренная правилами игры в баскетбол.

Игры подготовительные к баскетболу

Если количество учащихся, существенно превышает оптимальное количество игроков, а возможности организовать второе игровое место нет, используйте круговые замены. Например, играя в «собачку», один из игроков допустил ошибку в результате, которой он должен поменяться местами с ведущим. Игрок занимает место на скамейке запасных, а новый по очереди игрок становится ведущим. Как вариант: перед уходом на скамейку запасных игрок выполняет дополнительное задание (приседания, прыжки и т.п.)

Таблица 1

Игра	Оптимальное количество игроков	Методические рекомендации
«Собачка» 2 X 1; 3 X 1; 3 X 2 и т.д.		Повторить и закрепить технику передач мяча, использование финтов и поворотов.
«Алфавит» выполняя передачи в парах ученики поочередно называют буквы алфавита, названия городов, имена и т.п.		Техника передач реакция сообразительность
Борьба за мяч в кругах. Игроки	5-6 игроков 1	Техника передач, быстрота,

передают мяч стоя в кругах 1м, один-два ведущих стараются перехватить мяч, когда им это удастся они подают команду для смены кругов и стараются сами занять свободный. Игрок, не успевший занять место в круге становится ведущим.	ведущий, на каждые 3 игрока свыше 5 – 1 ведущий.	сообразительность. В четвертом классе запрещаются передачи выше нормального роста с вытянутой рукой, или выполнять все передачи отскоком от пола.
Возьми мячик. Игроки водят баскетбольные мячи снаружи большого круга. В центре круга лежат теннисные мячи количеством на один меньше, чем участников игры. По команде игроки, не выпуская из рук б/б мяч разбирают мячики из круга. Игрок, оставшийся без мяча, выбывает.	7-9 игроков	Для 5-6 классов играть не прекращая дриблинга.
«Удочка» с ведением мяча	7 -9 игроков, ведущий	
«Отруби хвост»	По 6 – 8 игроков в каждой команде	
«Волк во рву». Условный ров игроки преодолевают с ведением мяча	От размеров площадки.	Игра может усложняться увеличением количества «волков», ширины «рва», кол-ва рвов, необходимостью выполнять броски на каждой половине площадки.
«Волк во рву – 2». Условный ров игроки преодолевают передачами.	От размеров площадки.	Учитель назначает 2-х,3-х наиболее подготовленных игроков «проводниками». «Проводники» располагаются на территории волков и, взаимодействуя с игроками передачами, помогают им преодолевать рвы. Учитель принимает решение разрешить игрокам преодолевать «ров» ведением или только передачами.
«Зайчик». Ведущий в круге старается избежать попадания мячом.	8-10	Категорически запрещается бросать мяч в голову.
«Все против всех». На ограниченной площадке все участники водят мяч, стараясь правильно выбивать мячи у других игроков и сохранять свой. Игроки без мячей стоят за	7-8	Проводить игру отдельно для мальчиков и девочек. Игрок, потерявший мяч, выполняет дополнительные задания прежде, чем вернуться в игру.

<p>пределами игровой зоны и борются за потерянные мячи.</p>		
<p>Салки передачами. Играют две команды игроки одной команды пытаются осалить игроков другой команды, передавая мяч друг-другу без ведения. Осаленные игроки выбывают из игры.</p>	<p>8 X 8</p>	<p>Следить за правильным выполнением поворотов. Если количество игроков существенно превышает возможности площадки, используйте условные замены.</p>
<p>«Охотник» игроки водят мяч на ограниченной площадке. «Охотник» старается правильно выбить или дотронуться до мяча. Когда ему это удастся, он становится игроком.</p>	<p>По количеству мячей и размерам площадки</p>	<p>Игроки «спасаются» выполняя задания типа: при приближении «охотника» выполнить перевод под ногами, перевод за спиной, подбросить мяч вверх и сделать три хлопка в ладони или хлопок за спиной и т.д.</p>
<p>«Перехватчики». 7 – 9 игроков с мячами. 2 – 4 игрока – «ловцы» - располагаются в специально отведенных местах (круги, обручи, тумбы). 2 «перехватчика» в отличающейся форме (манишки). Игроки водят мяч по игровой площадке, при приближении «перехватчика» передают мяч «ловцам». «Перехватчики» стараются правильно овладеть мячом (выбиванием или перехватом).</p>	<p>От 10 до 15</p>	<p>«Ловцы», не задерживая мяч более 2 секунд, возвращают его игрокам. Игрок, потерявший мяч, уходит на скамейку запасных, предварительно выполняя дополнительные задания. «Перехватчик» занимает место игрока, запасной игрок становится «перехватчиком».</p> <p>Как вариант: ловец, поймав мяч, меняется местами с игроком.</p>