



Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Гимназия № 33

<p>«Согласовано» с методическим советом гимназии Протокол № <u>5</u> от <u>30.08.23г.</u></p>	<p>«Утверждено» Директор МАОУ «Гимназия №33 г. Улан-Удэ» <u>Н.В. Балданова</u> Приказ № <u>402</u> от <u>09.09.23</u></p>
---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры»

(баскетбол)

Возраст детей: 10-15 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель программы:

Воронецкая О.А.,

учитель физкультуры

Улан-Удэ, 2023

Пояснительная записка

Общеизвестно, что здоровье – одна из величайших общечеловеческих ценностей, что «здоровый нищий счастливее больного короля» (А. Шопенгауэр) и что «беречь здоровье надо смолоду», а охранять – в течение всей жизни (русская поговорка).

Однако, известно также и то, что, например, в России здоровье подрастающего поколения в настоящее время находится «под угрозой», что за последние десять лет число детей с хронической патологией увеличилось на 38% (только 7% выпускников общеобразовательных школ относительно здоровы), и общая тенденция к увеличению заболеваемости растет (данные Минздрава Р.Ф. за 2000 год).

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них ценностных ориентиров Здорового образа жизни (З.О.Ж.) для современной России стало задачей первостепенной важности, так как плохое здоровье не обеспечивает человеку достойной самореализации в социуме.

Исследователи спортивной деятельности подчеркивают уникальные возможности спортивных игр не только для физического, но и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения (развития познавательных интересов, выработки воли и характера, умения ориентироваться в окружающей действительности, взаимодействовать в коллективе и т.д.). Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Настоящая программа адресована педагогам, работающим в общеобразовательных школах и клубах по месту жительства с воспитанниками, имеющими склонности к спортивным играм (баскетбол), сознательно выбравшими данную игру – как средство духовно-нравственного и физического совершенствования.

Актуальность и значимость данной программы заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи духовно-нравственного и физического воспитания, занимающихся на протяжении всех лет обучения, формируя у них представление о физической культуре в целом, баскетболе в частности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что ее основной направленностью является не достижение наивысшего спортивного результата, а максимальное содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности воспитанников, с учетом их индивидуальных физических и психологических особенностей, потребностей и интересов. Основой обучения является дифференцированный и индивидуальный подход к воспитанникам. Воспитательный и образовательный процесс осуществляется в тесном взаимодействии с родителями воспитанников.

В данной программе представлен материал диагностирования уровня воспитанности, уровня физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей воспитанников.

Целью программы является *содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности, социально-ориентированной на ценности Здорового образа жизни через занятия баскетболом.*

Задачи программы направлены на:

- 1) Воспитательный блок
 - формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями
 - формирование у детей положительных морально-нравственных качеств
 - формирование ценностных ориентиров З.О.Ж.
- 2) Образовательный блок
 - подготовку судей-инструкторов по баскетболу
 - приобретение воспитанниками знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений в области физической культуры и спорта

- формирование двигательных умений и навыков игры в баскетбол
- 3) Развивающий блок
- развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных)
- развитие психических процессов и свойств личности
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 часа.

Ожидаемые результаты:

Занятия спортивными играми по предложенной образовательной программе будут содействовать:

- интеллектуальному и духовному развитию личности ребенка
- укреплению психического и физического здоровья воспитанников
- формированию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями

В ходе реализации данной программы воспитанники:

- приобретут необходимые знания в области гигиены и медицины, теории и методики физической культуры и спорта
- овладеют основными двигательными умениями и навыками игры в баскетбол
- смогут самостоятельно организовать и провести массовые соревнования по баскетболу

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно)
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно) (*Приложение 2*)
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно) (*Приложение 1*)
- социометрические исследования (ежегодно) (*Приложение 3*)
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно)
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно) (*Таблица 1*)
- анкетирование
- участие в соревнованиях по баскетболу
- сохранность контингента
- анализ уровня заболеваемости воспитанников

Занятия по данной программе проводятся с воспитанниками, отнесенными по состоянию здоровья к основной или подготовительной группам. (Группы здоровья 1 и 2).

Учебно-тематический план.

Баскетбол. Первый год обучения (юноши). 132 часа

Задачи направлены на:

- формирование навыков безопасного поведения во время занятий и спортивных соревнований
- диагностирование индивидуальных психологических и физических возможностей занимающихся
- формирование представлений о Здоровье, З.О.Ж. и его составляемых
- освоение основных технических элементов игры в баскетбол (стойки и перемещения, остановки, повороты, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в кольцо)
- знакомство с основными правилами игры в баскетбол

- воспитание положительных морально-нравственных качеств воспитанников
- формирование навыков коллективного взаимодействия

№ п/п	Разделы и темы учебной программы	Всего часов	Теория	Практика
I.	Теоретические сведения	9 ч.	9 ч.	
II.	Технические действия	104 ч.	9 ч.	93 ч.
1)	Стойки и перемещения баскетболиста	4 ч.	1 ч.	3 ч.
2)	Остановки:	10 ч.	1 ч.	9 ч.
○	«Прыжком»	5 ч.	1 ч.	4 ч.
○	«В два шага»	5 ч.	1 ч.	4ч.
3)	Передачи мяча	16 ч.	1 ч.	15ч.
4)	Ловля мяча	12 ч.	1 ч.	11 ч.
5)	Ведение мяча	14 ч.	1 ч.	13ч.
6)	Броски в кольцо	42 ч.	1 ч.	41 ч.
7)	Подвижные игры	6 ч.	1 ч.	5 ч.
III.	Диагностирование и тестирование	9 ч.	1 ч.	6 ч.
IV.	Участие в соревнованиях	10 ч.	1 ч.	9 ч.
ИТОГО		132	20	112

Содержание программы.

Баскетбол. 1 год обучения

- I. Теоретические сведения – 9 часов.
 - Правила техники безопасности во время секционных занятий – 1 час.
 - Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу – 1 час.
 - Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности – 1 час.
 - Здоровье. Здоровый образ жизни и его составляемые – 1 час.
 - История развития баскетбола – 1 час.
 - Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями – 1 час.
 - Основные правила игры в баскетбол- 1 час.
 - Личность и коллектив – 1 час.
 - Духовный мир человека – 1 час.
- II. Технические действия – 102 часа
 1. Перемещения шагом, бегом, приставными шагами – 4 часа.
 2. Остановки баскетболиста – 10 часов:
 - Остановка «прыжком» – 5 часов, остановка «в два шага» - 5 часов.
 3. Передача мяча 2 руками от груди – 6 часов.
 - На месте: в парах, тройках, встречных колоннах. В движении: в парах, тройках.
 4. Передача мяча одной рукой от плеча – 6 часов.
 - На месте: в парах и тройках, встречных колоннах. В движении: в парах, в тройках.
 5. Передачи «снизу» одной и двумя руками – 4 часа.
 - На месте: в парах, в тройках.
 6. Ловля мяча 2 руками после различных видов передач мяча – 6 часов.
 - На месте: в парах, тройках, встречных колоннах.
 - В движении: в парах, тройках, встречных колоннах.
 7. Ловля мяча одной рукой – 4 часа.
 - На месте: в парах, тройках.
 8. Ведение мяча – 14 часов.
 - На месте: правой и левой рукой, переводом с руки на руку, за спиной, между ног.
 - Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.
 9. Броски мяча в кольцо – 42 часов.
 - двумя руками от груди с отражением от щита – 10 часов.

С места. В движении после 2 шагов, после ловли и остановки.

- Одной рукой от плеча – 18 часа.

С места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов.

- Бросок 1 рукой «снизу» - 6 часов

С места. После ведения и 2 шагов.

- Бросок двумя руками из-за головы – 8 часов

С места, после ведения и остановки.

- Подвижные игры.

«Пятнашки», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты».

III. Диагностирование и тестирование – 7 часов.

- Уровень физического развития – 1 час.

Оценивается по следующим показателям:

Длина тела (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (см), жизненная емкость легких Ж.Е.Л. (см³), динамометрия правой и левой кистей (кг).

- Уровень функционального состояния – 1 час.

Оценивается по следующим показателям:

Ч.С.С. в покое (уд/мин), А.Д. в покое (мм. рт. Столба), ортостатическая проба (сек), проба Штанге (сек), проба Генчи (сек), двойное произведение (Ч.С.С.*А.Д. (систолическое)) /100, нагрузочная проба (мин).

- Уровень физической подготовленности – 1 час.

Оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений (тестов).

Контрольные упражнения: бег 30м с высокого старта (сек) – скоростные способности, челночный бег (сек) 3 / 10 м.-координационные, прыжок в длину с места (см) – скоростно-силовые, подтягивание на высокой перекладине -силовые, 6-минутный бег-выносливость, наклон вперед из положения сидя «ноги врозь» (см.) -гибкость.

- Уровень специальной технической и физической подготовленности.

Контрольные упражнения: бег 20м, высота подскока (см.), ведение мяча 20м (сек.), штрафные броски из 10 раз, броски в движении после ведения из 5 раз, броски с точек из 20 раз. Каждый воспитанник индивидуален. Поэтому в программе не дается конкретных цифр и нормативов. Оценивается прирост показателей по сравнению с предыдущими годами обучения.

Оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов

- Мониторинг личностного развития-1 час.
- Диагностирование уровня воспитанности-1 час.
- Изучение состояния межличностных отношений в объединении-1 час.

Данные исследования проводятся в начале, середине и в конце учебного года. Кроме этого в течение года проводится анализ уровня заболеваемости.

IV. Участие в соревнованиях – 4 часа.

- Игры на первенство школы.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения содержания программы первого года обучения воспитанники должны **знать и иметь представление:**

- о правилах техники безопасности во время занятий и соревнований
- о здоровье и слагаемых здорового образа жизни (З.О.Ж.)
- об основных правилах игры в баскетбол
- о правилах взаимодействия в коллективе

Уметь:

- выполнять основные технические элементы игры в баскетбол
- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие двигательных качеств

Сохранность контингента воспитанников составит 100%.

Будет наблюдаться рост уровня физической подготовленности, функциональных возможностей воспитанников.

Баскетбол. Второй год обучения 132 часа.

Задачи направлены на:

- дальнейшее формирование навыков безопасного поведения во время занятий и соревнований
- изучение основ рационального питания, элементов аутотренинга, правил самоконтроля
- знакомство с олимпийской историей баскетбола
- развитие основных двигательных качеств
- повышение уровня физической подготовленности
- снижение уровня заболеваемости
- повышение уровня воспитанности занимающихся
- знакомство с основами тактики игры в баскетбол
- совершенствование технических приемов игры в баскетбол

№ п/п	Разделы и темы учебной программы	Всего часов	Теория	Практика
I.	Теоретические сведения	10	10	
II.	Технические действия	56	4	52
1)	Стойки и перемещения	4		2
2)	Остановки баскетболиста	4		2
3)	Передачи мяча	7	1	6
4)	Ловля мяча	6	1	5
5)	Ведение мяча	10	1	9
6)	Броски в кольцо	13	1	12
III.	Тактические действия	40	2	38
1)	Игра в защите	20	1	19
2)	Игра в нападении	20	1	19
IV.	Тестирование	6	1	5
V.	Участие в соревнованиях	14	1	13
VI.	Судейство в соревнованиях	6	1	5
Итого		132	19	113

Баскетбол 2 год обучения.

- I. Теоретические сведения – 10 часов.
 - Правила техники безопасности при проведении секционных занятий – 1 час.
 - Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу – 1 час.
 - Основы рационального питания – 1 час.
 - Элементы аутотренинга – 1 час.
 - Гигиенические основы занятий физическими упражнениями – 1 час.
 - Правила соревнований по баскетболу. Судейство – 2 часа.
 - Основные приемы самоконтроля – 1 час.
 - История развития баскетбола – 1 час.
 - Основы тактики игры в баскетбол – 1 час.
- II. Технические действия – 54 часов.
 1. Перемещения баскетболиста – 4 часа.
 - Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.
 2. Остановки баскетболиста «прыжком», «в 2 шага» - 4 часа.
 - После ведения мяча, после передач и ловли мяча.

3. Передача мяча двумя руками от груди –6 часов.
 - На месте: в парах передача 1,2,3 мячей, в тройках передача 2,3,4 мячей.
 - В движении: в парах передача 1,2 мячей, в тройках передача 2,3 мячей, передача во встречных колоннах со сменой мест.
4. Передача мяча одной рукой от плеча –6 часов.
 - На месте: в парах 1-2-3 мячей, в тройках 2-3-4 мячей.
 - В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест.
5. Снизу одной и двумя руками – 6 часов.
 - На месте в парах и в тройках, в движении в парах и в тройках.
6. Ловля мяча после различных видов передач –6 часов.
 - Двумя руками: на месте в парах, тройках; в движении в парах, тройках, встречных колоннах.
 - Ловля одной рукой в парах на месте и в движении.
7. Ведение мяча – 10 часа.
 - На месте: ведение 2 мячей двумя руками, одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.
8. Броски в кольцо – 12 часов.
 - Двумя руками от груди с отражением от щита – 2 часа.
 - Одной рукой – 4 часов.
 - С места: в парах, после передачи и ловли, в прыжке. В движении: после ведения и остановки, после передачи и ловли, после ведения и 2 шагов.
 - Броски снизу одной и двумя руками – 6 часов. В парах на месте, в движении после 2 шагов, броски с противодействием защитников.
 - Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Пятнашки в парах», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».
- III. Тактические действия – 40 часов.
 1. Игра в защите – 20 часов.
 - Индивидуальные перемещения защитника – 4 часа.
 - Борьба за отскок, отсекание – 6 часов.
 - Личная защита (прессинг) – 4 часа.
 - Зонная защита – 3 часа.
 - Уход от заслонов и наведений – 3 часа.
 2. Игра в нападении – 20 часов.
 - Открывание – 3 часа.
 - Быстрый отрыв – 4 часа.
 - Взаимодействие в «двойках» и «тройках» – 4 часа.
 - Позиционное нападение – 5 часов.
 - Заслоны и наведения – 4 часа.
- IV. Диагностирование и тестирование – 6 часов.
 Аналогично первому году обучения.
 - Уровень физического развития – 1 час.
 - Уровень функционального состояния – 1 час.
 - Уровень физической подготовленности – 1 час.
 - Уровень специальной физической и технической подготовленности – 1 час.
 - Мониторинг личностного развития – 1 час.
 - Диагностирование уровня воспитанности – 1 час.
 - Социометрия межличностных отношений – 1 час.
- V. Участие в соревнованиях – 14 часов.
 - Игры на первенство школы и района.
- Судейство соревнований на первенство школы – 6 часов.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения содержания программы второго года обучения воспитанники должны **знать и иметь представление:**

- о правилах техники безопасности во время занятий и соревнований
- о методике развития двигательных качеств
- об основных приемах самоконтроля
- о правилах гигиены во время занятий
- о негативном влиянии вредных привычек на состояние здоровья
- о правилах соревнований по баскетболу, особенностях судейства
- о тактических приемах игры
- об олимпийской истории баскетбола

Уметь:

- правильно выполнять основные технические и тактические приемы игры в баскетбол
- контролировать свое самочувствие
- самостоятельно подбирать и правильно выполнять комплексы на развитие двигательных качеств

Сохранность контингента составит 100%. Будет наблюдаться рост личностного развития, уровня воспитанности занимающихся, рост уровня физической подготовленности и функциональных возможностей воспитанников.

Баскетбол 3 год обучения– 132 часа

Задачи направлены на:

- воспитание волевых качеств, творческих способностей занимающихся
- снижение уровня заболеваемости
- повышение уровня физической подготовленности, функциональных возможностей
- овладение основами самомассажа
- изучение истории олимпийского движения
- знакомство с методикой проведения специальной разминки, основами правильного дыхания
- углубленное изучение правил игры в баскетбол
- знакомство с методикой судейства, организации и проведения массовых соревнований по баскетболу

№ п/п	Разделы и темы учебной программы	Всего часов	Теория	Практика
I.	Теоретические сведения	8 ч.	8 ч.	
II.	Технические действия	53 ч.	4 ч.	50 ч.
1)	Стойки и перемещения	2 ч.		2 ч.
2)	Остановки баскетболиста	2 ч.		2 ч.
3)	Передачи мяча	12ч.	1 ч.	11ч.
4)	Ловля мяча	10 ч.	1 ч.	7ч.
5)	Ведение мяча	11ч.	1 ч.	10ч.
6)	Броски в кольцо	16ч.	1 ч.	15 ч.
III.	Тактические действия	40 ч.	4 ч.	36 ч.
1)	Игра в защите	20 ч.	2 ч.	18 ч.
2)	Игра в нападении	20 ч.	2 ч.	18 ч.
IV.	Участие в соревнованиях	16 ч	2 ч.	14 ч
V.	Диагностирование и тестирование	7 ч.	1 ч.	6 ч.
VI.	Судейство и организация соревнований	8 ч..	1 ч.	7 ч.
Итого		132	18	114

Баскетбол 3 год обучения

I. Теоретические сведения – 8 часов.

- Правила техники безопасности при проведении секционных – 1 час.
- Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу – 1 час.
- Мышечная система человека. «Золотой закон» Сеченова – 1 час.
- Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств – 1 час.
- Организация соревнований по баскетболу – 1 час.
- Судейство – 1 час.
- Основы самомассажа – 1 час.
- История Олимпийского движения – 1 час.

II. Технические действия – 53 часа.

1. Стойки и перемещения баскетболиста – 2 часа.
 - Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.
2. Остановка «прыжком», «в 2 шага» - 2 часа.
 - После ведения, после передачи и ловли мяча.
3. Передачи мяча – 12 часов.
 - 2 руками от груди – 3 часов.

Передача 2,3, 4 мячей на месте и в движении в парах и тройках, передача в движении во встречных колоннах 2,3,4 мячей.

- 1 рукой от плеча – 3 часа.
- На месте: в парах передача 2,3,4 мячей, в тройках 2, 3, 4 мячей. В движении: передача в парах 2, 3 мячей. В тройках 2,3,4 мячей, во встречных колоннах 4,5 мячей, передачи с противодействием защитников.
- Передачи снизу 1 и 2 руками – 3 часа.

Передачи 1,2 мячей в парах и тройках на месте и в движении.

- Передача «крюком» -3 часа.

На месте в парах, в движении в парах.

4. Ловля мяча после различных видов передач – 10 часов.

- Ловля мяча 2 руками – 5 часов.

На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.

- Ловля мяча 1 рукой – 5 часов.

Ловля 1 мяча на месте в парах, в прыжке в парах, в движении в парах.

5. Ведение мяча – 11 часов.

Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников.

6. Броски в кольцо – 16 часов.

- 1 рукой сверху – 8 часов.

На месте в парах, после ведения и остановки, после ведения и 2 шагов, после передачи и ловли мяча. Бросок в прыжке. Штрафной бросок.

- Бросок снизу 1и 2 руками – 4 часа.

С места в парах, после ведения и 2 шагов. То же с сопротивлением защитников.

- Бросок «крюком» -4 часа.

С места у кольца, после ведения, после передачи и ловли мяча.

Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану», «Десять передач», «Ведение в парах», «Гонка мячей по кругу», эстафеты.

III. Тактические действия – 40 часов.

1. Игра в защите – 20 часов.
 - Индивидуальные действия – 4 часа.
 - Прессинг, зонный прессинг – 6 часов.
 - Зонная защита – 5 часов.

- Уход от заслонов и наведений – 5 часов.
- 2. Игра в нападении – 20 часов.
- Позиционное нападение – 6 часов.
- Индивидуальные действия – 4 часа.
- Заслоны и наведения – 6 часов.
- Комбинации – 4 часа.
- IV. Диагностирование и тестирование – 7 часов.
Аналогично первому и второму годам обучения.
- 1. Уровень физического развития – 1 час.
- 2. Уровень функционального состояния – 1 час.
- 3. Уровень физической подготовленности – 1 час.
- 4. Уровень специальной физической и технической подготовленности – 1 час.
- 5. Мониторинг личностного развития – 1 часа.
- 6. Диагностирование уровня воспитанности – 1 час.
- 7. Социометрия межличностных отношений – 1 час.
- V. Судейство и организация игр на первенство школы – 8 часов.
- VI. Участие в соревнованиях – 16 часов.
- Игры на первенство школы и района.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения содержания программы 3 года обучения воспитанники должны **знать и иметь представление:**

- об основах рационального питания
- о методике проведения закаливающих процедур
- о правилах безопасности во время занятий и соревнований
- об истории развития российского баскетбола
- о методике проведения специальной
- о методике судейства и организации массовых соревнований по баскетболу
- об основах этики и эстетики спортивной деятельности

Уметь:

- самостоятельно осуществлять закаливающие процедуры
- осуществлять самоконтроль за своим физическим состоянием
- составлять и правильно выполнять комплексы специальной разминки
- выполнять на более высоком качественном уровне технические и тактические приемы игры в баскетбол
- осуществлять судейство массовых соревнований по баскетболу.

Повысится уровень воспитанности занимающихся. Будет наблюдаться рост уровня физической подготовленности и функциональных возможностей воспитанников.

Баскетбол 4 год обучения– 132 часа.

Задачи направлены на:

- воспитание положительных морально-нравственных качеств, занимающихся (доброжелательности, взаимопомощи, честности, умения взаимодействовать в коллективе)
- формирование знаний о внутриклеточных процессах во время занятий физической культурой, методах и способах восстановления после физических нагрузок
- формирование знаний о причинах травматизма и правилах оказания первой медицинской помощи
- снижение уровня заболеваемости
- повышение уровня воспитанности
- развитие двигательных качеств и функциональных возможностей воспитанников

- совершенствование выполнения технических и тактических приемов игры в баскетбол
- формирование знаний о методике проведения учебно-тренировочного занятия
- формирование знаний о методике организации и проведения массовых соревнований по баскетболу

№ п/п	Разделы и темы учебной программы	Всего часов	Т	П
I.	Теоретические сведения	10	10	
II.	Технические действия	50	6	48
1)	Стойки и перемещения	2	1	1
2)	Остановки баскетболиста	2	1	1
3)	Передачи мяча	11	1	10
4)	Ловля мяча	5	1	4
5)	Ведение мяча	12	1	11
6)	Броски в кольцо	17	1	14
III.	Тактические действия	40	2	36
1)	Игра в защите	20	1	19
2)	Игра в нападении	20	1	19
IV.	Диагностирование и тестирование	8	1	6
V.	Участие в соревнованиях	16	2	14
VI.	Организация и судейство соревнований	8	2	6
Итого		132	22	110

Баскетбол 4 год обучения

I. Теоретические сведения – 10 часов.

- Правила техники безопасности во время секционных занятий – 1 час.
- Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу – 1 час.
- Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне – 1 час.
- Правила личной гигиены – 1 час.
- Правила оказания первой медицинской помощи при травмах – 1 час.
- Индивидуальные занятия – основа успеха в игровой деятельности – 1 час.
- Правила самостоятельного выполнения физических упражнений – 1 час.
- Основы методики проведения специальной разминки, учебно-тренировочного занятия – 1 час.
- Честная игра в спорте – 1 час.
- Основные требования к организации и проведению массовых соревнований по баскетболу – 1 час.

II. Технические действия – 50 часов.

1. Стойки и перемещения – 2 часа.

- Совершенствование во время игр и соревнований.
- 2. Остановки баскетболиста: «в два шага», «прыжком» - 2 часа.
 - После различных видов передвижений, после передачи и ловли мяча.
- 3. Передача 2 руками от груди – 3 часа.
 - На месте: в парах передача 2,3,4 мячей, в тройках 3, 4, 5 .
 - В движении: в парах передача 1,2,3 мячей, в тройках 2, 3, 4 мячей, во встречных колоннах 3,4,5 мячей.
- 4. Передача 1 рукой от плеча – 4 часа.

- На месте: в парах передача 2,3 мячей, в тройках 3,4 мячей.
- В движении: в парах передача 2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах 3, 4,5 мячей. Передачи с противодействием защитников.
- 5. Передачи мяча 1 и 2 руками «снизу» – 2 часа.
 - На месте: в парах передачи 1,2,3 мячей, в тройках 3,4 мячей.
 - В движении: в парах передача 1,2 мячей. В тройках передача 2,3 мячей.
- 6. Передача мяча 2 руками из-за головы – 2 часа.
 - На месте: в парах, в тройках.
 - В движении: в парах, в тройках.
- 7. Ловля мяча 2 руками после различных видов передач –3 часа.
 - ловля высоко летящего мяча, ловля с полу отскока на месте и в движении в парах и тройках.
- 8. Ловля мяча 1 рукой после различных видов передач. - 2 часа
 - На месте: в парах и тройках. В движении: в парах и тройках.
- 9. Ведение мяча – 15 часов.
 - На месте: ведение без зрительного контроля 1.2 мячей, ведение 1 рукой 2 мячей. В движении: ведение по прямой, с изменением направления, высоты отскока, с переводами с руки на руку, между ног. Ведение с противодействием защитников.
- 10. Бросок 1 рукой «сверху» - 10- часов.
 - С места: в парах, после ловли и передачи мяча, в прыжке. В движении после ведения и 2 шагов, после ловли и остановки, после ведения и остановки, броски в прыжке.
- 11. Броски 1 и 2 руками «снизу» - 3 часа.
 - В движении после ведения и 2 шагов, то же с противодействием защитников.
- 12. Бросок «крюком» - 4 часа.
 - С места: стоя боком к кольцу, после передачи и ловли.
 - В движении: после ведения и 2 шагов, после передачи и ловли.
- 13. Подвижные игры: «Футбол руками», «Десять передач», «Мяч капитану», «Салки парами», различные виды эстафет с элементами баскетбола.

III. Тактические действия – 40 часов.

1. Игра в защите – 20 часов.
 - индивидуальные действия – 4 часа.
 - прессинг – 4 часа.
 - Зонный прессинг – 4 часа.
 - Зонная защита – 4 часа.
 - Уход от заслонов и наведений – 4 часа.
2. Игра в нападении – 20 часов.
 - Взаимодействие игроков- «двойка», «тройка», быстрый отрыв, «восьмерка» - 4 часа.
 - Индивидуальные действия – 4 часа.
 - Позиционное нападение – 4 часа.
 - Заслоны и наведения – 4 часа.
 - Комбинации – 4 часа.

IV. Диагностирование – 8 часов.

- Аналогично предыдущим годам обучения
- Уровень физического развития –1 час.
- Уровень физической подготовленности – 1 час.
- Уровень функциональных возможностей – 1 час.
- Уровень специальной физической и технической подготовленности – 1 час.
- Мониторинг личностного развития – 1 час.
- Диагностирование уровня воспитанности –1 час.
- Социометрия межличностных отношений – 1 час.

V. Участие в соревнованиях – 16 часов.

- игры на первенство школы и района.

VI. Судейство и организация соревнований –8 часов.

○ Организация игр на первенство школы.

○

Ожидаемые результаты:

В результате освоения содержания программы 4 года обучения воспитанники должны **знать и иметь представление:**

- о причинах травматизма и правилах оказания первой медицинской помощи
- о положительных духовно-нравственных качествах спортсмена
- о приемах восстановления после физических нагрузок
- о методике развития двигательных качеств
- о методике проведения учебно-тренировочного занятия
- об истории развития Кирово-Чепецкого баскетбола
- о методике судейства, организации и проведения массовых соревнований по баскетболу

Уметь:

- самостоятельно провести учебную разминку и заключительную часть занятия
- выполнять элементы самомассажа
- осуществлять судейство и оказывать помощь в проведении и организации массовых соревнований по баскетболу
- правильно выполнять технические и тактические приемы игры в соревновательных условиях
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Повысится уровень воспитанности занимающихся, улучшатся межличностные отношения в объединении. Возрастет уровень физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся.

Баскетбол 5 год обучения– 132 часа.

Задачи направлены на:

- воспитание чувства ответственности за индивидуальные действия и общекомандный результат
- понимание основ гармонии физического, духовного, психического
- формирование знаний о правилах самостоятельных занятий физическими упражнениями, методике самоконтроля
- формирование знаний о методике проведения учебно-тренировочного занятия
- повышение уровня воспитанности занимающихся
- совершенствование практических навыков судейства, организации массовых соревнований по баскетболу
- снижение уровня заболеваемости
- развитие двигательных качеств и функциональных возможностей воспитанников
- повышение уровня спортивного мастерства

№ п/п	Разделы и темы учебной программы	Всего часов	Теория	Практика
I.	Теоретические сведения	9	9	
II.	Технические действия	70	5	64
1)	Стойки и перемещения	4		4
2)	Остановки баскетболиста	4		4
3)	Передачи мяча	16	1	15
4)	Ловля мяча	10	1	9

5)	Ведение мяча	12	1	11
6)	Броски в кольцо	16	1	15
7)	Подвижные игры	10	1	10
III.	Тактические действия	27	2	25
1)	Игра в защите	14	1	13
2)	Игра в нападении	13	1	12
IV.	Диагностирование и тестирование	8	1	7
V.	Судейство и организация соревнований	4	1	3
VI.	Участие в соревнованиях	14	2	12
Итого		132	20	112

Баскетбол 5 год обучения.

I. Теоретические сведения – 9 часов.

- Правила техники безопасности во время секционных занятий – 1 час.
- Правила техники безопасности во время соревнований – 1 час.
- Основные причины травматизма – 1 час.
- Приемы оказания первой медицинской помощи – 1 час.
- Гармония физического, психического, духовного – 1 час.
- Стресс. Способы уменьшения влияния стресса – 1 час.
- Основные приемы самоконтроля – 1 час.
- Методика проведения учебно-тренировочного занятия – 1 час.
- Основные требования к организации и проведению массовых соревнований по баскетболу. -1ч.

II. Технические действия – 70 часов.

1. Стойки и перемещения – 4 часа.
 - Совершенствование в условиях соревновательной деятельности.
2. Остановки баскетболиста – 4 часов.
 - Совершенствование в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.
3. Передачи мяча – 16 часов.
 - Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.
4. Ловля мяча – 10 часов.
 - Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.
5. Ведение мяча – 12 часов.
 - Ведение с изменением скорости, высоты отскока, направления движения. Ведение с противодействием защитников.
6. Броски в кольцо – 15 часов.
 - Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов. Совершенствование изученных ранее способов бросков в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.
7. Подвижные игры: различные виды эстафет с элементами баскетбола, «Пятнашки», «Мяч соседу», «Всадники», «Мяч капитану», «Десять передач», «Борьба за мяч», «Наседка и ястребы».

III. Тактические действия – 27 часов.

1. Игра в защите – 14 часов.
 - Индивидуальные действия – 2 часа.
 - Прессинг, зонный прессинг – 5 часов.
 - Зонная защита – 4 часа.
 - Уход от заслонов и наведений – 3 часа.
2. Игра в нападении – 13 часов.
 - Комбинационная игра – 3 часа.

- Заслоны и наведения – 3 часа.
 - Индивидуальные действия – 2 часа.
 - Позиционное нападение – 5 часов.
- IV. Диагностирование и тестирование – 8 часов.
Аналогично предыдущим годам обучения.
- Уровень физического развития – 1 часа.
 - Уровень физической подготовленности – 1 часа.
 - Уровень функциональных возможностей – 1 часа.
 - Уровень специальной физической и технической подготовленности – 1 часа.
 - Мониторинг личностного развития – 1 часа.
 - Социометрия межличностных отношений – 1 часа.
 - Уровень воспитанности – 1 часа.
- V. Судейство и организация соревнований – 4 часов.
- Судейство игр на первенство школы. Организация соревнований на первенство школы.
- VI. Участие в соревнованиях – 14 часов.
- Игры на первенство школы и района.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения содержания программы пятого года обучения воспитанники должны **знать и иметь представление:**

- о достижении гармонии физического, духовного, психического
- об индивидуальной ответственности за командный результат
- о правилах самостоятельных занятий физическими упражнениями
- о методике самоконтроля
- о стрессе и способах уменьшения его влияния
- о требованиях к судейству
- о требованиях к организации и проведению массовых соревнований по баскетболу
- о методике проведения учебно-тренировочного занятия

Уметь:

- самостоятельно организовать и провести занятие
- измерять пульс, артериальное давление, выполнять функциональные пробы
- осуществлять контроль за своим физическим состоянием
- правильно выполнять технические и тактические приемы игры в баскетбол
- вести дневник самонаблюдения
- осуществлять судейство и организацию массовых соревнований по баскетболу.

Понизится уровень заболеваемости занимающихся. Повысится уровень их воспитанности. Будет наблюдаться качественный рост показателей физической подготовленности и функциональных возможностей занимающихся.

Таблица 1

Уровень физической подготовленности воспитанников 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				юноши		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30м., с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9
			13	5,9	5,6-5,2	4,8
			14	5,8	5,5-5,1	4,7
			15	5,5	5,3-4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3
			13	9,3	9,0-8,6	8,3
			14	9,0	8,7-8,3	8,0
			15	8,6	8,4-8,00	7,7
3.	Скоростно-	Прыжок в	11	140 и ниже	160-180	195 и выше

	силовые	длину с места, см	12 13 14 15	145 150 160 175	165-180 170-190 180-195 190-205	200 205 210 220
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и ниже 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10

Безопасность во время секционных занятий и соревнований.

Баскетбол.

Характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником.

Причинами травм во время занятий могут быть:

- Захваты, перехваты, и неудачные финты.
- Резкие прыжки и столкновения.
- Падения на мокром, скользком полу (на площадке).
- Недисциплинированное поведение, например, кто-то из учеников после выполнения упражнений не положил мяч в отведенное место, и он выкатился на площадку, а другой ученик споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.

Типичные травмы – повреждения пальцев рук, голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) Занятия по баскетболу должны проводиться на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым, сухим полом.
- 2) Следует заранее проветрить спортивный зал, очистить спортивную площадку от посторонних предметов.
- 3) Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майка, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены.
- 4) Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).
- 5) На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания педагога (судьи, капитана команды).
- 6) Особую осторожность проявлять при единоборствах игроков вблизи стен или возле какого-нибудь спортивного оборудования, иногда находящегося в зале.
- 7) Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры – основа обеспечения безопасности во время занятий.

Методическое обеспечение.

Минимальные требования к оснащённости учебно-воспитательного процесса

Мячи для баскетбола и мини-баскетбола (по 1,2 на каждого воспитанника).

Щиты баскетбольные с баскетбольными кольцами, сетками – 6 .

Спортивный зал, спортивная площадка размерами не менее 18х9 метров.

Скакалки, набивные мячи, гантели, гири, штанги.

Спортивные тренажеры (желательно).

Насос ручной со штуцером.

Доска макет площадки.

Стойки для обводки.

Резиновые амортизаторы.

Гимнастические скамейки.

Наглядные пособия (плакаты, таблицы, видеокассеты, дискеты, DVD-диски).

Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Процесс обучения, в ходе реализации данной программы, носит воспитывающий характер. Полноценный учебно-воспитательный процесс невозможен без знания педагогом индивидуальных психологических и физических особенностей занимающихся. Программа реализуется на основе личностно-ориентированного подхода. Основными формами и методами в ходе реализации данного подхода являются:

- мониторинг личностного развития ребенка в ходе освоения им дополнительной образовательной программы (*Приложение 2*)

- диагностирование уровня воспитанности обучающихся (*Приложение 1*)

- Социометрические исследования межличностных отношений воспитанников объединения (*Приложение 3*)

- диагностирование уровня физического развития воспитанников (2 раза в год).

Проводится медицинскими работниками. Методика оценки показателей дана в издании (Матвеев А.П., Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» М. «Дрофа» 2001 год)

- диагностирование уровня физической подготовленности (*Таблица 1*)

- диагностирование уровня специальной подготовленности (*приrost показателей*)

- диагностирование уровня функционального развития (*Зелинская Р.И. «Гигиенические исследования стр. 110-125»*)

- анкетирование родителей и их воспитанников.

Основные принципы учебно-воспитательной работы:

- принцип индивидуализации

- принцип дифференциации

- принцип совместной деятельности педагога и воспитанников.

Основные формы обучения:

- учебно-тренировочное занятие

- теоретические семинары

- практикумы по судейству, организации и проведению соревнований

Типы занятий:

- занятия по изучению нового материала

- занятия по совершенствованию изученного материала

- занятия смешанного типа

- контрольно-учетные

- теоретические

- корректирующие-оздоровительные

Методы организации воспитанников в ходе занятий:

- Фронтальный. Эффективен на начальном этапе обучения
- Групповой.
- Индивидуальный.

Методы обучения:

- Словесные (показ, рассказ, беседа, команда; информирование; пояснение, указание).
- Наглядные (показ, демонстрация таблиц, видео, телефильмов, рисунков, компьютерных дисков).
- Практические методы:
 - Изучение в целом.
 - Метод частично регламентированного упражнения, использования подводящих упражнений.
 - Игровой метод.
 - Соревновательный метод.

При изучении сложных технических приемов игры наиболее эффективным является метод использования подводящих упражнений, элементов жонглирования.

Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, связан с активной умственной работой. Поэтому, большое внимание должно уделяться обучению техническим приемам на скорости, в усложненных условиях, в условиях противодействия, тактическим взаимодействиям игроков.

Для развития творческих способностей воспитанников занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. (Например, придумать новое подводящее упражнение, подвижную игру, комплекс специальной разминки, написать статью и т.д.)

Для повышения оздоровительного эффекта от занятий, необходимо использовать в ходе каждого занятия дыхательные упражнения.

Показатели физической подготовленности являются примерными. Необходим индивидуальный и дифференцированный подход в части требований к выполнению данных нормативов. Оценивание воспитанников производится с учетом прироста их двигательной и технической подготовленности.

Формы учебно-воспитательной работы с воспитанниками:

- беседы (индивидуальные и групповые)
- анкетирование
- поощрение, наказание
- коллективные творческие дела
- вне кружковые мероприятия (вечера отдыха, дни здоровья, походы, встречи с интересными людьми и т.д.)

Формы работы с родителями:

- анкетирование
- родительские собрания
- индивидуальные беседы
- совместные мероприятия с воспитанниками (вечера отдыха, спортивные, трудовые и т.д.)

Методические рекомендации по обучению и совершенствованию технических и тактических приемов игры в баскетбол (*Приложение 4, 5, 6, 7*).

Литература:

- 1) Ашмарин Б.А. «Теория и методика и физического воспитания» М. «Физкультура и спорт» 1984 год.
- 2) Баранцев С.А., Столяк И.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» М. «Просвещение» 1988 год.
- 3) Буйлин Ю.Р., Портных Ю.И. «Мини-баскетбол в школе. Учебное пособие» М.: «Физкультура и спорт» 1992г.

- 4) Воробьев Н.П. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1973 год.
- 5) Гомельский А.Я. «Баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1985 год.
- 6) Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
- 7) Коротков И.М. «Подвижные игры детей» М. «Советская Россия» 1987 год.
- 8) Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
- 9) Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
- 10) Нортон Б.И. «Упражнения в баскетболе. Учебное пособие для учителей физической культуры»
- 11) Ник Сортел «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» М.: Астрель-АСТ 2001 г.
- 12) Нит Холстер Г. «Энциклопедия баскетбольных упражнений. Пособие для преподавателей и тренеров» М.: «Физкультура и спорт» 1973г.
- 13) Портнов Ю.М. «Баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1988 год.
- 14) Стонкус С.С. «Играйте в баскетбол» М. «Физкультура и спорт» 1983 год.
- 15) Степанова Е.Н. «Обсуждаем проблемы воспитания» М. Творческий центр «Сфера» 2001 год.
- 16) Жаровцев В.В. «Начальное обучение в спортивных играх» Киров .1990 год.
- 17) Чистополовы В.Н. и С.В. «Подвижные игры с элементами баскетбола. Жонглирование» Киров 1999 год.
- 18) Чистополовы В.Н. и С.В., Богатырев В.С. «Энциклопедия баскетболиста» в 3 книгах Киров 1998г.
- 19) Яхонтов Е.Р. «Юный баскетболист» М.: «Физкультура и спорт» 1987г.
- 20) Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» М.: «Просвещение» 1986г.

Приложение 1

Диагностика уровня воспитанности

Напр авлен ия	Критерии воспитанности	Параметры оценки воспитанности	Оценка воспитанности обучающегося		
			начало	середина	конец
			учебного года		
Профессиональная воспитанность	Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов	Старается полностью завершить каждую работу, использовать необходимые дополнения			
		Стремится придать каждой работе гармоничность			
		Старается в каждой работе придать содержательную (функциональную ценность)			
Профессиональная воспитанность	Культура организации своей деятельности	Правильно и аккуратно организует рабочее место			
		Аккуратен в выполнении практической работы			
		Четко выполняет каждое задание педагога			
		Терпелив и работоспособен			
Профессиональная воспитанность	Уважительное отношение к профессиональной	При высказывании критических замечаний в адрес чужой работы старается быть объективным			
		Подчеркивает положительное в чужой работе			

Социальная воспитанность	деятельности других	Высказывая пожелания, дает конкретные советы по улучшению работы				
	Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и	Стремится исправить указанные ошибки.				
		Прислушивается к советам педагога и сверстников				
		Конструктивно воспринимает профессиональные замечания по совершенствованию своей работы				
	Знание и выполнение профессионально-этических норм	Доброжелателен в оценках работы других				
		Не дает негативных личностных оценок				
		Стремится к помощи в работе другим				
		Стремится к профессиональной оценке работы других				
	Осознание значимости своей деятельности как элемента процесса развития	Стремится к сохранению и развитию традиций				
		Украшает свой внешний вид и быт	Украшает свой внешний вид и быт			
			Стремится принести радость другим			
			Проявляет творческий подход в работе			
		Коллективная ответственность	Проявляет активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях учебного характера (конкурсах, итоговых занятиях и др.)			
			Предлагает помощь в организации и проведении массовых мероприятиях учебного характера			
Участвует в выполнении коллективных работ						
Старается справедливо распределить задания при выполнении коллективных работ						
Умение взаимодействовать с другими членами коллектива		Старается аккуратно выполнить свою часть коллективной работы				
		Неконфликтен				
	Не мешает другим детям на занятии					
	Предлагает свою помощь другим детям					
Толерантность	Не требует излишнего внимания от педагога					
	Не насмехается над недостатками других					
	Не подчеркивает ошибок других					
Активность и желание	Доброжелателен к детям других национальностей					
	Стремится участвовать во внеучебных мероприятиях (праздниках, экскурсиях и др.)					

	участвовать в делах детского коллектива	Выполнять общественные поручения			
		Проявляет инициативу в организации и проведении массовых форм, инициирует идеи			
	Стремление к самореализации и социально адекватными способами	Стремится передавать свой интерес к занятиям и опыт другим			
		Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков			
		Проявляет удовлетворение своей деятельностью			
		С желанием показывает другим результаты своей работы			
	Соблюдение нравственно-эстетических норм	Соблюдает правила этикета			
		Развита общая культура речи			
		Проявляется общая культура в подходе к своей внешности (аккуратность в одежде, причёске, обуви и т.д.)			
		Выполняет правила поведения на занятиях объединения			
	Итого баллов:				

Система оценок названных поведенческих проявлений:

0 баллов – не проявляется

1 балл – слабо проявляется

2 балла – проявляется на среднем уровне

3 балла – высокий уровень проявления

Приложение 2

**Мониторинг личностного развития ребенка
в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
I. Организационно-волевые качества:				
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия	1	Н а б л ю д е н и
		- терпения хватает больше чем на ½ занятия	5	
		- терпения хватает на все занятие	10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются извне	1	ю д е
		- иногда – самим ребенком	5	
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- всегда – самим ребенком	1	н и
		- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне	5 10	

	(приводить к должному своим действия)	- периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам		е
--	---	---	--	---

II. Ориентационные качества:

2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- завышенная - заниженная - нормальная	1 5 10	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне - интерес периодически поддерживается самим ребенком - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	1 5 10	Тестирование

III. Поведенческие качества:

3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликты - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	0 5 10	Тестирование, метод незаконченного предложения
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах - участвует при побуждении извне - инициативен в общих делах	0 5 10	Наблюдение

Социометрия

Цель: изучить состояние эмоционально-психологических отношений в детской общности и положение в них каждого ребенка.

Необходимо для проведения. Каждый учащийся должен иметь бланк с таким текстом: «Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Если бы у тебя была возможность пригласить кого-либо из учащихся своего класса к себе на день рождения, то кого ты пригласил(а) бы? (Здесь и к следующим трем вопросам укажи фамилию и имя этого человека.)
2. А кого пригласил(а) бы на день рождения в последнюю очередь?
3. Кому ты доверишь свою тайну?
4. Кому никогда не доверишь свою тайну?

Спасибо!»

Ход проведения. Исследователь задает поочередно четыре вопроса, которые являются критериями выбора (два положительных и два отрицательных выбора). Каждый из испытуемых, отвечая на них, записывает на бланке ниже предлагаемого вопроса фамилии трех человек, которым он отдает свои выборы. При этом первым указывается тот учащийся, кому испытуемый отдает свои наибольшие симпатии (антипатии – при отрицательных критериях-вопросах), затем записываются фамилии тех, кому отдается предпочтение во вторую и третью очередь. При ответе на разные вопросы фамилии выбранных учащихся могут повторяться (об этом следует сказать испытуемым). После выполнения задания исследователь и испытуемые должны проверить: названы ли после каждого вопроса фамилии трех человек. Правильное выполнение задания облегчает обработку результатов эксперимента.

Обработка и интерпретация полученных данных. На основании полученных результатов составляется матрица.

Матрица социометрических положительных выборов

Фамилия, имя	Критерии выбора	Кого выбирают									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Александров Паша	1		1	2			3				
	3		2	1	3						
2. Иванов Саша	1			1	2		3				
	3			1	2		3				
3. Петров Дима	1		2		3					1	
	3		2		3					1	
4.Сарченко Сергей	1		2	1							3
	3		1	2			3				
5. Алферова Ира	1							1	3	2	
	3							1	2	3	
6. Володина Галя	1		3					2		1	
	3							2	3	1	
7.Ладзина Наташа	1					1	2			3	
	3					1	3			2	
8. Левшина Нина	1					1	3	2			
	3					1	3	2			
9. Покровская Алла	1					2	1	3			
	3					2	1	3			
10. Самойлова Таня	1						2	1	3		
	3						1	2	3		
Почуено выборов		0	7	6	5	6	12	10	5	8	1
Получено взаимных выборов		0	5	4	4	6	6	6	3	6	0

Матрица состоит: по вертикали – из списка фамилий учащихся, расположенных в алфавитном порядке и сгруппированных по половому признаку; по горизонтали – из номера, под которыми испытуемые обозначены в списке.

Напротив, фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Например, Если Александров П. отдал свой первый выбор в эксперименте по первому критерию Иванову С., то цифра 1 ставится на пересечении первой строки и второго столбца. Второй выбор Александров отдал Петрову Д., поэтому цифра 2 записывается в квадрате на пересечении первой строки и третьем столбца. Если испытуемые сделали взаимные выборы, то соответствующие цифры этих выборов обводятся кружочками. Внизу матрицы подсчитывается количество выборов. Полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз), в том числе и взаимных выборов. Таким же образом составляется матрица отрицательных социометрических выборов.

Далее можно вычислить социометрический статус каждого учащегося, который определяется по формуле:

$$C = M / (n - 1),$$

где C – социометрический статус учащегося; M – общее число полученных испытуемым положительных выборов (если учитывать отрицательные выборы, то их сумма вычитывается от суммы положительных); n – число испытуемых.

Например, социометрический статус Иванова С. будет равен частному от деления: $7 : 9 = 0,78$.

В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на пять статусных групп:

Классификация испытуемых по итогам социометрического эксперимента

Статусная группа	Количество полученных выборов
«Звезды»	В два раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Предпочитаемые»	В полтора раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым.
«Принятые»	
«Непринятые»	В полтора раза меньше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым.
«Отвергнутые»	Равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных выборов одним испытуемым

Среднее число полученных выборов одним испытуемым (K) вычисляется по формуле:

$$K = \frac{\text{Общее число сделанных положительных выборов}}{\text{Общее количество испытуемых}}$$

Для нашего примера $K = 60 : 10 = 6$

В соответствии с данными матрицы испытуемых можно отнести к следующим группам:

«Звезды» - Володина Г.;

«Предпочитаемые» - Лаздина Н.;

«Принятые» - Иванов С., Петров Д., Сарченко С., Алферова И., Левшина Н., Покровская А.;

«Непринятые» - нет;

«Отвергнутые» - Александров П., Самойлова Т.

Одним из показателей благополучия складывающихся отношений является коэффициент взаимности выборов. Он показывает, насколько взаимны симпатии в детской общности.

Коэффициент взаимности (KB) вычисляется по формуле:

$$KB = \frac{\text{Количество взаимных выборов}}{\text{Общее число выборов}}$$

В нашем случае $KB = (40 : 60) \times 100\% = 66,7\%$

Данный показатель свидетельствует о достаточно большом количестве взаимных выборов.

Приложение 4

ОПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ. СТОЙКА В НАПАДЕНИИ.

Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

ОШИБКИ.

1. Тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе.
2. Пятки касаются пола.
3. Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад.
4. Носки ног чрезмерно разведены наружу.
5. Голова и руки опущены.
6. Излишняя напряженность.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ.

1. Принять положение стойки без мяча стоя на месте.
2. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.
3. Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.
4. Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

ДЕРЖАНИЕ МЯЧА.

Прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить учеников правильному держанию мяча. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук и широко расставленными (как «веер») пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх - внутрь, примерно под углом 60 градусов друг к другу, остальные вперед.

Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.

ОШИБКИ.

1. Кисти располагаются на задней поверхности мяча.
2. Мяч касается ладоней.
3. пальцы направлены вниз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

1. Принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей;
2. Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди;
3. Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди;
4. В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней; 6. Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча. Занимающиеся выстраиваются в две колонны, учитель – в центре площадки. По сигналу

учителя колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста, и учитель оценивает качество выполнения приема обоих учеников, после чего они возвращаются в конец колонны. Воспитанник, показавший лучшую технику стойки получает 1 очко. При равном качестве демонстрации приема оба ученика получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА.

1. Ходьба – применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.
2. При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеченному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

ОШИБКИ.

1. Бег с носка.
2. Ноги в коленном суставе прямые.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

1. Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки.
2. Ускорение по сигналу.
3. Бег по кругу. По сигналу, последующий догоняет впереди бегущего.
4. Бег по кругу. По сигналу, последующий «змейкой» обегает впереди бегущих и продолжает бег во главе колонны.
5. То же, но воспитанники в колонне перемещаются спиной вперед.
6. Воспитанники бегут в колонне по одному с интервалом 1-1,5 м. По сигналу последний догоняет направляющего в колонне по кратчайшему пути и становится во главе колонны.

ОСТАНОВКА ДВУМЯ ШАГАМИ.

Данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой, более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется.

ОСТАНОВКА ПРЫЖКОМ

Данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

ОШИБКИ

1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и как правило потеря равновесия.
2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.
3. Чрезмерно высокий подскок – при остановке прыжком.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ОСТАНОВКИ ДВУМЯ ШАГАМИ.

1. Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный.
2. Бег, один шаг короткий, второй длинный.
3. У игрока мяч – подбросить вперед – поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий.
4. То же, но медленно бегом.
5. Остановка двумя шагами после ловли мяча.
6. Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.
7. В парах. Один игрок ведет мяч – остановка – двумя шагами – повороты плечом вперед, назад – передача партнеру.
8. Эстафеты.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ ПРЫЖКОМ.

1. Ходьба. Остановка прыжком.
2. Бег. Остановка прыжком.
3. Бег. Остановка после слухового, зрительного сигнала.
4. Остановка прыжком после ловли мяча.
5. Остановка прыжком после ведения мяча.
6. Эстафеты.

ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ

Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания, или вырывания.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

ОШИБКИ

1. Отрыв или смещение осевой ноги.
2. Вертикальные колебания высоты центра тяжести.
3. Перенос массы тела на маховую ногу.
4. Выпрямление осевой ноги.
5. Туловище сильно наклонено вперед.
6. Мяч не укрыт туловищем от защитника.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОВОРОТОВ НА МЕСТЕ

1. Выполнение поворота стоя на месте без мяча. 2. То же с мячом.
3. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.
4. То же в сочетании с ведением мяча, остановками.
5. То же с добавлением ловли и передачи мяча.
6. То же с сопротивлением защитника.
7. Эстафеты.

СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

1. Выполняй остановки и повороты быстро.
2. Удерживай ноги на ширине плеч.
3. Сохраняй низкую стойку и равновесие.
4. Укрывай мяч от защитника телом.

ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча двумя руками – если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

ЛОВЛЯ ОДНОЙ РУКОЙ

Для этого рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

ЛОВЛЯ ВЫСОКОЛЕТЯЩИХ МЯЧЕЙ.

При ловле мяча, летящего высоко над головой, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах и мяч притягивается к туловищу. После приземления занимающийся сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

ОШИБКИ

1. Отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу.
2. Кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны и мяч проходит между кистей.
3. Руки (рука) не вытягиваются навстречу мячу.
4. Пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах.
5. Мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ, СТОЯ НА МЕСТЕ

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте – кист с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук вперед-вниз – на себя – вверх и одновременным плавным сгибанием ног в коленных суставах, мяч подтягивают к груди. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, при этом ноги полностью разгибаются, и масса тела переносится на выставленную вперед ногу. Мяч выпускается захлестывающим движением кистей, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Передача одной рукой от плеча стоя на месте – руки с мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались и одновременно игрок слегка поворачивается в сторону замаха. Затем левая рука отводится от мяча, правая же сразу выпрямляется, туловище поворачивается вслед за ней, масса тела переносится на впереди стоящую ногу. Мяч

выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в исходное положение – стойку баскетболиста.

ОШИБКИ

1. Несогласованность движения рук и ног.
2. Широкое расставление локтей, чрезмерная амплитуда замаха.
3. Отсутствие захлестывающего движения кистями.
4. Туловище чрезмерно наклонено вперед.
5. При передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом.
6. При передаче в движение так же вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих «мягких» шагов.
7. Передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

ЛОВЛЯ МЯЧА

1. Ловля мяча стоя на месте.
2. Ловля мяча в движении бегом.
3. Ловля высоко и низко летящего мяча.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА СТОЯ НА МЕСТЕ

1. Имитация передачи.
2. Замах и передача без работы ног.
3. Передача с работой ног.
4. Передача на длинное и короткое расстояние.
5. Передача в разных направлениях.
6. Передача в сочетании с другими техническими приемами.
7. Подвижные игры.

Передача в движении может выполняться после ведения мяча и после его ловли. Игрок ведет мяч, с шагом правой – это первый шаг (правая нога впереди на пятки, игрок находится в положении выпада) берет мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно выполняет шаг левой (это второй шаг) и не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении. После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остается на месте. Передвигаться игрок должен перекатом с пятки на носок на согнутых в коленных суставах ногах.

ОШИБКИ

1. При ловле мяча игроки останавливаются или подпрыгивают.
2. Бегут в руках с мячом, т.е. больше 2-х шагов.
3. Двигаются в сторону, а не на встречу мячу (упр. при встречном беге в колоннах).
4. Передача очень высоко или низко, а не, а грудь.
5. Очень сильная передача.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ В ДВИЖЕНИИ

1. «Мертвый мяч». Занимающиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.
2. То же, но медленно бегом.
3. Передача в движении после ловли.
4. Передача в движении после ведения.
5. Передачи в движении во встречных колоннах.
6. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.
7. Передачи в движении по кругу.

8. Подвижные игры:

«Командные салки». Воспитанники делятся на 2 команды. Одна команда водящая, вторая – убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осаленный выходит из игры. Игра закончиться, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями.

Методические указания: игра универсальная, в ней закрепляется техника передвижения без мяча, остановки, повороты, передачи стоя на месте и в движении.

«Салки и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний, в этом случае, становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Чья команда сделает больше передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу.

Педагог считает количество передач, сделанных командой до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

СОВЕТЫ ЛОВЯЩЕМУ МЯЧ

1. Не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.
2. Вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.
3. При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу.
4. При приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу.
5. Не касаться мяча ладонями.
6. Выходить навстречу летящему мячу.

СОВЕТЫ ПЕРЕДАЮЩЕМУ МЯЧ

1. Не допускать небрежности при выполнении передач.
2. Выполнять передачи быстро.
3. При выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев.
4. Передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.
5. Смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.
6. Не стоять после передачи, выйти на свободное место.
7. Ведение мяча – единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения

характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

ОШИБКИ

1. Хлопок по мячу.
2. Туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз.
3. Мяч ударяется перед собой.
4. Ноги недостаточно согнуты.
5. Ведение со зрительным контролем.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низким и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Ведение с изменением направления – игрок ведет мяч правой рукой – кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

ОШИБКИ

1. Ведение правой рукой влево и наоборот.
2. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок.
3. Туловище в момент перевода не укрывает мяч.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ПО ПРЯМОЙ

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча в ходьбе.
3. Ведение мяча медленным бегом.
4. Ведение мяча на максимальной скорости.
5. Ведение по прямой – остановка заданным способом – передача.
6. Ведение по прямой – остановка – поворот – передача.
7. Ускорение – ловля мяча – ведение – остановка – поворот – передача.
8. Ведение с изменением высоты отскока.
9. Ведение с изменением скорости.
10. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.
11. 9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ

1. Ведение на месте правой – перевод на левую, ведение левой – перевод на правую.
2. Ведение шагом, правой рукой в правую сторону – перевод на левую руку – ведение левой рукой в левую сторону и т.д.
3. Ведение с изменением направления бегом.
4. Ведение с изменением направления, меняя направление перед препятствием (стойки, набивные мячи).
5. Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.
6. Подвижные игры.

СОВЕТЫ ДРИБЛЕРУ (ВЕДУЩЕМУ МЯЧУ)

1. Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.
2. Не бить по мячу ладонью.
3. Изменить длину шага и направление движения.
4. Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться.
5. Контролировать мяч пальцами.
6. Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
7. Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.
8. Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

Бросок мяча в корзину – технический прием, являющийся завершающей стадией атаки. Бросок двумя руками от груди стоя на месте – игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится напереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

ОШИБКИ

Руки выпрямляются вертикально вверх.

Бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения.

Отсутствует захлестывающее движение кистями.

Отсутствие расслабления после броска.

Отсутствие согласованности работы рук и ног.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 см., носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой) левая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлест кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, и игрок принимает исходное положение.

ОШИБКИ

1. Потеря равновесия.
2. Несогласованность в работе рук и ног.
3. Неполное разгибание руки в локтевом суставе.
4. Отсутствие захлеста руки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ С МЕСТА

1. Имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения.
2. Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.
3. Имитация броска с работой ног.
4. Бросок партнеру или в стену без работы ног.
5. Целостное выполнение броска в стену или партнеру.
6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.
7. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.
8. Подвижные игры.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-ый шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти.

После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков, бросающих с правой стороны.

ОШИБКИ

1. Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
2. Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.
3. Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
4. Резкое, сильное движение руки с мячом.
5. Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.
6. Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ

1. Исходное положение – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.
2. Мяч на уровне груди – вынос мяча над правым плечом – в верхней точке – выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.
3. Исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.
4. Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении.
5. Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой – вынос мяча – бросок над собой.
6. То же, медленно бегом.
7. То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.
8. Бросок в движении, после ловли мяча.
9. Бросок в движении, после ведения мяча.
10. Эстафеты, комплексные упражнения.

Методические указания: упражнения даны для занимающихся бросающих правой рукой. Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью.

После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

ОШИБКИ

1. Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка.
2. При «подседании» наблюдается размахивание мячом.
3. Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону.
4. Мяч лежит на всей ладони.
5. Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад.
6. Не выпрямляется полностью рука при броске.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА В ПРЫЖКЕ

1. Исходное положение – стойка баскетболиста – мяч на уровне груди. Вынос мяча – в исходное положение – для броска вдоль средней линии туловища.
2. Исходное положение – сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.
3. Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.
4. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке – отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.
5. То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.
6. Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.
7. Бросок с расстояния 1,5-2 м.
8. Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую то же на пятку).
9. Бросок в прыжке после ведения мяча.
10. Подвижные игры и эстафеты.

СОВЕТЫ СНАЙПЕРУ

1. Выполняй броски быстро.
2. В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.
3. Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.
4. Выпускай мяч через указательный палец.
5. Постоянно удерживай взгляд на цели.
6. Полностью сосредоточься на броске.
7. Следи за легкостью и непринужденностью броска.

Обманные движения (финты). Финт — это ловкое движение, незаконченной техникой прием, задачей которого является отвлечение внимания противника от истинных намерений нападающего. Финты могут быть с мячом и без мяча. Финты без мяча выполняются руками, туловищем, ногами, головой, взглядом, мимикой как на месте, так и в движении. Финты без мяча применяются для освобождения от защитника. Существуют финты на передачу, на бросок, на ведение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОБМАННЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПЕРЕД ПЕРЕДАЧЕЙ, ЛОВЛЕЙ ИЛИ БРОСКОМ.

1. Передача без зрительного контроля – мяч передается вправо, игрок смотрит влево.
2. Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.
3. Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения.
4. Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево.

ОПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ.

Техника защиты.

Стойка защитника: Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Голова поднята. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Ошибки.

1. Потеря равновесия;
2. Пятки касаются пола.

Приставной шаг: При движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находиться примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

Ошибки.

1. Скрещивание ног;
2. Перемещение на прямых ногах;
3. Передвижение на полной стопе;
4. Перенос тяжести тела назад.

Работа рук: Против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх – вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны – вниз.

Упражнения для обучения передвижения в защитной стойке.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет;
2. Перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет;
3. Варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам;
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера;
5. Подвижные игры:

«Пятнашки в парах»: Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники. Нападающие, применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега. Стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

«Шуточный бой»: Игра проводится в парах. Удары наносятся ладонями несильно и расслабленной рукой. Запрещаются удары в лицо и ниже пояса. Девочки наносят удары только по рукам. За каждый удар в спину игроку начисляется штрафное очко.

В а р и а н т ы:

1. Наносить удары только по правому плечу, правому предплечью и правой стороне туловища;
2. Наносить удары только по левому плечу, левому предплечью и левой стороне туловища;
3. Наносить удары по правой и левой стороне туловища.

«Коршун и наседка»: Играющие делятся на команды и располагаются в колоннах поперек площадки. «Коршун» располагается лицом к колонне «цыплят». У первого «цыпленка» руки на поясе. Остальные игроки обеими руками держатся за пояс впереди стоящего. «Цыплята» принимают параллельную защитную стойку и перемещаются только приставными шагами. Коршун» выполняет различные перемещения и передвижения. Он применяет обманные движения (резкое изменение направления и скорости бега), чтобы внезапно приблизиться и запятнать последнего «цыпленка». Если ему это удастся, он становится впереди колонны. Пойманный «цыпленок» становится коршуном, и игра продолжается.

Вырывание и выбивание мяча: Этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником.

Вырывание: Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.

Ошибки:

Игрок тянет к себе мяч, без поворота туловища;

Выбивание: Выбивание мяча у игрока стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

Ошибки:

Выбивание расслабленной ладонью.

Выбивание мяча при ведении: Защитник набирает такую же скорость как и нападающий, и опередив ритм ведения выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Ошибки:

1. Выбивание дальней рукой от соперника;
2. Остановка защитника на месте в момент выбивания.

Упражнения для обучения технике вырывания, выбивания мяча.

1. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища;
2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его;
3. В парах. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч;
4. Повороты на месте, второй игрок пытается не нарушая правил игры в баскетбол выбить мяч ребром ладони;
5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч;
6. Один занимающийся медленно ведет мяч, второй подбегает к нему и выбивает мяч;
7. Игрок ведет мяч с изменениями направления, защитник передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им;
8. Подвижные игры;

Перехват мяча при передаче: Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику

нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперник к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

1. Перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим;
2. Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки;
3. В парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту, защитник перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч;
4. Подвижные игры.

Накрывание мяча при броске: В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся.

Упражнения для обучения технике накрывания мяча.

1. Бросок с места, защитник старается накрыть мяч без нарушения правил;
2. Бросок в движении, защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч;

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита: После броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится, что нападающий остался у него за спиной, он должен выпрыгнуть максимально вверх и немного навстречу мячу, стараясь поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводят в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обжав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохранив тем самым мяч от выбивания.

Ошибки:

1. Ловля на уровне груди или пола;
2. После ловли мяч не укрывают от соперника;

Упражнения для обучения технике овладения мячом, не попавшим в корзину.

1. Ловля мяча, отскочившего от щита;
2. Ловля мяча, отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком;
3. То же, но с пассивным сопротивлением защитника;
4. То же, но с активным сопротивлением защитника;
5. Построение в 2 колонны, преподаватель с линии штрафного броска бросает мяч в щит, игроки борются за мяч;
6. Подвижные игры.

Приложение 6

Тактика защиты - действия обороняющейся команды являются ответными действиями на действия атакующих и организуются в зависимости от особенностей тактики соперника. Индивидуальные действия в защите.

Защита против игрока без мяча... Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, чтобы защитник не поворачивая головы мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом. Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника. А потерять из виду подопечного - значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной. После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

Защита против игрока с мячом.

Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений - финтов. Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Игроку в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.

Действия защитника против игрока с мячом и без мяча.

1. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному против каждого кольца. Перед направляющим колонны располагается защитник. Направляющий выполняет движение шагом по кругу в области штрафного броска; защитник передвигаясь в защитной стойке приставными шагами, выбирает наиболее рациональную позицию в зависимости от места нахождения нападающего. Закончив движение, нападающий становится на место защитника, а защитник уходит в конец колонны и т.д. "

2. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. У направляющего одной колонны в руках мяч. Перед направляющим второй колонны - защитник. Игрок №1 выполняет движение по кругу, защитник опекает его. Закончив движение по кругу, игрок 1 получает мяч от игрока 2 и выполняет атакующие действия против защитника. После этого защитник становится в конец колонны за игроком 6. Игрок 2 переходит в конец колонны за игроком 5. Игрок 1 становится защитником и т.д.

Методические указания:

1. Необходимо обращать внимание на способы держания игрока как без мяча, так и с мячом. Параллельно осваиваются и навыки выхода нападающего на свободное место для получения мяча.
2. То же, только нападающий выполняет внезапные изменения направления, рывки для свободного получения мяча от партнера.
3. В парах: один игрок - нападающий, другой – защитник. Нападающий движется от лицевой до лицевой линии в трехметровом коридоре, выполняя рывки, повороты, резкие остановки, финты. Задача защитника - перемещаясь спиной вперед, всё время находиться между нападающим и своей корзиной. Затем партнеры меняются ролями и по другой стороне площадки перемещаются в обратную сторону.
4. То же, но нападающий ведет мяч, а защитник, держа руки за спиной или на поясе, должен постоянно занимать правильную позицию.
5. То же, но защитник действует активно, т.е. может выбивать мяч.
6. Игра 1x1.

Командная тактика защиты базируется на двух основных системах игры - личной и зонной. При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытыми.

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок защиты отвечает за подопечного на определенном участке площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем всем действиям нападающего. Кроме того, если необходимо он должен помочь партнеру в соседней зоне.

Ошибки при личной защите

1. Защитник держит нападающего на значительном расстоянии, позволяя этим самым выполнять ему свободные маневры по площадке.
2. После потери мяча игрок с опозданием находит своего подопечного.
3. Игроку с мячом не оказывается активного сопротивления.

Обучение личной защите

1. Игра 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 на одно кольцо. Защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча. Рука преграждает путь передаче. После перехвата они становятся нападающими.
2. В двухсторонних играх команды получают задание на совершенствование тактических действий.

Обучение зонной защите

1. Построение в зоне 2-1-2. Игроки защиты перемещаются на передачи мяча. Чтобы этот навык закрепился, игроков можно соединить резинкой, и если игрок смещается, то и все остальные должны сместиться, чтобы закрыть освободившуюся зону.
2. Игра - нападают пятерки. Две команды на противоположных щитах защищаются зоной 2-1-2. Третья команда нападает на одну из защищающихся. Команда, которая добилась успеха, нападает на противоположный щит.
3. Зонный баскетбол. Играют две команды - нападающие и защитники. Баскетбольная площадка делится на 8 зон. В каждой зоне действует один игрок от команды. Выбегать из зоны нельзя, а передавать мяч можно только игроку своей команды, находящемуся в соседней зоне.
4. Игра в зоне идет по правилам баскетбола.
5. Вариант: в каждой зоне действует по 2 игрока от команды. Главное внимание уделяется взаимодействию партнеров. Можно ввести, правило: мяч в следующую зону направляется только после передачи между игроками одной зоны.

Советы защитнику

1. Всегда сохраняй равновесие и защитную стойку.
2. Никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов.
3. Играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на поясе.
4. Играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и 'мяч и подопечного.
5. Не играй в защите с опущенными руками.
6. Не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска.
7. Будь постоянно готов оказать помощь партнеру.
8. Никогда не отдыхай в защите.
9. При потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отыщи его и вновь выйди навстречу.
10. Переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает корзине.
11. Постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь.
12. Быстро переходи к защитным действиям при потере и после забитого мяча

ОПИСАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения состоит в том, чтобы создавать условия для броска в корзину одному из игроков команды.

Индивидуальные действия в нападении.

Действия игрока без мяча: отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для получения мяча от партнера, продолжения атакующих действий, чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита, успешно бороться за отскок.

Различают 4 варианта выхода игрока на свободное место: 1) Круговой; 2) S-образный; 3) Выход петлей; 4) V-образный.

Действия игрока с мячом – рациональное использование передач, ведение, бросков.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В НАПАДЕНИИ БЕЗ МЯЧА

1. Бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками.
2. Выход на свободное место с пассивным защитником.
3. Выход на свободное место с активным защитником.

Групповые взаимодействия. Взаимодействия 2-х игроков.

«Передай мяч и выходи». Игрок №4 передает мяч игроку №5, выполняет обманное движение по уходу влево и резко меняя направление выполняет рывок к кольцу между двумя защитниками, получая мяч от игрока №5.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ПЕРЕДАЙ МЯЧ И ВЫХОДИ»

1. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. Направляющий без мяча делает финт на выход вправо, а затем выполняет выход по кругу к области штрафного броска. Его партнер передает мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч игрок бросает его по кольцу.
2. То же, но с применением других способов выхода на свободное место.
3. То же, но перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник.
4. Игровое упражнение. Игра 2х2, 2 очка присуждается команде только после выполнения комбинации «передай мяч и выходи».

ЗАСЛОН

Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший 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. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: поставив заслон, он затем поворачивается и выбегает к щиту для участия в атаке.

Ошибки

1. Придерживание защитника руками.
2. Несвоевременное начало прохода игрока, для которого ставится заслон.

3. Неправильный выбор места постановки заслона.

ОБУЧЕНИЕ ЗАСЛОНУ

Занимающиеся выстраиваются в круг по парам лицом друг к другу. Игрок без пары – водящий. Он подбегает к любой паре и ставит заслон защитнику. Нападающий выбегает в сторону заслона и затем сам ставит заслон защитнику любой другой пары и т.д.

Занимающиеся выстраиваются в 2 колонны, на расстоянии 6-7 м от кольца. Перед направляющим одной колонны располагается защитник. У направляющего другой колонны в руках мяч. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и ставит наружный заслон защитнику. Игрок 1 дождавшись постановки заслона, уходит с ведением в сторону заслона и атакует кольцо. Смена: игрок 2 становится на место защитника, тот перемещается в конец колонны за игроком 5, а игрок 1, подобрав свой мяч, передает его игроку 4 и становится в конец противоположной колонны.

Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 2х2. Мяч, забитый в кольцо после заслона, приносит команде 3 (4) очка.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ТРОЙКАХ. «ТРЕУГОЛЬНИК»

При таком взаимодействии игрок с мячом, образующий защиту треугольника, находится дальше от щита, чем остальные два партнера. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает его партнеру в центр, откуда мяч немедленно направляется на другой фланг, чтобы завершить атаку. Данное взаимодействие требует быстрых передач.

Обучение взаимодействию «Треугольник».

1. Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны таким образом, чтобы игрок, стоящий в середине составлял вершину треугольника; мяч у игрока в середине. Быстрые передачи вправо (влево).
2. То же, но по свистку смена направления передач.
3. Тройки игроков стоят в области линии штрафного броска. Быстрые передачи, по свистку бросок с дистанции по кольцу.
4. То же, но в условиях пассивной и активной защиты*

"Тройка". Построение треугольником сохраняется. Передача следует на один фланг и постановка заслона на другом фланге нападения.

Обучение взаимодействию "Тройка".

1. Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны по одному. У игроков средней колонны по мячу, игрок 2 передает мяч игроку 3, а сам ставит заслон предполагаемому защитнику для игрока 1, после чего тот выбегает для получения мяча. Получив мяч, игрок 1 атакует кольцо. Смена по часовой стрелке.
2. То же, но с пассивным защитником.
3. То же, но с активным защитником.
4. Игровое упражнение. Игра 3х3 на одно кольцо.

"Малая восьмерка". Три игрока, используют взаимные последовательные пересечения с ведением мяча. После передачи игрок делает короткий рывок к щиту и возвращается с противоположной стороны для очередного приема передачи. Путь передвижения игроков напоминает цифру восемь, поэтому они могут повторять свои действия несколько раз пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

Упражнения для обучения «малой восьмерке».

1. Занимающиеся выстраиваются вдоль боковых линий 3-х секундной зоны справа и слева в колонну по одному. У направляющего одной из колонн мяч. Он начинает ведение по дуге, одновременно из второй колонны навстречу ему начинает движение игрок без мяча и в верхней точке дуги игрок 1 передает мяч игроку 2 (мяч передается от кольца). При сближении игроков, игрок 3 без мяча начинает движение навстречу игроку 2 и тот передает ему мяч; игрок 3 передает мяч вышедшему навстречу игроку 4 и т.д.
2. Игроки образуют треугольник, мяч в центре. Игроки, перемещаясь по воображаемой восьмерке, передают друг другу мяч. Игрок с мячом движение может начать в любую сторону.
3. "Малая восьмерка" с пассивной защитой. \
4. "Малая восьмерка" с активной защитой.
5. Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 3х3.

Позиционное нападение - нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча - к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника, и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Позиционное нападение. Обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

1. Построение в треугольниках, квадратах. Передачи стоя на месте различными способами по заданию педагога. Воспитанник выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч.
2. Построение в треугольниках, квадратах. Воспитанник выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей.
3. Три нападающих и трое защитников. По сигналу педагога нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания, занимающиеся меняются функциями.
4. То же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну.
5. То же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику.
6. Игра 5х5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после «заслона» засчитывают не два, а 3-4 очка.
7. Игра 5х5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

Подводящие подвижные игры.

«Игра 2х2». Игра ведется на одно кольцо по правилам баскетбола. Задача – забросить мяч в кольцо соперников. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противоборствовать в трехсекундной зоне. Игрокам атакующей команды разрешается

выполнять броски как из-за пределов трехсекундной зоны, так и в зоне, но после двух шагов. Подбор мяча может выполнять игрок, не выполняющий бросок, добивать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.

«Баскетбол двумя мячами». Игра проводится на баскетбольной площадке. Участвуют две команды по 6-10 человек в каждой. Игра проводится по баскетбольным правилам двумя мячами. Каждый играющий может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперника. После заброшенного мяча, мяч вводится из-под кольца. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей. Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской).

«Игра на одно кольцо 2х2 через нейтрального». Площадка - трехсекундная зона. Играют 2 команды. Состав - 2 человека. Задача игроков - забросить мяч в кольцо. Забросить мяч можно только после передачи партнера или нейтрального игрока. После подбора мяч необходимо вернуть нейтральному. Добивать мяч после отскока нельзя. Нейтральный игрок располагается за пределами трехсекундной зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков в установленное время.

Быстрый прорыв. - Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции.

Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом (1х0).

Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих – против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

Упражнения для обучения нападению быстрым прорывом.

1. Передачи в парах от лицевой линии о броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча.
2. То же. но в тройках.
3. Два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча сделав рывок под кольцо получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния.
4. Трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок находящийся в середине и передачу может передать на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок останется без защитника.
5. Занимающиеся разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.
6. «Быстрый прорыв». Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

В а р и а н т:

1. Игра у щита проходит без ведения, только за счет передач.
2. Сигналом к началу проведения быстрого прорыва может служить любое овладение мячом (подбор у щита, перехват, выбивание, вырывание)

Советы нападающему.

1. Бережно относиться к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском.
2. Быстро продвигать мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча.
3. Действовать спокойно, уверенно и быстро.
4. Избегать фолов в нападении.
5. Постоянно двигайся, держи своего защитника в напряжении.