**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«НИКОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО «УТВЕРЖДАЮ»

на педагогическом совете Директор МБОУ Николаевская СШ

Пр. № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(О. В. Муравьёва)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**секция Баскетбол**

**Возраст обучающихся: 13-17 лет (7-11 кл.)**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Программу составил:**

**учитель физической культуры**

**М. И. Никитин**

с. Николаевка

2018 год

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа “Баскетбол” имеет *физкультурно-спортивную направленность.* По уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

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

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 12-15 человек.

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

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

*Педагогическая целесообразность программы*«Баскетбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период работы по программе позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель:**

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

**Задачи:**

*Образовательные:*

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

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

*Развивающие:*

Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Расширение спортивного кругозора детей.

*Воспитательные:*

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

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

Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников. Профилактика асоциального поведения. Организация условий для полезного проведения свободного времени подростков.

**Место программы в образовательном процессе**В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.  
Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

**Методы и формы обучения:**Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.  
Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.  
Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.  
*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*- метод упражнений;  
- игровой;  
- соревновательный,  
- круговой тренировки.  
Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:  
- в целом,  
- по частям.  
*Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.  
*Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Условия набора:**

Данная Программа рассчитана на 1 год и предназначена для детей 13-17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с сентября текущего учебного года. Возможен добор отдельных обучающихся в секцию в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

*Наполняемость учебной группы:*

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Количество занятий в неделю - 2 занятия

Количество часов в год- 130 ч.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, обучающие игры , беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, товарищеские встречи.

**Ожидаемые результаты**:

*К моменту завершения программы обучающиеся должны :*

*Знать*

Основы знаний о здоровом образе жизни

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране

Правила игры в баскетбол

Тактические приемы в баскетболе

*Уметь*

Овладеть основными техническими приемами баскетболиста

Проводить судейство матча

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

*Развить качества личности*

Воспитать стремление к здоровому образу жизни

Повысить общую и специальную выносливость обучающихся

Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе

Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Обучающие смогут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:**

повышения работоспособности, сохранения и укрепления своего здоровья;

подготовки к будущей службе в вооруженных силах РФ;

организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивных соревнованиях.

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные игры проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

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

Различают две стороны физической подготовки: общую и специальную. Программа состоит из раздела **«основы знаний»** и **пяти** частей, составляющих целую систему, основанную на избранном виде спорта с физической подготовкой, тактическими действиями, технической подготовкой.

Общая физическая подготовка

Направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной трудовой деятельности и достижения высокого спортивного мастерства.

Большое значение имеет подбор физических упражнений для занимающихся той или иной спортивной игрой. Не все средства общей физической подготовки благоприятно сказываются на развитии специальных качеств.

Общеразвивающие упражнения подбираются так, чтобы обеспечивать разностороннюю работу мышечных групп с одновременным общим воздействием на организм занимающихся. Недостаточно подобрать определенные средства общей физической подготовки, необходимо установить их обьем и правильно распределить в годичном цикле тренировок.

Специальная физическая подготовка

Это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры.

Каждая спортивная игра имеет свои особенности, и в то же время характер действий играющих в той или иной игре имеет много общего: ацикличность, разнообразность, переменность интенсивности нагрузки.

Продолжительная деятельность в таких условиях требует развития **с**пециальной выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике изучаемого вида игры.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка в спортивных играх имеет равноценное значение. Эти два вида подготовки тесно связаны, хотя на отдельных этапах тренировки может превалировать тот или иной вид подготовки.

Под техникой игры принято понимать биомеханические закономерности выполнения специальных приемов, с помощью которых ведется игра.

Под тактикой понимается определение (выбор) средств, форм (способов) и методов ведения игры с учетом конкретного противника с целью достижения победы.

**Техническая подготовка**  складывается из овладения техникой выполнения отдельных приемов изучаемой игры. Чем выше техническая подготовка игрока, тем больше у него возможностей для успешной творческой игры.

Приступая к обучению технике отдельных приемов, необходимо назвать изучаемый прием, показать его выполнение, раскрыв исходное положение, направление усилий, амплитуду движений в основной фазе и заключительном усилии. Изучение и совершенствование техники проводят в процессе выполнения специальных упражнений в отдельных приемах игры и упражнений, построенных на основе определенных тактических действий. Условия выполнения изучаемых приемов нужно постоянно менять, чтобы выработать подвижные навыки в ударах, бросках, передачах, ведении мяча и т.д. Закрепление изучаемых приемов осуществляется в учебных играх и соревнованиях.

**Тактическая подготовка** предусматривает освоение индивидуальных, групповых и командных действий. Под индивидуальными действиями понимается целесообразное применение технических приемов в процессе игры. Играющих надо научить правильно, передвигаться и выбирать место с учетом складывающейся в игре обстановки, определять наиболее целесообразный способ действий. Для этого каждый игрок должен знать, в каких случаях и как применять различные удары, передачи, броски, ведение, финты и т.п.

Индивидуальная тактическая подготовка является продолжением технической подготовки.

Для обучения индивидуальным тактическим действиям используют упражнения в бросках, ударах, ведении, финтах с обыгрыванием противника. Совершенствуются эти действия в более сложных упражнениях и двухсторонних играх.

**Групповые действия** осуществляются в форме разнообразных тактических комбинаций. Под тактической комбинацией понимается взаимодействие двух и более игроков, направленное на решение частных тактических задач игры. Групповые действия могут быть как в нападение, так и защите. Они усложняются количеством участвующих игроков и различными по сложности действиями (встречными и скрестными перемещением, постановкой заслонов, переключением и т.д.).

Обучение групповым действиям начинается с изучения взаимодействия двух игроков, передвигающихся параллельно и навстречу друг другу. Затем изучается взаимодействие трех и более игроков и подключаются защитники, действия которые сначала определяются тренером. Совершенствование изученных групповых действий осуществляется в игровых упражнениях 2х2,3х3, 4х4 и т.д., учебных играх и соревнованиях.

**Командные действия**. Под тактикой командной игры понимаются выбор способов и организация ведения спортивной борьбы в нападении и защите с конкретными противниками для достижения победы. Успех реализации тактических действий зависит от творчества и инициативы игроков. Схематизм и шаблон часто приводят к поражению.

При обучении командным действиям, после того как будут освоены необходимые индивидуальные и групповые действия, используются двусторонние игры по упрощенным правилам. На первом этапе важно научить играющих находиться на определенных местах и действовать в ограниченной площади. Постепенно условия их действий усложняются и доводятся до двусторонней игры без ограничения.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание раздела, тема | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие «Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. «Из истории баскетбола». ОФП . Техника безопасности на занятиях. | 2 | 1 | 1 |
| **Техническая подготовка** | |  |  |  |
| 2. | Стойка игрока. Техника передвижений, ведения,  передач, бросков Ведение мяча правой и левой рукой на месте. | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. | 6 |  | 6 |
| 4. | Перемещение в стойке боком, Спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. | 10 | 1 | 9 |
| 5. | Передача мяча одной, двумя руками в парах от плеча. Передача мяча двумя руками от груди. | 6 |  | 6 |
| 6. | Ловля ,передача мяча двумя и одной руками при передвижении в парах, тройках. | 5 | 1 | 4 |
| 7. | Штрафной бросок | 6 |  | 6 |
| 8. | Игра в нападении | 9 | 1 | 8 |
| 9. | Разучивание комбинации с учетом ловли, ведения мяча | 12 | 1 | 11 |
| 10. | Броски мяча в корзину. Бросок мяча со средней дистанции | 9 |  | 9 |
| 11. | Бросок мяча в корзину с 3-х очковой линии | 11 |  | 11 |
| 12. | Бросок мяча с прыжка | 6 |  | 6 |
| 13. | Учебная игра. Товарищеские встречи с командами ОУ района | 13 | 1 | 12 |
| **Тактическая подготовка** | |  |  |  |
| 14. | Тактика свободного нападения, защита | 9 | 1 | 8 |
| 15. | Персональная защита | 4 | 1 | 3 |
| 16. | Упражнения на опекание игрока в отрыве | 2 |  | 2 |
| 17. | Зонная защита | 3 |  | 3 |
| 18. | Контрольные игры и соревнования | 7 |  | 7 |
| Общее количество часов: 130 ч. | | | | |

**Содержание программы**

1. ***Общие основы баскетбола***

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,

форма игроков.

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

1. ***Общая физическая подготовка***

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

1. ***Специальная физическая подготовка***

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

1. ***Техническая подготовка***

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,

с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

1. ***Тактическая подготовка***

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

1. ***Игровая подготовка***

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**7. *Контрольные и календарные игры***

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

***Ожидаемые результаты***

*К концу обучения учащиеся*:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

- научатся освобождаться для получения мяча;

- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;

- будут уметь останавливаться двумя шагами;

- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на

свободное место;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние,

дальние);

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

**Материально-техническое обеспечение**

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2. *Техническое оснащение занятий*

1) щиты с кольцами (2 комплекта);  
2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);  
3) мячи баскетбольные;  
4) насос ручной, иглы;  
5) стойки для обводки;  
6) гимнастические скамейки;

3. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

1. А. Т. Паршикова "Физическая культура", Москва, "Просвещение", 2000г.
2. Н.В. Барышева, О.А. Горковенко, СИ. Кудинов, А.А. Илькухин "Баскетбол - 2001" Москва, "Просвещение", 2001 г.
3. В.М. Баршай "Физическая культура в школе и дома " Ростов-на -Дону, "Феникс", 2001 г
4. А.М. Шлемин "Физкультурно-оздоровительная работа в школе". Пособие для учителей. Москва, "Просвещение", 19971
5. Газеты "Спорт в школе"
6. Научно-методический журнал "Физическая культура в школе».
7. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

8. Баландин Г.А.  Урок физкультуры в современной школе.

9. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова,  Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.

10. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

11. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

12. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

13. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

14. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов  2005 год

15. Интернет – ресурсы

**ПРИЛОЖЕНИЕ (практическая часть)**

**УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА**

**Обучение ведению мяча**

*Подготовительные упражнения:*

1. Бег с максимальной скоростью от 5 до 30 м различными способами ( лицом, спиной вперёд, правым, левым боком вперёд и т.д.).
2. Ускорения во время бега по заранее обусловленным зрительным сигна­лам.
3. Изменение направления бега по заранее обусловленным зрительным сигналам.
4. Рывки на 5 – 10 м в сочетании с резкими остановками по зрительным сигналам.
5. Передвижение в полном приседе лицом, спиной вперёд, левым, правым боком вперёд.
6. Прыжки в приседе на месте, с продвижением в различных направлениях (вперёд, назад, вправо, влево).
7. Ходьба и бег в полуприседе с изменением направления в сочетании с рывками и остановками.
8. Прыжки через гимнастическую скамейку, отталкиваясь одной ногой (правой, левой) от скамейки с продвижением вперёд, спрыгивая и напрыгивая на скамейку вправо и влево толчком двух и одной, толчками двух попеременно справа и слева с продвижением вперёд.
9. Броски набивных мячей в парах (двумя руками от груди, двумя сверху, двумя руками назад через голову, одной рукой от плеча; то же, но сидя на полу).
10. Отталкивание руками из положения упора, стоя у стены согнув руки.
11. Отталкивание кистями из положения упора, стоя у стены.

*Подводящие упражнения(для обучения правильному положению рук, ног, туловища при ведении мяча):*

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

*Для учащихся, испытывающих трудности в овладении приёмами ведения мяча:*

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

**УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ**

**Ведение мяча**

1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60 – 80см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10 – 15см.
4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно правой и левой рукой.
5. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
6. Стоя на месте. Ведение трёх-четырёх мячей.
7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 3 – 43см от пола.
8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под выпрямленными вперёд ногами в быстром темпе.
9. Бег на носках с ведением мяча.
10. Бег на пятках с ведением мяча.
11. Бег на краях стопы (поочерёдно внешней и внутренней) с ведением мяча.
12. Бег в полуприседе с ведением мяча.
13. Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
14. Спортивная ходьба с ведением мяча.
15. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
16. Гладкий бег с переводами мяча перед собой, за спиной, между ногами.
17. Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
18. Бег скрестным шагом с ведением мяча.
19. Бег спиной вперёд с ведением мяча.
20. Передвижение спиной вперёд в глубоком приседе с поворотами на 90 градусов с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг.
21. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд с ведением мяча.
22. Бег взахлёст назад с ведением мяча.
23. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
24. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
25. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
26. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
27. Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
28. Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.
29. Ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочерёдно вперёд и в стороны.
30. Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.
31. Ведение мяча во время серийных прыжков.
32. Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180 и 360 градусов. Мяч переводится между ногами или за спиной.
33. Ведение одного или двух мячей во время серии «фигурных» прыжков – «ножницы», «разножка» и поворот . мяч переводится между ногами или за спиной.
34. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком, спиной вперёд. Сначала мяч ударяется в пол только с одной стороны скамейки. По команде тренера игрок переводит мяч через скамейку одновременно с прыжком.
35. Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мяч.
36. Ведение мяча во время прыжков через скакалку в парах. Два игрока с мячами встают рядом и берут скакалку один в правую руку, другой – в левую, крутят её и перепрыгивают синхронно. Свободными от скакалки руками они ведут мячи.
37. Ведение мяча во время прыжков в парах. Два игрока берутся за руки, стоя плечом к плечу, и совершают синхронные прыжки. Одновременно свободными руками они ведут мячи.
38. Синхронное ведение мяча в парах, взявшись за руки. Два игрока, взявшись за руки, ведут мячи свободными руками. По сигналу тренера они меняют направление движения: вперёд, назад, влево, вправо.
39. То же, но движение осуществляется прыжками на одной или двух ногах.
40. Гладкий бег сведением мяча. По сигналу тренера игроки делают разворот на 180 градусов и рывок спиной вперёд на 10 – 15 – 20м с ведением мяча.
41. Гладкий бег в основной баскетбольной стойке с ведением двух баскетбольных мячей. Ведение мячей синхронное, затем – попеременное.
42. Ведение двух мячей во время передвижения в основной баскетбольной стойке: три шага вперёд - влево, три шага вперёд - вправо.
43. То же, но передвижение спиной вперёд.
44. Гладкий бег с ведением двух мячей. По сигналу тренера игроки совершают рывок на 6 – 10м, прижимают мячи к полу, поднимают их ударом тыльной стороны кистей и продолжают ведение.
45. Ведение мяча на большой скорости. По сигналу тренера – остановка, игроки берут мяч в руки, выполняют кувырок вперёд и продолжают ведение.
46. Ведение мяча только переводами его за спиной через всю площадку по диагонали.
47. То же, но переводы только между ногами.
48. Эстафета на скорость ведения мяча. Этап – длина площадки. Передача мяча партнёру – только из рук в руки.
49. Эстафета с ведением двух мячей и сменой их на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.
50. Ведение мяча стоя на коленях, сидя на полу, лёжа – поочерёдно левой и правой рукой.
51. Непрерывное ведение мяча с одновременным выполнением команд тренера: «Сесть!», «Лечь!», «Встать!». И.п. – стоя.
52. Обводка неподвижных препятствий на время. Способ обводки: переводом за спиной, сменой ритма по команде тренера. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановка фиксируется прыжком на обе ноги.
53. То же. При этом игрок всё время находится лицом к противоположной лицевой линии, т.е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперёд.
54. Ведение мяча с активным сопротивлением. Игрок с мячом преодолевает сопротивление двух защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.
55. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами собирается внутри трёхсекундной зоны. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Те, кто потерял мяч, выбывают из игры. Выигрывают трое оставшихся с мячами.
56. «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Пары играют по всему полю. Мяч разрешается водить только «слабой» рукой.
57. «Чехарда» с ведением мяча. Участвует вся команда.
58. Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах. Ведущий начинает движение от лицевой линии к противоположному кольцу. Его партнёр забирает у него мяч сзади и продолжает движение в том же направлении. Через несколько шагов первый игрок снова забирает мяч сзади.
59. Ведение мяча с сопротивлением. 1х1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.
60. То же, но вводится второй мяч, т.е. оба игрока ведут мячи.
61. Игра 2х2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.
62. Игра 1х1 на половине поля с проходом под кольцо. Броски со средней и дальней дистанций запрещены.
63. Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит у своего партнёра на спине, оба ведут мячи. Выигрывает та пара, которая быстрее преодолеет расстояние от кольца до кольца и быстрее забьёт оба мяча.
64. Преследование дриблёра. Задача игрока, ведущего мяч, - не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости забить его из-под кольца. Задача защитника – выбить мяч у нападающего или помешать броску по кольцу. При движении к противоположному кольцу игроки меняются ролями.
65. Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии поля через равные промежутки расставлены 5 стульев. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде тренера стартуют первые игроки каждой колонны. Задача – обвести все стулья и не столкнуться с соперником. Следующий игрок в колонне стартует тогда, когда первый пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.
66. В парах. Первый без мяча продвигается спиной вперёд и постоянно на одной руке показывает различное количество пальцев. Второй, ведя мяч, движется за ним, называя цифру, соответствующую количеству пальцев, показываемых первым игроком.
67. То же, но первые поднимают вверх то правую, то левую руку. В соответствии с этим вторые выполняют ведение правой, левой рукой.
68. Баскетболисты выстраиваются в две шеренги вдоль боковых линий площадки лицом друг к другу. Первые выполняют ведение мяча , вторые подают сигналы движением рук. Руки вверху – ведение вперёд, руки внизу – ведение назад, руки в стороны – ведение на месте.
69. То же, но сигналы подаются по очереди то правой, то левой рукой. В соответствии с этим ведение выполняется правой, левой рукой.
70. В парах. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Команду для изменения высоты отскока подаёт партнёр без мяча. Рука вверху – высокий отскок, рука внизу – низкий отскок.
71. То же, но в движении.
72. Ведение мяча по кругу вправо – правой рукой, влево – левой.
73. Ведение мяча по «восьмёрке» по очереди правой и левой рукой.

**УПРАЖНЕНИЯ ПО ТАКТИКЕ**

Упражнение выполняется на ¼ части площадки. Участвуют два нападающих и один защитник.

1. Нападающий ведёт мяч. Как только к нему приближается защитник, он должен передать мяч второму нападающему, который, получив его, начинает ведение и т.д. задача защитника – овладеть мячом или выбить его у нападающего. Игрок, потерявший мяч, становится защитником.
2. В парах. Упражнение выполняется на ¼ части площадки. Один игрок ведёт мяч, второй – пытается отнять его. Если мячом овладел защитник, он становится нападающим.
3. В парах. Нападающий с мячом, применяя ведение, продвигается от лицевой линии к противоположной корзине с целью забросить мяч. Защитник, оказывая сопротивление, старается завладеть мячом.

**ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**для совершенствования ведения мяча в игровых условиях**

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

**ОБУЧЕНИЕ ЛОВЛЕ И ПЕРЕДАЧАМ МЯЧА**

**Совершенствование техники.**

1. Ловля и передачи при встречном передвижении , с двумя или более мячами (в данном случае – тремя). Игроки 1 и 2 передают мячи партнёрам 6 и 7, а сами бегут вслед за мячом. Игроки 6 и 7 возвращают мячи обратно на прежнее место, где их принимают переместившиеся сюда игроки 2 и 3, а сами смещаются по часовой стрелке на новые места (рис.1) игрок 7, прежде чем прибежать в конец колонны, получает мяч от партнёра 4 и возвращает его обратно уже партнёру 5. Способы передач – одной или двумя руками от груди. Скорость перемещения занимающихся нарастает постепенно. Дозировка – до 5 мин. Затем следует поменять направление передвижения и продолжить упражнение (также не больше 5 мин.). Обращать внимание на точность и своевременность передач.
2. На каждой стороне площадки юные баскетболисты выстраиваются в две колонны, одна из которых в 3–секундной зоне, другая – в углу (рис.2) Начинает упражнение игрок 6, который из-под щита направляет мяч двумя руками от груди партнёру 1. Тот, сделав 2шага, посылает игроку4, бегущему справа. Игрок 4 ведёт мяч и, когда партнёр обгонит его, возвращает ему мяч, а сам становится за игроком 9. Игрок 1 после двух шагов в прыжке с поворотом посылает мяч выходящему на передачу партнёру 7, а сам встаёт в колонну за игроком 12. Пара игроков 7 и 10 выполняет такие же передачи в движении в обратную сторону и т.д.

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

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

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛУЧШЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧ**

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

**ПЕРЕДАЧИ НЕСКОЛЬКИМИ МЯЧАМИ**

1. Игрок посылает в стену и ловит один за другим три мяча.
2. Трое игроков, стоя на месте, передают друг другу три мяча.
3. То же в движении. Постепенно увеличивать темп.

**ИГРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРЕДАЧ МЯЧА**

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

* когда он перехвачен в воздухе;
* когда он улетел за пределы площадки;
* когда игрок с мячом в руках совершил пробежку;
* когда нарушены правила ведения мяча;
* когда сделана какая – либо иная ошибка, предусмотренная правилами игры в баскетбол.

