

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 3»
МАОУ Лицей № 3

Согласовано

Утверждаю

Руководитель структурного подразделения

Директор МАОУ Лицей № 3

ФСК «Олимпиец»  Михалев А.В.

 Е. В. Ильиных

«31» августа 2020 г

Приказ № 251 от 01.09. 2020г.

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год .

Автор-составитель:

Евстратов Александр Анатольевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база для составления программы: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ №1726-р от 4 сентября 2014 года)

Примерные требования к дополнительным образовательным программам (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844)

Приказ №922 ДОГМ от 17 декабря 2014 года «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году»

СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Примерная программа по баскетболу Федерального агентства по физической культуре и спорту «примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» М. : Советский спорт 2015 г.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» создана для школьников, посещающих занятия в группах дополнительного образования МАОУ Лицей № 3.

Образовательная программа «Баскетбол» предназначена для обучения детей в образовательном учреждении во внеурочное время для 3-7 классов. Баскетбол в школе является базовой областью, положение которой обусловлено тем, что она закладывает основы физического и духовного здоровья. Основу составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способности индивида. Она является неременным условием направленного развития и физической подготовки учащихся к жизни, оптимизации их физического состояния. Секция баскетбола – важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии телесных и духовных сил.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Это одна из самых популярных спортивных игр, получившая широкое распространение в России. В зависимости от задач в том или ином звене физкультурного движения основное содержание, направление и методика занятий приобретают свои специфические особенности. Для физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста широко используются различные подвижные игры с мячом, в среднем звене обучение: ОФП; СФП; тактики; техники.

Направленность программы:

Программа является модифицированной, ознакомительного уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие баскетболом.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность:

С уверенностью можно сказать, что среди спортивных игр баскетбол занимает одно из самых почетных мест. Корифеем советского баскетбола Александр Гомельский неоднократно утверждал, что баскетбол является игрой XXI века. И согласиться с таким утверждением никак нельзя. Ведь придуманная игра на исходе XIX века преподавателем физической культуры в американском колледже Спрингфилд в действительности по своему накалу борьбы, ритму, эмоциональности, скорости как нельзя лучше отвечает

нынешнему времени. Трудно отыскать еще такой вид спорта, в котором сочетаются скорость, выносливость, сила, ловкость и самое главное ум. Баскетбол как нельзя лучше способствует физическому развитию. И не удивительно, что число почитателей этой интересной игры постоянно растет независимо от возраста и рода занятий.

Возраст игрока

Существует много различных мнений, когда ребенку лучше всего надо начинать заниматься баскетболом. Большинство специалистов считают, что лучше всего начинать занятия надо в возрасте 8-10 лет. В таком возрасте, как показывает практика, лучше всего закладываются основы техники игры в баскетбол, создается основа, на которой будет построена вся будущая работа по воспитанию хорошего игрока в баскетбол. Впрочем, занятия можно начинать и в более раннем возрасте, начиная с первого класса. Это ни коим образом не значит, что придя в спортивную секцию ребенок сразу станет постигать основы и тонкости игры в баскетбол. Начиная занятия в спортивной секции, дети на первых порах занимаются различными подвижными играми, эстафетами и соревнованиями. Такие тренировки проводятся в непринужденной игровой обстановке под постоянным контролем тренеров. Тренера самым тщательным образом приглядываются к маленьким спортсменам, чтобы изучить их физиологические особенности, координацию движений, состояние психики и способности мышления. Анализируя их способности, тренер сможет определить за счет каких физических и технических качеств из данного ребенка можно будет в будущем вырастить выдающегося спортсмена. Новизна в нашем тренировочном процессе заключается в том, что мы используем самое новейшее оборудование, мячи на каждый возраст, лестницы, резинки, теннисные мячи, балансировочные подушки, фишки лапки, а так же работаем по последним методикам. Педагогическая целесообразность заключается в том, что дети помимо занятий баскетболом, становятся также более самостоятельными и более коммуникабельными. За счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы - дать возможность любому ребенку ознакомиться и освоить баскетбольные навыки как технические, так и тактические, помочь обучающемуся стать более самостоятельным, обрести новых друзей и увлечение (хобби) на всю жизнь.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

- сформировать у обучающихся теоретические знания в области физической культуры и спорта, в т. ч. баскетбола
- помочь освоить физические упражнения, не входящих в учебную (обязательную) программу по физической культуре, развить физические качества, необходимые для овладения игрой в баскетбол
- привить обучающимся стойкий интерес к занятиям баскетболом, организовать процесс углубленного изучения двигательных умений и навыков, необходимых для грамотной игры в баскетбол
- ознакомить с техническими приемами баскетбола в соответствии с возрастом
- сформировать навыки игровой деятельности в баскетболе
- привить навыки здорового образа жизни
- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих образовательных программ:

- не проводится специальный отбор по физиологическим возможностям ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому школьнику, невзирая на его антропометрические данные.

Сроки реализации, режим программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» общий срок реализации – 3 года . В группы для занятий баскетболом принимаются обучающиеся в возрасте 7-16 лет, имеющие допуск врача. Наполняемость учебных групп – не более 25 человек. Периодичность проведения занятий по программе – 3 раза в неделю по 1 академическому часу (возможна организация занятий два раза в неделю по 1,5 часа).

Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- повысить уровень своего физического развития;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и выполнение контрольных нормативов.

Учебное время распределяется следующим образом:

- первый год обучения – 102 учебных часов.
- второй год обучения – 102 учебных часов.
- третий год обучения – 102 учебных часов.

Занятия проводятся три раза в неделю по 1 часу.

Учебный план:
спортивно-оздоровительной группы
по баскетболу 6-10 классов.

Содержание занятий	Часы
I. Теория	
1. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в Российской системе воспитания. Основная направленность тренировки баскетболиста.	1
2. Краткий обзор развития баскетбола.	1
3. Гигиенические сведения. Временные противопоказания к занятиям. Занятия физической культуры в режиме дня школьника.	1
4. Оборудование мест занятий. Нормативные требования.	1
5. Правила игры в баскетбол.	1
II Практика.	
1. ОФП.	30
2. СФП.	25
3. Техническая подготовка.	5
4. Тактическая подготовка.	5
5. Интегральная подготовка.	30
III Участие в соревнованиях (кол-во раз). Согласно календарному плану.	
IV Контрольные испытания (часы).	
V Медицинское обследование (кол-во раз).	
Итого часов.	105

Тематическое планирование по баскетболу 3 часа в неделю

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Судейство.	1
2	Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Бросок двумя руками над головой с преодолением сопротивления двух противников. Учебная игра 5х5	1
3	Передачи двух нападающих против одного защитника. Игра 2х2,3х3, 4х4	1
4	ОФП. Кросс 40 мин. Учебная игра 5х5	1
5	Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочившим мячом после неудачного броска издали. Передача в тройках. Учебная игра 5х5	1
6	ОФП выпрыгивание вверх с набивными мячами. Броски и ловля в прыжке баскетбольного мяча у стены. Учебная игра 5х5	1
7	Эстафеты. Челночный бег, передачи, ведения, броски в кольцо. Индивидуальная защита. Игра	1
8	Кросс 30 мин., ускорение на отрезках 4х30. Футбол.	1
9	Прыжки толчком двух ног 8-10 раз. Передачи мяча в парах 15-20 раз, челночный бег 10х10 3-4 раза	1
10	Штрафные броски 8 раз, прыжки на месте, челночный бег 6х10. Учебная игра 5х5	1
11	Мини - баскетбол на маленьких площадках 2 тайма по 40 мин.	1
12	Кросс 40 мин. Волейбол.	1
13	Персональная защита. Нападения 2х2, 3х3, 4х4	1
14	Тактика нападения. Учебная игра 5х5	1
15	Совершенствование нападения и защиты в учебной игре 5х5	1
16	ОФП. Тактика нападения. Учебная игра	1
17	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5х5	1
18	Кроссовая подготовка 40 мин. Волейбол с двумя мячами	1
19	Тактика нападения. Учебная игра 5х5	1
20	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5х5	1
21	Тактика нападения. Учебная игра	1
22	Совершенствование нападения и защиты	1
23	ОФП. Работа с тяжелыми перекл. 2х8 поднятие штанги 2х20, присед. 2х50. Футбол.	1
24	Совершенствование технических заданий.	1
25	Зонная игра 2х2, 3х3, 5х5	1
26	Передачи, броски. Техническая игра по номерам. Учебная игра 5х5	1
27	Тактическая игра. Игра с набивным мячом. Учебная игра 5х5	1
28	Соревновательная тренировка 2т. 40 мин.	1
29	Совершенствование тактики в учебной игре 5х5	1
30	Кроссовая подготовка 2000м., ускорение на отрезках. Футбол.	1
31	Броски. Ведение, передачи в прыжке. Ведение с изменением направления по сигналу тренера. Учебная игра 5х5	1
32	Перемещения в парах приставным шагом, боком вправо, влево (лицом друг к другу) броски 15-20 раз. Учебная игра.	1
33	Бег зигзагами змейкой, ускорения со старта. Повороты 180 ⁰ и 360 ⁰ , задания на ускорения с мячами. Учебная игра.	1
34	Учебная игра 2х2, 3х4, 3х5	1
35	Соревновательная тренировка 2т. 40 мин.	1
36	Тактическая игра. ОФП.	1

37	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Подбор мяча после отскока в случае не попадания в корзину. Учебная игра 5x5	1
38	Штрафные броски 3-х очковые. Броски из различных позиций. Передача на дальность, точность. Учебная игра 5x5	1
39	Мини-баскетбол на маленьких площадках. Учебная игра 5x5	1
40	Футбол 2т. 40 мин.	1
41	Разбор тактических позиций. Учебная игра 5x5	1
42	Вращать мяч вокруг шеи вправо на уровне пояса, на уровне коленей перебрасывая из одной руки в другую под ногами. Учебная игра 5x5	1
43	Удерживая мяч двумя руками за головой отпустить его развести руки за спину и поймать мяч. Учебная игра 5x5	1
44	Кросс 3000 метров	1
45	ОФП. Поднимание туловища, прыжки, гибкость.	1
46	СФП. Броски штрафные, с 3-х очковой линии, ведение. Броски из-под щита. Учебная игра.	1
47	Кросс 40 мин. Учебная игра 5x5	1
48	Тактические игры. ОФП.	1
49	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила судейства. Перемещения приставными шагами, скрестным шагом, остановки.	1
50	Мини-баскетбол	1
51	Передачи мяча от плеча левой, правой рукой из-за головы. Ведение. Перемещение.	1
52	Соревнования	1
53	Соревнования	1
54	Игровая тренировка. СФП.	1
55	Игровая тренировка. СФП.	1
56	Игровая тренировка. СФП.	1
57	Передвижение игрока спиной вперед, боком приставными шагами. Броски в парах после передачи. Учебная игра. Гимнастические упражнения	1
58	Передачи по диагонали. Учебная игра.	1
59	Беговые упражнения со старта лежа передать мяч. Учебная игра 5x5	1
60	Бег с мячом, броски левой, правой рукой. Передачи. Учебная игра 3x2, 5x5	1
61	ОФП. Поднимание туловища, выпрыгивание с мячом. Челночный бег. Броски. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5	1
62	Передача мяча об стену. Прыжки через предметы. Учебная игра 2x3, 5x5	1
63	ОФП с мячом, броски со штрафной одной двумя руками в движении. Учебная игра 5x5	1
64	Перемещения, остановки прыжком. Передачи. Учебная игра 5x5	1
65	Передачи мяча с траекторией области ведения, броски, перемещения. Учебная игра 5x5. Гимнастические упражнения.	1
66	Персональная защита. Нападение. Учебная игра 5x5. Кроссовая подготовка.	1
67	Ведение правой, левой, остановка, передачи. Учебная игра 3x2, 5x5. Акробатические упражнения.	1
68	СФП.	1
69	Ведение мяча по кругу. Ведение мяча по кругу. Передачи, броски. Учебная игра 5x5	1
70	Взаимодействие нападающих и защитников одновременно. Учебная игра 5x5	1

71	ОФП. Кросс 1000м. Прыжки	1
72	Перемещение спиной вперед. Приставным шагом. Учебная игра 5x5	1
73	Персональная защита. Ведение мяча в слепую. Передача мяча по звуку. Учебная игра	1
74	Броски, передачи в прыжке. Ведение в приседе. Учебная игра 3x3, 3x2, 5x5	1
75	Игра с мячом по сигналу, ведение с указанием изменения направления. Передачи. Учебная игра 5x5	1
76	ОФП с отягощением. Ведение двух мячей. Учебная игра 5x5	1
77	Кросс 15 мин. Игра в защите. Учебная игра 3x3, 5x5	1
78	Защита в нападении. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5	1
79	ОФП. Персональная защита. Учебная игра	1
80	Ведение левой, правой, броски в кольцо в прыжке. Учебная игра	1
81	Подвижные игры с мячом, бросками, передачами по сигналу	1
82	Кросс 1000м. Броски из-под щита в кольцо. Передачи на дальность. Учебная игра 5x5	1
83	Ведение в парах, тройках. Защита. Учебная игра 3x3, 5x5	1
84	ОФП. Кросс 1500м. ускорения на отрезках. Игра 5x5	1
85	ОФП. Кросс 1000м. Ускорения на отрезках. Поднимание тяжестей	1
86	Персональная защита. Передачи в движении. Учебная игра 5x5	1
87	Ведение, перемещение. Броски. Остановки. Учебная игра 5x5	1
88	Передачи в тройках, ведение по кругу. Броски. Учебная игра 3x2, 5x5	1
89	Соревновательная тренировка	1
90	Ведение, остановка, броски и съем мяча. Учебная игра 2x2, 3x2, 5x5	1
91	ОФП. Подтягивание, поднимание штанги. Приседание 50 раз 2 подхода	1
92	Соревновательная тренировка 2т по 40 мин.	1
93	Броски, перемещение по всему залу. Игра в защите. Учебная игра 5x5	1
94	ОФП. Кросс 1000м. Эстафетный бег 4x100м. Учебная игра 5x5	1
95	Прыжки с мячом и поворот. Броски с поворотом. Учебная игра 5x5	1
96	Кросс 1000м. по пересеченной местности. Футбол.	1
97	Передачи мяча в тройках. Перемещения. Остановки. Учебная игра 5x5	1
98	СФП. Броски в кольцо, ведение, передачи	1
99	Передачи из-за головы от плеча одной рукой. Учебная игра	1
100	Тактическое занятие. Перемещение игроков	1
101	ОФП. Подтягивание, прыжки, поднимание туловища, гибкость	1
102	Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам 2т по 40м	1
103	Передачи мяча в тройках. Перемещения. Остановки. Учебная игра 5x5	
104	СФП. Броски в кольцо, ведение, передачи	
105	Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам 2т по 40м	
	ИТОГО	102 часа

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> ● Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в Российской системе воспитания. Основная направленность тренировки баскетболиста. ● Краткий обзор развития баскетбола. ● Гигиенические сведения. Временные противопоказания к занятиям. Занятия физической культуры в режиме дня школьника. ● Оборудование мест занятий. Нормативные требования. ● Правила игры в мини- баскетбол. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Делать строевые упражнения. ● Самостоятельно выполнять ОРУ: для рук и плечевого пояса; туловища; нижней конечности; упражнения с сопротивлением, силы, координации движения; акробатические упражнения. ● Знать правила и играть в пять подвижных игр. ● Владеть легкоатлетическими упражнениями: бег 30м; бег 300м; прыжки в высоту и длину; тройной прыжок с места; метание мячей; комбинированные эстафеты с преодолением препятствий. ● Играть по упрощенным правилам в спортивные игры: футбол; ручной мяч; лапта; мини-баскетбол; пионербол. ● Бежать на лыжах. ● Кататься на коньках. ● Ходить в походы. ● Владеть приемами техники в мини-баскетболе: ведение мяча; передачи и ловли мяча; бросок с места; бросок в движение. ● Владеть приемами тактики: выбор места; выход для получения мяча; применять приемы техники; основы личной защиты; противодействие в защите игроку с мячом и без мяча. ● Знать правила игры в мини-баскетбол и жесты судей. ● Участвовать в течение трех лет в пяти играх.

Тренирующийся должен придерживаться следующих правил и советов:

- Начинать тренировку с разминки, включив в нее бег, подскоки, упражнения с мячом и силовые упражнения.
- Чтобы хорошо играть в баскетбол, нужно не только прочитать правила, но и очень твердо их знать. Не зная правил, ты будешь так же подводить команду, как и в том случае, если не научишься метко бросать по корзине.
- Конечно, интересно тренироваться в составе полной команды. Но нужно помнить, что успех всей команды определяется индивидуальными умениями каждого игрока и простыми групповыми взаимодействиями в парах и тройках. Поэтому тренироваться можно и пятером, и троим, и вдвоем, и даже одному.

- В лучших баскетбольных командах предусматриваются индивидуальные занятия, во время которых спортсменов тренируется самостоятельно.
- Тренируйся столько, чтобы выдерживать высокий темп на протяжении всей игры.
- Тренируйся регулярно, а не от случая к случаю.
- Не отводя взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.
- Вытягивай руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.
- Расставь пальцы в стороны, образуя ими полусферу.
- Согни руки в локтях после того, как мяч коснется кончиков пальцев.
- Не касайся мяча ладонями.
- Выходи навстречу летящему мячу.
- Не допускай небрежности при выполнении передач.
- Выполняй передачи быстро.
- При передачах действуй решительно.
- При выпуске мяча контролируй его кончиками пальцев.
- Передавай мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он наводится в настоящее время.
- Смотри в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.
- Не стой после передачи. Выхода на свободное место.
- Держи голову поднятой, и веди мяч без зрительного контроля.
- Не бей ладонью по мячу.
- Изменяй длину шага и направление движения.
- Не ударяй мячом в пол, если не хочешь продвинуться.
- Контролируй мяч пальцами.
- Снижай высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
- Увеличивай высоту отскока мяча для ускорения ведения.
- Будь готов сделать передачу или бросок по корзине.
- Выполняй остановки и повороты быстро.
- Удерживай ноги на ширине плеч.
- Сохраняй низкую стопку и равновесие.
- Укрывай мяч от защитника телом.
- Ставь ноги на всю стопу.
- Выполняй броски быстро.
- В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.
- Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.
- Выпускай мяч через указательный палец.
- Постоянно удерживай взгляд на цели.
- Полностью сосредоточься на броске.
- Следи за легкостью и непринужденностью броска.

- Выходи в позицию, удобную для подбора и добивания мяча.
 - Удерживай руки вверху.
 - Рассчитай свои движения так, чтобы коснуться мяча в высшей точке прыжка.
 - Сохраняй равновесие,
- Считай, что каждый бросок будет неудачным, и настраивайся на активную борьбу за отскочивший мяч.

- Бережно относись к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском.
 - Быстро продвигай мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча.
 - Действуй спокойно, уверенно и быстро.
 - Избегай фолов в нападении.
 - Постоянно двигайся, держа своего защитника в напряжении.
- Всегда сохраняй равновесие и защитную стойку.
 - Никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов.
 - Играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на его поясе.
 - Играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и мяч и подопечного.
 - Не играй в защите с опущенными руками.
 - Не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска.
 - Будь постоянно готов оказать помощь партнеру.
 - Никогда не отдыхай в защите.
 - При потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отыщи его и вновь выйди навстречу.
 - Переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает корзине.
 - Постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь.
 - Быстро переходи к защитным действиям при потере в после забитого мяча.
- Будь всегда корректен.
 - На площадке думай не о себе, а о команде.
 - Будь энтузиастом. Проявляй трудолюбие и чувство товарищества.
 - Старайся проявить свои лучшие качества—физические, духовные и моральные.
 - Следи за своим внешним видом. Будь опрятен.
 - Контролируй свои эмоции,
 - Не удовлетворяйся достигнутым. Старайся улучшить свою игру.
 - Меньше критикуй других, больше помогай партнерам.
 - Никогда не теряй веры в победу.
 - Не будь зрителем на площадке. Старайся принести максимум пользы своей команде.
 - Не спорь с судьей. Судья, как и ты, может ошибаться.
 - Уважай своего противника, но не бойся его.
 - Будь спортсменом—преодолевай трудности.

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> ● Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в Российской системе воспитания. Основная направленность тренировки баскетболиста. ● Краткий обзор развития баскетбола. ● Гигиенические сведения. Временные противопоказания к занятиям. Занятия физической культуры в режиме дня школьника. ● Оборудование мест занятий. Нормативные требования. ● Правила игры в баскетбол. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Делать строевые упражнения. ● Самостоятельно выполнять ОРУ: для рук и плечевого пояса; туловища; нижней конечности; упражнения с сопротивлением, силы, координации движения; акробатические упражнения. ● Владеть легкоатлетическими упражнениями: бег 30м; бег 60м; бег 200; бег 400м; бег 1000м; прыжки в высоту и длину; тройной прыжок с места; метание мячей; комбинированные эстафеты с преодолением препятствий. ● Играть по правилам в спортивные игры: футбол; ручной мяч; лапта; мини-баскетбол; волейбол. ● Бежать на лыжах: 1 км; 2км; 3км; 5 км. ● Кататься на коньках и играть в «Ринк- Бенди». ● Ходить в походы. ● Владеть приемами техники в баскетболе: ведение мяча; передачи и ловли мяча; скрытую передачу; перехват мяча; бросок с места; бросок в прыжке; бросок в движение. ● Владеть приемами тактики: выбор места; выход для получения мяча; применять приемы техники; основы личной защиты; противодействие в защите игроку с мячом и без мяча. ● Знать правила игры в баскетбол, жесты судей, самостоятельно судить. ● Участвовать в течение пяти лет в пятнадцати играх.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются: сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность.

Принцип сознательности и активности предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям.

Принцип активности предполагает умение учащихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения. Активность достигается четкой организацией урока и живым и интересным его проведением.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ изучаемых действий, образцовое, доходчивое объяснение и использование разнообразных наглядных пособий.

Принцип доступности и индивидуализации предусматривает, что-бы перед занимающимися ставились посильные задачи и подбирались посильные средства для их решения.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает последовательность в обучении, регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки.

Принцип прочности предусматривает прочное усвоение знаний, умений, навыков. Основным условием реализации этого принципа является многократное повторение упражнений, приемов, действий. При обучении все изложенные выше принципы применяются во взаимосвязи.

Основная задача учителя физической культуры состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на уроках физической культуры в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Методы обучения - это наиболее рациональные приемы, посредством которых учитель воспитывает у учащихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания.

Словесные методы - создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует:

- объяснение, рассказ, замечания;
- команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

Наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, кинокольцовок, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы - в группу практических методов входит:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. В целом.
2. По частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ

Техника игры - это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревнованиях. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

СХЕМА РАЗУЧИВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

Разучивание технических приемов игры условно подразделяется на четыре (4) взаимосвязанных этапа:

1. **Общее ознакомление с приемом** - создать правильное, четкое

представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

2. Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях. Баскетбольные технические приемы сложны и их можно изучать в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения:

- изменение исходного положения, расстояния;
- направления, быстроты, силы и т.д.

3. Разучивание технического приема в усложненных условиях.

На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести учеников к свободному выполнению приема в игре.

Совершенство и разнообразие технических приемов не имеет границ и во многом зависит от индивидуальных качеств игрока. Поэтому качество выполнения технических приемов, разнообразие их применения в игре должны совершенствоваться в первую очередь сами игроки. Постоянно совершенствуя выполнение технических приемов, можно достичь виртуозности.

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ

Усвоение тактики - очень важный раздел в подготовке баскетболиста. Начинать обучение тактическим действиям учащихся необходимо с индивидуальных действий игроков, после чего можно переходить к командным действиям.

Учащимся сразу следует объяснить, как, когда и какой прием целесообразно применять, когда и как действовать и т.д. Это надо делать, изучая каждый прием техники. Чтобы успешно действовать в игре, учащийся должен не только хорошо исполнять разные приемы, но и уметь выбирать в сложившейся ситуации самый целесообразный прием и лучший способ его выполнения. Недостаточно знать, как действовать, надо суметь воплотить свои знания в игровые действия.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Воля - это способность человека, преодолевая препятствия, достигать заветной цели. Волевой человек умеет мобилизовать все силы для достижения поставленной цели. В баскетболе одними из самых нужных качеств являются:

- смелость;
- решительность;
- самообладание;
- самостоятельность;
- инициативность;
- настойчивость;
- сообразительность.

Игровая деятельность требует определенного сочетания названных качеств для достижения той или иной цели. На уроках физической культуры следует работать над развитием следующих волевых качеств:

- творческое отношение к своей деятельности;
- постоянно стремиться к активной деятельности (держаться, рисковать, преодолевать трудности);
- не отказываться от своих замыслов;
- самостоятельно планировать цели и задачи;
- отвечать за свои поступки;

- менять свою роль в соответствии с игровой ситуацией;
- брать на себя руководство игрой или действиями отдельных партнеров по команде;
- оказывать помощь партнерам по команде (заслон, выход на свободное место, подсказка, совет);
- навязывать свою волю соперникам;
- уметь перестраивать план действий по ходу игры;
- брать на себя ответственность за выполнение заключительного броска;
- владеть своими чувствами, особенно неприятными эмоциями, переживаниями;
 - быть на поле дисциплинированным, не пререкаться с судьями и игроками;
 - и так далее...

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Баскетболист должен быть всесторонне развитым атлетом. Чтобы стать таким, необходимо развивать быстроту, силу, выносливость (особенно скоростную выносливость), прыгучесть, ловкость, координацию движений.

Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов совершенствуется во время командных тренировок. Но, занимаясь только баскетболом, нельзя достичь хорошей, всесторонней физической подготовки. Поэтому необходимо заниматься другими видами спорта и, в первую очередь, легкой атлетикой.

Основные физические качества - быстрота, сила, выносливость (другие очень важные качества, такие, как прыгучесть, ловкость, зависят от развития основных качеств) - в каждом виде спорта имеют свою специфику, поэтому, развивая их, надо об этом помнить.

Быстрота в баскетболе проявляется не только в способности игрока быстро пробегать установленные отрезки. Баскетболисту необходимы и большая стартовая скорость на отрезках 5-6 м из разных, часто очень сложных, исходных положений, и умение быстро, без большой подготовки, выполнять технические приемы. Для развития быстроты надо применять соответствующие упражнения:

- бег на короткие отрезки с максимальной скоростью;
- сочетание бега в среднем темпе с бегом с максимальной скоростью;
- пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью из сложных положений;
- пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, обегая препятствия, меняя направление;
- пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, выполняя определенные задания по зрительным или звуковым условным сигналам;
- быстрое выполнение гимнастических упражнений;
- быстрое выполнение технических приемов;
- сочетание технических приемов с быстрым бегом;
- сочетание технических приемов с быстрым бегом и изменением направления, обманными действиями и т.д.

Сила баскетболиста во многом определяет быстроту движений, прыгучесть, качество передачи мяча и бросков в корзину, а также успех в борьбе за мяч. Основными средствами для развития силы считаются упражнения с отягощениями:

- набивные мячи;

- мешки с песком;
- ремни с песком;
- ремни с металлом;
- гантели, эспандер;
- штанга;
- тренажеры, гимнастическая стенка.

Для развития силы также применяются упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера:

отжимания из различных положений;

- приседания;
- подтягивания;
- лазанье по канату;
- переноска партнера;
- сопротивление партнера;
- различные прыжковые упражнения.

Вынослив тот баскетболист, который хорошо переносит нагрузку во время всего матча или нескольких матчей. Необходимо различать общую и специальную (скоростную) выносливость. Баскетболисту важно развивать скоростную выносливость, чтобы во время всей игры точно выполнять технические приемы в нужном темпе.

Выносливость баскетболиста развивается с помощью специальных упражнений, где сравнительно долго выполняются движения в быстром темпе:

- быстро передавать мяч (у стенки);
- быстро передавать мяч в движении (скорость МККС);
- быстро вести мяч, обводя препятствия;
- быстро вести мяч, выполняя финты, и т.д.

Для развития прыгучести необходимо укреплять силу мышц ног, улучшить быстроту движений и координацию. В баскетболе прыгучесть проявляется в очень специфических условиях: прыгать надо в тесном соприкосновении с партнерами и соперниками, часто в очень сложных ситуациях.

Развитие прыгучести в баскетболе идет по двум направлениям: 1 - общая и 2 - специальная.

Общая прыгучесть развивается с помощью:

- приседаний (штанга, блин, гантели, партнер);
- специальные тренажеры;
- прыжки через препятствия, многоскоки, выпрыгивания,
- прыжки через скакалку и т.д.

Специальная прыгучесть развивается в условиях, близких к игровым:

- добивание мяча в кольцо (кольцо сверху закрыто);
- борьба за надувной шарик;
- прыжки в соприкосновении с партнером и т.д.

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения для развития быстроты:

- короткие рывки на 10-30 м; то же с максимальной частотой шагов;
- бег прыжками с одной ноги на другую;
- бег в среднем темпе, чередуемый с ускорениями;
- короткие рывки после прыжков, поворотов, остановок, сигналов;
- салки с раздельного старта (1-1,5 м один впереди другого);

- многократные прыжки в длину с места (выполняются быстро, подряд, на определенной дистанции);
- эстафеты с бегом, различными предметами;
- подвижные игры: "день и ночь", "воробьи и вороны", "салки" и т.д.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки с места на скамейку, куб и другие снаряды толчком двумя, одной;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжки через скакалку;
- прыжки через г/скамейку;
- прыжки на одной и двух ногах по ступенькам;
- прыжки через препятствия;
- подвижные игры: "салки - прыжками", "удочка" и др.;
- эстафеты: с прыжками, преодолениями препятствий и др.

Упражнения для развития ловкости, ориентировки:

- попасть в корзину после кувырка вперед;
- после кувырка вперед прыжки через скакалку;
- после кувырка ловля мяча от партнера;
- прыгая через скакалку ловить и передавать мяч;
- прыгая через г/скамейку боком ловить и передавать мяч;
- комбинированные упражнения: обегание стоек, преодоление препятствий, кувырки, прыжки, ведение мяча и т.д.;
- эстафеты;
- подвижные игры: "живая цель", "догони партнера", "вызов номеров".

ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Перемещаться по площадке, владея мячом, игрок может только с помощью ведения. Ведение позволяет приблизиться к корзине для ее атаки, уйти из-под опеки защитника, создавать выгодные условия, позицию для атаки корзины.

Ведение выполняется:

- последовательными, толчкообразными движениями кисти;
- сгибанием и разгибанием руки в локтевом суставе;
- мягким направляющим толчком пальцами;
- расслабленной кистью;
- широко расставленными пальцами;
- подхватыванием мяча при отскоке сбоку;
- сопровождением движения мяча вверх;
- толчком мяч направляется в сторону предстоящего движения.

При таком способе постановки кисти удлиняется время контроля игрока над мячом, что способствует лучшему управлению им при изменении направления.

Движение руки согласуется с направлением перемещения игрока.

Мяч посылается вперед - в сторону предстоящего движения.

Различают 2 способа ведения мяча:

1. Обычный отскок (на уровне пояса).
2. Сниженный отскок.

Ведение мяча с обычным отскоком:

- согнутые ноги;
- небольшой наклон мяча в сторону ведения;
- широко расставленные пальцы накладываются на мяч сверху, либо сверху-сбоку, когда он отскакивает от пола.

Ведение мяча со сниженным отскоком:

- более низкая стойка;
- мяч встречается сразу же после отскока от пола;
- мяч направляется в пол коротким толчкообразным движением кисти.

Методика обучения и тренировки

Обучая ведению, главное внимание обращают на воспитание чувства ритма, умение координировать движения в беге с одновременным управлением мячом. Движения выполняются свободно, непринужденно, мяч не должен препятствовать бегу.

Способ накладки руки на мяч осваивается из исходного положения на месте, а затем переходят к ведению мяча в движении.

Накладывая кисть на мяч, нужно стремиться соприкоснуться с ним возможно большей поверхностью ладони и активным мягким движением пальцев, разгибая руку в локтевом суставе, сопровождать мяч как можно дольше, сохраняя над ним контроль. При ведении мяча необходимо осваивать навыки управления отскоком мяча в различных направлениях.

В качестве подготовительных упражнений можно использовать:

- ведение мяча на месте, накладывая кисть сверху-справа;
- ведение правой-левой рукой;
- ведение вокруг себя;
- ведение обводя стойки;
- ведение мяча по г/скамейке;
- ведение мяча за г/скамейкой;
- ведение мяча через н/мячи;
- ведение мяча "восьмеркой" между ног;
- ведение мяча вслепую;
- ведение мяча в соприкосновении с соперником;
- подвижные игры;
- эстафеты;
- полоса препятствий.

Техника финтов и методика обучения

Финты - это отвлекающие действия, применяемые игроками с целью обиграть соперника. Чаще всего они состоят из различных вариантов сочетания приемов и направлены на то, чтобы отвлечь внимание соперника путем ложных действий, предшествующих основному. Финты выполняются без мяча и с мячом.

В первом варианте они помогают:

- освободиться от опеки защитника;
- выйти на свободное место для получения мяча.

Во втором варианте они помогают:

- освободиться от опеки, чтобы сделать бросок;
- выйти на удобную позицию для атаки, передачи.

Финты должны выполняться с полной амплитудой и в темпе. Выполняют финты с места и во время движений. Обучая финтам, нужно максимально сокращать время перехода от отвлекающего движения к действительному приему, финты нужно чередовать с действительными приемами в сочетаниях:

- финт на бросок - бросок;
- финт на передачу - передача;
- финт на проход - проход.

Специальные и подготовительные упражнения.

1. Свободно продвигаясь по площадке, ученик выполняет финт в одну сторону и бежит в противоположную.

2. Построение парами, лицом друг к другу у лицевой линии.

Один игрок нападающий, другой - защитник.

Нападающие, используя финты на проход, стараются обыграть защитников и перебежать на противоположную сторону.

3. Построение тройками. Двое передвигаются так же, как и в предыдущем упражнении. Третий на противоположной стороне с мячом. Задача нападающего - освободиться от опеки защитника, чтобы получить мяч от партнера.

4. Построение парами. У одного из партнеров мяч, другой в защите.

Используя финты на проход, на передачу, на бросок, нападающий обыгрывает защитника, проходит с ведением мяча к щиту и выполняет бросок.

СПОСОБЫ ЛОВЛИ МЯЧА

Ловля мяча

Правильная ловля мяча - залог успешного овладения техникой баскетбола. Можно ловить мяч:

- летящий по воздуху;
- отскакивающий от площадки;
- летящий навстречу;
- летящий сбоку;
- летящий низко;
- летящий высоко;
- на месте;
- в движении;
- одной рукой;
- двумя руками.

Ловля мяча одной рукой

Кисть с широко расставленными пальцами, обращенная тыльной поверхностью к себе, вытягивается навстречу летящему мячу. В момент касания:

- мяч захватывается кончиками пальцев;
- локоть сгибается;
- кисть поворачивается и удерживает мяч.

Специальные и подготовительные упражнения

1. *Ловля мячей разного веса и размера в паре с партнером:*

- баскетбольный;
- набивной;
- волейбольный;
- футбольный;
- хлорвиниловый.

2. *Начинать надо с простых передач на уровне груди, соблюдая основные правила:*

- сопровождать мяч взглядом до момента касания пальцев;
- вытягивать руки навстречу летящему мячу;
- расставляя пальцы воронкой.

3. *Ловля мячей при отскоке от пола в паре с партнером:*

- на уровне груди;
- на уровне живота;
- выше головы;
- на уровне коленей.

При ловле низких отскоков одна рука накладывается сзади мяча, другая - сверху - спереди.

4. *Ловля мячей при работе с партнером одновременно ДВУМЯ мячами:*

- один по воздуху, другой об пол;
- оба в пол;
- оба по воздуху.

5. *Ловля мяча в движении. Партнер передает мяч на ходу.*

Передача двумя руками от груди

Это наиболее надежный и распространенный способ. Удобное исходное положение позволяет быстро послать мяч в нужном направлении.

В момент передачи выполняются следующие движения: руки с мячом сгибаются;

- подтягивают мяч к груди дугообразным движением (замах);
- ноги сгибаются в коленных суставах;
- локти чуть-чуть разводятся в стороны;
- кисти с одновременным разгибанием рук посылают мяч вперед;
- ноги выпрямляются в направлении передачи.

Передача мяча от груди на небольшое расстояние выполняется кистью при неполном разгибании рук и ног.

Передача одной рукой от плеча

Этим способом можно послать мяч на дальнее расстояние.

В момент передачи выполняются следующие движения:

- повернуться боком в направлении передачи;
- выставить вперед одноименную ногу;
- держать мяч на кисти согнутой руки в локтевом суставе;
- другая рука поддерживает мяч;

а затем:

- повернуться в направлении передачи;
- одновременно разгибая руки в плечевом и локтевом суставах,
- выполнить передачу, направляя мяч кистью.

Передача двумя руками снизу

Этот способ передачи чаще всего используется после остановки или поворота, на короткое расстояние, когда соперник, оказывая противодействие, подходит вплотную к игроку.

В момент передачи выполняются следующие движения:

- мяч отводится назад к бедру;
- обе руки выполняют равную работу;
- в конце замаха правая рука отводится чуть дальше, чем левая;
- правый локоть согнут и направлен назад;
- левая нога при отведении мяча делает шаг вперед;

- ноги согнуты;
- передавая мяч, руки сопровождают это движение, и мяч сходит с рук одновременно;
- вес тела полностью переносится вперед.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

- Научить правильному исходному положению рук, ног, туловища.
- Сформировать навыки ритмичного чередования шагов и их согласованного выполнения с ловлей и передачей мяча в движении.

Применять подводящие упражнения:

- ловля на месте и передача с шагом сзади стоящей ногой;
 - шаг сзади стоящей ногой в момент ловли и передача со следующим шагом;
 - ловля с шагом сзади стоящей ногой, передача со следующим шагом;
 - встречные передачи;
 - поперечные передачи;
 - поступательные передачи;
 - изменения направления.
- Использовать только посильные задания.
 - Изучать технические приемы в упрощенных условиях.

Специальные и подводящие упражнения

- Построение по 3 в линию на расстоянии 4-5 м один от другого. Игрок 2 передает мяч игроку 1, тот передает его обратно; то же в сторону игрока 3.
- Четыре игрока выстраиваются в линию с интервалом в 1 м, один располагается напротив них. Стоящие в шеренге имеют 2 мяча и поочередно передают мяч стоящему напротив.
- Построение в две шеренги в шахматном порядке. Игрок 1 передает игроку 2, тот игроку 3 и т.д. Последний игрок быстрым ведением возвращается на место игрока 1.
- Построение тремя колоннами, образуя треугольник. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот игроку 3. После передачи игрок переходит в конец той колонны, в которую передал мяч.
- Три игрока образуют равносторонний треугольник. Игрок 1 передает мяч игроку 2 и перебегает на его место. Игрок 2 передает мяч игроку 3 и перебегает на место игрока 1. Игрок 3 выполняет то же самое.
- Построение по кругу лицом к игроку, стоящему в центре круга. Упражнение выполняется одним или двумя мячами. Игроки поочередно передают мяч центральному игроку.

Построение встречными колоннами:

- передача с места;
 - передача с шагом;
 - передача после ведения и остановки прыжком;
 - передача после ведения и двух шагов.
- После каждой из этих передач игрок перебегает в противоположную колонну.

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Стойка баскетболиста - это исходное положение для выполнения

любого приема:

- ноги расставлены на ширину плеч;
- одна нога впереди другой;
- ноги слегка согнуты в коленях;
- тяжесть тела распределена равномерно.

Основное требование к стойке:

- уверенное поддержание "рабочей позы";
- быстрое включение в активные действия;
- быстрые перемещения в нужном направлении;
- оценка игровой ситуации;
- видение расположения игроков и их перемещений.

Бег

Бег - это основной способ перемещения. Он выполняется в различных направлениях, сочетаниях:

- вперед, назад, в стороны;
- равномерно и рывком;
- перекатом с пятки на носок либо с носка;
- приставным шагом влево, вправо, вперед, назад.

При обучении бегу главное - научить правильной постановке стопы.

При передвижении приставными шагами учить мягким, скользящим, стелющимся движениям ног, а не подпрыгивающим вверх, вниз.

Технике рывка обучают из различных исходных положений:

- из обычной стойки;
- спиной к направлению движения (стоя, сидя, лежа);
- с низкого старта;
- после поворотов вперед, назад, серии поворотов и т.д.

Прыжки

Прыжки применяются в игре в сочетании с другими приемами - ловлей, броском, передачей и т.д. Прыжок выполняется из основной стойки.

Перед прыжком:

- ноги сгибаются больше обычного;
- руки согнуты;
- руки находятся у туловища;
- руки слегка отведены назад.

В момент прыжка:

- ноги резко выпрямляются, отталкиваясь от площадки;
- руки активным махом выносятся вверх - вперед.

Прыжки выполняются:

- вверх,
- вверх - вперед,
- вверх - назад,
- вверх - в сторону,
- вверх - с поворотом.

В прыжке с разбега толчком одной ногой последний шаг делается шире, а шаг толчковой ногой выполняется перекатом с пятки на носок. Отталкивание сопровождается махом рук вверх. Все движения выполняются слитно. Приземление должно быть мягким на согнутые ноги.

Обучить прыжку - значит научить:

- правильно отталкиваться;

- высоко взлетать;
- владеть телом в воздухе;
- правильно приземляться.

Прыжки изучаются:

- с места;
- с укороченного разбега;
- в движении толчком одной ногой;
- в движении толчком двумя ногами.

Прыжки игрока должны быть целевыми, т.е. направлены на решение конкретных задач в сложных игровых ситуациях.

Остановка

Остановки применяются для внезапного прекращения движения.

Существуют два способа остановки:

- в два шага;
- прыжком.

При остановке в **два шага** сзади стоящая нога должна стать осевой, и можно поворачиваться вокруг нее. Если в момент остановки в два шага игрок поставил ноги параллельно, осевой ногой будет та, которая первой коснулась пола.

Остановка выполняется **прыжком** (скачком). После ловли игрок приземляется на обе ноги одновременно, причем одна нога выставляется вперед, обеспечивает упор и последующее устойчивое равновесие.

После этой остановки поворот можно выполнять на любой ноге, т.к. ноги на пол приземлились одновременно.

Повороты

Повороты применяются для сохранения контроля над мячом при противодействии, если игрок стоит на месте, а также для выбора и изменения направления последующих действий с мячом.

Действия игрока, выполняющего поворот, очень похожи на движения циркуля. Так как циркуль вращается вокруг одной из двух своих ножек, игрок поворачивается на одной ноге, описывая полный круг или только часть его. При этом повороте игрок не должен отрывать осевую ногу от пола.

Различают повороты:

- вперед;
- назад.

Поворот вперед выполняется на согнутых ногах, опорная нога на носке. Если игрок стоит на параллельных стопах, то он может сделать поворот на любой ноге. Можно начать движение левой ногой вперед и укрыть плечами мяч от соперника. Затем можно сделать передачу вправо или начать движение правой ногой вперед и передать мяч влево.

Поворот назад осуществляется с шагом, сопровождающимся поворотом спиной вперед.

Правильная техника передвижений предполагает умение в нужный момент сделать **остановку, поворот**. Сначала обучают остановке двумя шагами, а затем прыжком. При этом соблюдается определенная методическая последовательность:

- ознакомление с правильным исходным положением рук, ног, туловища;
- остановка в движении шагом;
- остановка при беге с постепенным увеличением скорости;
- внезапная остановка после бега на разные дистанции и с разной скоростью;
- выбор способа остановки в зависимости от игровой ситуации.

Вначале остановки выполняются в заранее обусловленном месте, а затем внезапно по звуковым и зрительным сигналам. Важно, чтобы ученики умели равноценно выполнять остановку:

- с опорой на левую ногу;
- с опорой на правую ногу;
- сохраняли "рабочую позу" (стойку);
- после остановки могли сразу выполнять другие технические действия.

Изучение поворотов начинается с определенной методической последовательностью:

- на месте без мяча;
- на месте с мячом;
- повороты вперед;
- повороты назад;
- чередование поворотов;
- повороты с атакующим защитником.

Специальные и подготовительные упражнения:

- рывок из различных исходных положений (из обычной стойки, из упора присев, из упора лежа, спиной к движению, после поворотов вперед, назад, подскоков, прыжков);
- рывок после изменения направления, остановки, прыжка и т.д.;
- остановка в два шага или прыжком по сигналу, ориентиру;
- после остановки несколько поворотов вперед, назад, с последующей передачей или броском;
- владея мячом, выполнить повороты, стараясь укрыть мяч от защитника, защитник старается выбить мяч;
- прыжки на месте толчком одной, двумя ногами, прыжки через скакалку, набивные мячи, г/скамейку, прыжки с доставанием подвешенных предметов, касанием сетки, щита и т.д.;
- добивание мяча в щит (в стену);
- беговые передвижения: без, бег с приставными шагами левым и правым боком, спиной вперед, чередование приставных шагов с бегом, чередование бега с прыжками;
- группа бежит в колонне по одному и выполняет все маневры и движения направляющего и т.д.

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ БРОСКИ ПО КОРЗИНЕ

Основное содержание игровых действий в баскетболе сводится к тому, чтобы создать выгодное положение для точного броска по корзине. В момент броска мячу придается вращение вокруг горизонтальной оси, обратное направлению полета мяча.

Бросок двумя руками от груди

Этот способ выполнения бросков применяется очень редко и в основном в женском баскетболе. Мужчины этот способ броска из своего арсенала исключили. *В момент броска выполняются следующие движения:*

- мяч перед грудью;
- сгибаемая нога в коленях;
- подтягивая мяч к груди;
- опуская вниз кисти с мячом;
- плавным круговым движением мяч переводится в исходное положение для броска, а затем:
- разгибая руки вперед - вверх;
- сопровождая разгибанием ног;

- мягким толчком пальцев направить мяч в корзину.

Исходное положение перед броском:

мяч на уровне груди, без напряжения охвачен пальцами, ладони не касаются мяча, взгляд направлен на корзину

Замах.

Цель замаха – плавно начать движение мяча в корзину и не допустить резких толчков. Продолжая движение замаха, руки с мячом выпрямляются вверх, посылая мяч в корзину по высокой траектории. К движению рук добавляют дополнительные усилия за счет разгибания ног.

Бросок одной рукой от плеча

Этот способ часто используется в баскетболе. Выполняются они с места, в движении, в прыжке.

В момент броска выполняются следующие движения:

- стопы на одной линии, либо правая нога спереди;
- мяч лежит на ладони;
- другая рука придерживает мяч сбоку - спереди;
- рука согнута в локтевом суставе,

а затем:

- разгибая ноги;
- одновременно выпрямляя руку;
- вынося мяч вверх - вперед;
- мягким толчком кисти мяч направляется в корзину.

Из исходного положения бросковое движение начинается с короткого, петлеобразного замаха, устраняющего толчок.

Как только мяч начинает подниматься вверх, мяч кладется на ладонь правой руки, а левая поддерживает мяч снизу – сбоку.

Бросок одной рукой от плеча.

Мяч контролируется правой рукой, после броска рука продолжает движение вперед, а кисть плавно опускается вниз.

Бросок одной рукой сверху в движении

(ведение два шага бросок)

Этот способ броска очень эффективен, т.к. производится с близкого расстояния и в высоком прыжке.

В момент броска выполняются следующие движения:

- мяч после ведения ловится под левую ногу;
- выполняется шаг правой ногой;
- затем шаг левой ногой;
- за два шага мяч переводится на кисть бросающей руки;
- и выносится вперед - вверх,

а затем:

- оттолкнуться левой ногой вверх;
- выпрыгнуть в наивысшую точку;
- разогнуть бросающую руку;
- мягким движением кисти направить мяч в корзину.

Бросок одной рукой в прыжке может выполняться с задержкой конечного движения кистью в фазе полета ("с зависанием"), а также в случае близкого соприкосновения с защитником с отклонением туловища назад.

Бросок одной рукой снизу

Этот способ броска выполняется в движении или с поворотом, когда необходимо преодолеть относительно большое расстояние в прыжке, что-бы "дотянуться" до корзины.

В момент броска выполняются следующие движения:

- мяч после ведения ловится под левую ногу;
- выполняется шаг правой ногой;
- затем шаг левой ногой;
- одновременно мяч переводится на кисть правой руки,

а затем:

- оттолкнуться левой ногой вперед - вверх;
- мягким движением кистью направить мяч в корзину снизу вверх.

Аналогичным образом выполняется и бросок двумя руками.

Бросок крюком

Этот способ броска выполняется при плотной опеке защитником, когда нельзя бросить по корзине другим способом.

В момент броска выполняются следующие движения:

- в исходном положении мяч держится двумя руками перед собой;
- стопы ног стоят параллельно,

а затем:

- сделать шаг левой ногой к корзине;
- одновременно повернуть тело влево;
- перенести тяжесть тела на левую ногу;
- взглядом отыскать корзину;
- широким круговым движением над головой;
- мягким движением кистью послать мяч в корзину.

Бросок можно выполнить с отскоком от щита или «чистый» в корзину.

Бросок в прыжке

Этот способ броска является самым популярным броском в современном баскетболе. Мяч посылается в корзину поверх рук защитника.

В момент броска выполняются следующие движения:

- в момент ловли мяча стопы стоят параллельно;
- взгляд направлен на корзину,

а затем:

- оттолкнуться двумя ногами вверх;
- мяч выносится вверх над головой;
- мяч лежит на кисти;
- левая рука придерживает мяч сбоку;
- руки с мячом остаются в таком положении до наивысшей точки прыжка;
- локоть правой руки направлен на корзину, а затем:
- разгибанием правой руки в локтевом суставе;
- захлестывающим движением кисти,
- мяч направляется в корзину.

Точность броска зависит от умения:

- сохранить равновесие в воздухе;
- взлететь строго вверх;
- не опускать плечи;
- держать голову прямо;
- не отрывать взгляд от корзины;
- не реагировать на действия защитника.

Методика обучения

Точность броска - качество комплексное, связанное со способностью тонко дифференцировать направление и скорость броска, сочетать и корректировать их по ходу выполнения приема.

Броски изучаются в такой последовательности:

- с места;
- после ловли на месте;
- с места после ловли с остановкой;
- в движении (после ловли и после ведения).

Обучая технике бросков, необходимо сообщить основные сведения о прицеливании:

- направление броска;
- угол вылета мяча;
- начальная скорость;
- траектория полета.

Изучая броски, следует сделать акцент на:

- исходном положении перед броском;
- согласованности движений ног и рук в момент броска;
- заключительном движении кистью.

ТЕХНИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

Техника перемещений

Во время выполнения защитных функций игроку необходимо передвигаться в различных направлениях и различными способами:

- бегом;
- бегом спиной вперед;
- приставным шагом левым и правым боком;
- приставным шагом спиной вперед;
- чередованием приставных шагов левым и правым боком;
- бегом вполборота.

При всех передвижениях ноги согнуты, шаги скользящие, мягкие, перекатом с пятки на носок, без подпрыгивания.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Вырывание мяча

Это один из активных приемов защиты. При захвате мяча двумя руками сильнейшая рука располагается снизу.

Существуют два способа вырывания мяча:

1. Вырывание рывком на себя - в этом случае после захвата мяча одновременно с рывком мяч поворачивается вокруг горизонтальной оси.
2. Толчком вперед - вниз - в этом случае, захватив мяч, резким толчком надавить на него сверху вниз, одновременно повернуться спиной к защитнику.

Выбивание мяча

В этом способе защиты мяч выбивается кистью или ребром ладони с плотно прижатыми друг к другу пальцами, резким коротким движением сверху вниз или снизу вверх.

Выбить мяч можно в различных игровых ситуациях:

- во время ведения мяча;
- при длительной подготовке к передаче;
- при длительной подготовке к броску и т.д.

Перехват мяча

Этот способ защиты позволяет овладеть мячом, когда нападающие и пользуются передачу или ведение.

Наиболее выгодное расположение защитника для этих действий:

- немного сзади и сбоку от опекаемого защитника игрока.

Выходя на перехват, необходимо резким рывком преградить путь к мячу нападающему игроку, отгораживая его от мяча туловищем. Успех зависит от своевременности и быстроты выхода игрока на перехват в тот момент, когда мяч отделился от рук игрока, выполняющего передачу.

Накрывание мяча при броске

Этот способ защиты применяется во время броска нападающего.

Сближаясь с нападающим в момент его подготовки к броску, защити» быстро выпрыгивает и раскрытой ладонью накладывает руку на мяч.

Накрывать мяч можно спереди и сзади.

Борьба за отскочивший мяч

Это один из важнейших компонентов игры в защите.

Прежде чем включиться в борьбу за отскок, необходимо определить возможное направление отскока мяча, выйти на исходную позицию и, преградив путь в том же направлении сопернику, выпрыгнув навстречу мячу, овладеть им в наивысшей для игрока точке.

Методика обучения

Технике овладения мячом и противодействиям обучают с помощью упражнений, стимулирующих активность и эффективность игры в защите. Чтобы ученики осваивали правильный способ захвата мяча, вначале нужно создать облегченные условия в упражнениях, имитирующих основные действия нападающего.

Особенно большое внимание должно уделяться изучению борьбы за отскочивший мяч - своевременное занятие позиции - подставить спину нападающему, т.е. преградить путь к мячу.

Рекомендуемая литература:

- 1 . Мяч летит в кольцо. Е.Р.Яхонтов.
- 2 . Большие шаги «малого» баскетбола. Ю.Портных.
- 3 . Спортивные игры. П.А.Чумакова.
- 4 . Настольная книга учителя физической культуры. Л.Б.Кофмана.
- 5 . Баскетбол. Г.А.Баландин. Н.Н.Назарова. Т.Н.Казакова.
- 6 . Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры. И.А.Медведев.