

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Лобакинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 11 от «26» августа 2024г.

«Утверждена» приказом  
Директор \_\_\_\_\_Аникеева Н.Г.  
№130/1 от «30» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
в рамках создания НМДО  
«Я выбираю баскетбол»  
Возраст учащихся с 10-17 лет  
Срок реализации 1 год**

Автор - составитель:  
Киселева Ольга Владимировна  
Учитель физической культуры.

**х. Лобакин  
2024г.**

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

### 1.1 Пояснительная записка.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» принадлежит к программам физкультурно-спортивной направленности, предназначена для формирования культуры здорового образа жизни и удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в области физической культуры и спорта.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время в условиях современной жизни к числу наиболее актуальных проблем относится критически низкая двигательная активность детей. Статистика говорит, что в последние годы в России наблюдается ухудшение состояния здоровья детей, подростков и молодежи. Настоящая программа разработана для решения данной проблемы, для общего физического развития учащихся, физкультурно-спортивной подготовки по виду спорта баскетбол в системе дополнительного образования детей.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что укрепление здоровья и формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств учащихся, как и формирование правильных привычек целесообразно осуществлять в школьном возрасте. Обучение в рамках программы, будет способствовать быстрейшему приобретению учащимися хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности учащегося, и общему, в том числе физическому, развитию.

**Отличительные особенности** программы заключаются в вариативности разнообразного набора тренировочных средств и изменении нагрузок, поддержании интереса к ведению здорового образа жизни, возможности реализации собственных амбиций учащихся через участие в школьных и районных соревнованиях. Педагог имеет возможность варьировать часовую нагрузку в каждом разделе учебного плана по темам с учетом возрастных особенностей группы и степени усвоения учебного материала.

**Адресат программы:** дети и подростки от 10 до 17 лет. В учебную группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. При формировании учебной группы учитываются возраст и возрастные особенности учащихся.

Младший школьный возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но повышена утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость. Особенности в развитии костно-мышечной системы и организации движений, крупные мышцы развиваются быстрее, дети легко выполняют размашистые и широкие движения, развивается координация, укрепляется мышечная система, дыхательная мускулатура, развиваются навыки владения телом. Благодаря этому интенсивно развиваются и перестраиваются внимание, первичные познавательные процессы, мыслительные процессы.

Учащихся младшего подросткового возраста отличает период бурного и неравномерного физического развития, ускорение роста и конечностей (особенно рук). Благодаря этому движения являются недостаточно правильно координированными. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Наблюдаются изменения со стороны нервной системы: процесс возбуждения преобладает над процессом торможения, ребенку становятся присущи вспыльчивость, раздражительность.

Психологические особенности младшего подросткового возраста: чувство взрослости, стремление выстраивать собственную линию поведения, вырабатывать и высказывать определенные взгляды, оценки и их отстаивание. Совершенствуются такие процессы как, самооценка, самопознание, рефлексия. Ведущей деятельностью становится общение и общественно значимая деятельность.

Учащиеся старшего подросткового возраста имеют характерные особенности - идёт перестройка деятельности всех органов и систем, изменения в нервной и эндокринной системах, быстро растёт тело, все органы и ткани. Наблюдается активное стремление к общению со сверстниками, к самостоятельности и независимости. Что также учитывается при реализации программы.

**Уровень программы:** углубленный, программа рассчитана на 1 год обучения, на 34 недели.

**Формы обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическим часа.

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия по данной программе разделены по подгруппам: 3-4 класс -25 человека, 5-7 класс- 39 человек, 8-11 класс-29 человек.

, формируются с учетом возрастных особенностей, что позволяет педагогу выстраивать занятия с включением разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок. Зачисление в группу возможно в течение полугода (учебного) при желании родителей и самого ребенка, обладающего хорошей физической формой и определенными навыками по выбранному виду спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия. Она органически связана с физической, техникой, моральной и волевой подготовкой как элементами практических знаний.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение учащихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся. Из всего многообразия средств общей физической подготовки на занятиях преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, волейбола, гандбола, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

По технической подготовке подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными, баскетбольными). Учащиеся сами выбирают приемы и упражнения, а педагог должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало исполнению других.

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей. Формы восстановительных мероприятий: туристский поход, игры в бадминтон, футбол, настольный теннис, просмотр соревнований, фильмов, видеороликов, проведение и посещение культурно-массовых и спортивных мероприятий.

**Цель** – сохранение и укрепление здоровья учащихся через их включение в физкультурно-спортивную подготовку по баскетболу.

**Задачи:**

**Предметные:**

- развить физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, координация) путем динамики физической, специальной и технической подготовки;
- научить соблюдать гигиенические требования и технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня.
- организовать овладение элементарной техникой основных действий в баскетболе.

**Личностные:**

- развить устойчивую потребность к здоровому образу жизни и физической культуре и спорту;
- развить морально-волевые качества и стремление к победе;
- воспитать трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

**Метапредметные:**

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- обучить умению работать в команде.

### 1.2. Учебный план

№ п/п	Содержание	1 группа (2-3 классы)	2 группа (5-7 классы)	3 группа (8-11 классы)
1.	<u>Теоретические занятия</u> Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	1	1	1
2.	Гигиена тренировочных занятий и врачебный контроль.	1	1	1
3.	История баскетбола.	1	1	1
4.	Строение и функции организма человека.	1	1	1
5.	Правила игры, судейство.	1	1	1
	Итого:	5 часов	5 часов	5 часов
1.	<u>Практические занятия.</u> Общая физическая подготовка (легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, подвижные игры).	5	5	5
2.	Специальная физическая подготовка.	10	10	10
3.	Основы техники. тактики.	10	10	10
5.	Контрольные игры.	4	4	4
7.	Участие в соревнованиях.	В сетку часов не входят.	В сетку часов не входят.	В сетку час не входят
	Всего:	34	34	34

### 1.3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ I группа

№ п/п	Тема /основной элемент занятия/	часы	теория	практика
1.	Организационное занятие. <i>История развития баскетбола. Вводный инструктаж по технике безопасности.</i> Подвижные игры.	1	0,5	0,5
2.	<i>Строение и функции организма человека.</i> Упражнения на координацию движений: развитие быстроты, ловкости, прыгучести.	1	0,5	0,5
3.	Упражнения для быстроты «работы» ног. Подвижные игры.	1		2
4.	Основные способы передвижения. Подвижные игры.	1		2
5.	Прыжки толчком одной и двух ног в движении. «Снайпер».	1		2
6.	Упражнения на координацию движений. Игра «Мяч капитану».	1		2
7.	Упражнения скоростно-силового характера. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	1		2
8.	<i>Правила игры.</i> Повторить передвижения игроков с техническими приемами. Подвижные игры.	1	1	1
9.	Владение мячом одной рукой высокого мяча, одной рукой низкого мяча. Скоростно-силовая подготовка. Подвижные игры.	1		2
10.	<i>ФК человека и общества.</i> Передача мяча одной рукой от плеча с места, в прыжке. Под. игры.	1	0,5	0,5
11.	Передача мяча, не глядя на ловящего. Подвижные игры.	1		2
12.	<i>Контрольные испытания: ведение мяча на скорость, броски мяча в движении.</i> Подвижные игры, приближенные к баскетболу.	1		1
13.	<i>Физическая культура человека и общества. Повторный инструктаж: по ТБ.</i> Упражнения на координацию. Подвижные игры с сочетанием изученных приемов ловли мяча в движении / скорость, расстояние/	1		1
14.	Скоростно-силовая подготовка. Обучить простейшим тактическим приемам при индивидуальных действиях. Подвижные игры, приближенные к баскетболу	1		2
15.	Перехват мяча при передачах в движении. Подвижные игры, приближенные к баскетболу.	1		2
16.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости без зрительного контроля.	1		2
17.	Изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного контроля. Подвижные игры.	1		2
18.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Повторить атаку быстрым прорывом с помощью передач со сменой мест.	1		2

№ п/п	Тема /основной элемент занятия/	часы	теория	практика
19.	<i>Гигиена тренировочных занятий и отдыха.</i> Система личной защиты на своей площадке.	1	0,5	0,5
20.	Упражнения на развитие ловкости. Передачи мяча в центр. Подвижная игра "Салки с мячом"	1		1
21.	Опека нападающего, находящегося в 3-х секундной зоне. Броски мяча одной рукой.	1		1
22.	Скоростно-силовая подготовка. Опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки. Учебная игра.	1		1
23.	Скоростно-силовая подготовка. Выбор места в нападении для броска со средней линии. Выбивание мяча у ведущего.	1		1
24.	Способы передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.	1		1
25.	Перехват мяча при передачах в движении, отбивание мяча при бросках с места.	1		1
26.	Скоростно-силовая подготовка. Накрывание мяча при бросках в движении. Учебная игра.	1		1
27.	Броски мяча с места и в движении. Подвижные игры.	1		1
28.	Упражнения на развитие скоростной и силовой выносливости. Выбор места в защите при "держании" игрока, занимающего место в центре. Штрафные броски.	1		1
29.	Упражнения на координацию. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	1		1
30.	Скоростно-силовая подготовка. Чередование выполнения изученных способов передач.	1		1
31.	Упражнения на гибкость и силовую выносливость. Броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту.	1		1
32.	Подготовка к соревнованиям. Передвижения, прыжки. Развитие быстроты.	1		1
33.	Упражнения на координацию движений. <i>Сдача контрольных нормативов.</i> Игра «Мяч капитану».	1		1
34.	Урок- соревнования. Завершающие занятие, подведение итогов.	1		1

## II группа

№ п/п	Тема /основной элемент занятия/	часы	теория	практика
1	Организационное занятие. <i>История развития баскетбола. Вводный инструктаж по технике безопасности.</i>	1	0,5	0,5
2	Прыжки толчком одной и двух ног в движении. «Снайпер».	1		1
3	Упражнения на координацию движений. <i>Сдача контрольных нормативов. Игра «Мяч капитану».</i>	1		1
4	Упражнения на развитие ловкости и быстроты движений. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	1		1
5	Повторить прыжки толчком одной и двух ног в движении и изученных способов передвижения.	1		1
6	<i>Гигиена тренировочных занятий и отдыха. Скоростно-силовая подготовка. Подвижные игры.</i>	1	0,5	0,5
7	Упражнения на координацию. Броски мяча одной рукой в прыжке с места. Подвижные игры, приближенные к баскетболу.	1	0,5	0,5
8	<i>ФК человека и общества.</i> Передача мяча одной рукой от плеча с места, в прыжке. Подвижные игры.	1		1
9	Скоростно-силовая подготовка. Повторить ловлю мяча, отскочившего от пола двумя руками, одной рукой.	1		1
10	Упражнения на гибкость и координацию. Ловля мяча, летящего над головой одной рукой с поддержкой другой.	1		1
11	Силовая подготовка. Броски мяча одной рукой от плеча с левой стороны от кольца. Беговые эстафеты.	1		1
12	Упражнения на координацию <i>Контрольные упражнения: броски с места /количество попаданий/, штрафные броски /количество попаданий/, передача мяча на быстроту за 30 сек.</i> Скоростно-силовая подготовка.	1		1
13	<i>Правила безопасности на занятиях, повторный инструктаж.</i> Упражнения на координацию и гибкость суставов.	1		1
14	Скоростно-силовая подготовка. Передача мяча, не глядя на ловящего. Подвижные игры.	1		1
15	Упражнения на гибкость и координацию. Финты с мячом, ложный проход - бросок. Под. игры.	1		1
16	Упражнения на развитие скоростных способностей. Повторить ведение мяча на месте и в движении (средняя и низкая стойки).	1		1
17	Финты с мячом, финт на бросок - ведение мяча. Стритбол - <i>правила.</i>	1	0,5	0,5
18	Упражнения на координацию. Повторить броски мяча в кольцо двумя руками в движении.	1		1

№ п/п	Тема /основной элемент занятия/	часы	теория	практика
19	Специальные упражнения на развитие силовой выносливости, без мяча и с мячом. П/и «Лапта».	1		1
20	Упражнения на координацию. Финты для броска в движении и при ведении мяча. Учебная игра без ведения.	1		1
21	<i>Контрольные испытания: ведение мяча на скорость, броски мяча в движении.</i> Подвижные игры, приближенные к баскетболу.	1		1
22	Скоростно-силовая подготовка. Штрафные броски. Учебная игра на одной стороне площадки.	1		1
23	<i>Строение и функции организма человека.</i> "Отсекание" игрока, подбирающего мяч после отскока от щита.	1	0,5	0,5
24	Упражнения на гибкость и координацию. Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия.	1		1
25	Упражнения на развитие скоростной и силовой выносливости. Выбивание мяча сзади при ведении, ведение мяча с сопротивлением.	1		1
26	Скоростно-силовая подготовка. Обучить простейшим тактическим приемам при индивидуальных действиях.	1		1
27	Упражнения на развитие ловкости. Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения. Учебная игра.	1		1
28	Выбор позиции и момента для получения мяча в 3-х секундной зоне. Подвижные игры (к б/болу).	1		1
29	Упражнения на координацию. Взаимодействие 2-х игроков в движении, правильная работа ног.	1		1
30	Упражнения на гибкость и силовую выносливость. Взаимодействие 3-х игроков с передачей мяча двумя руками от груди.	1		1
31	Взаимодействие 2х игроков с сопротивлением. Подвижные игры с элементами б/бола.	1		1
32	Силовая подготовка. Распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом.	1		1
33	Упражнения на гибкость и силовую выносливость. Финты с мячом. Учебная игра 5/5.	1		1
34	Взаимодействие в тройке 3/3 со сменой мест между игроками. Соревнования - Учебная игра.	1		1

## III группа

№ п/п	Тема /основной элемент занятия/	часы	теория	практика
1	Организационное занятие. <i>История развития баскетбола. Вводный инструктаж по технике безопасности.</i> Подвижные игры.	1	0,5	0,5
2	Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Специальные упражнения на развитие силовой выносливости, без мяча и с мячом. Подвижные игры.	1		1
3	Упражнения на координацию движений. <i>Сдача контрольных нормативов.</i> Игра «Мяч капитану».	1		1
4	Упражнения на развитие ловкости и быстроты движений. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	1		1
5	Броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту.	1		1
6	<i>Гигиена тренировочных занятий и отдыха. ФК человека и общества.</i> Скоростно-силовая подготовка. Подвижные игры.	1	0,5	0,5
7	Упражнения на координацию. Броски мяча одной рукой в прыжке с места. Подвижные игры, приближенные к баскетболу.	1		1
8	Силовая подготовка. Броски мяча одной рукой от плеча с левой стороны от кольца. Беговые эстафеты.	1		1
9	Упражнения на координацию. <i>Контрольные упражнения: передача мяча на быстроту за 30 сек.</i> Скоростно-силовая подготовка.	1		1
10	Упражнения на гибкость и координацию. Финты с мячом, ложный проход - бросок. Подвижные игры.	1		1
11	Упражнения на развитие скоростной и силовой выносливости. Взаимодействие защитников при выполнении штрафного броска. Подвижные игры.	1		1
12	<i>Контрольные упражнения: броски с места /количество попаданий/, штрафные броски /количество попаданий/.</i> Упражнения на координацию и гибкость.	1		1
13	<i>Правила безопасности на занятиях,</i> повторный инструктаж. Упражнения на развитие скоростных способностей. Позиционное направление в расстановке 2/1/2 с центровыми. Учебная игра.	1		1
14	Скоростно-силовая подготовка. Передвижение защитников с выполнением технических приемов в защите. Учебная игра на одной стороне площадки.	1		1
15	<i>Строение и функции организма человека.</i> "Отсекание" игрока, подбирающего мяч после отскока от щита. Броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту.	1	0,5	0,5
16	Упражнения на гибкость и координацию. Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия. 1	1		1

№ п/п	Тема /основной элемент занятия/	часы	теория	практика
17	Упражнения на мышцы плечевого пояса. Взаимодействие 2-х игроков с заслонами в движении. Учебная игра.	1		1
18	Упражнения на гибкость и силовую выносливость. Взаимодействие 2-х игроков с нападением. П/и.	1		1
19	Упражнения на развитие ловкости. Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения. Учебная игра.	1		1
20	Развитие выносливости. Подвижные игры, приближенные к баскетболу.	1		1
21	Взаимодействие 3-х игроков в нападении, развитие быстроты и ловкости.	1		1
22	Упражнения на гибкость и силовую выносливость. Взаимодействие 3-х игроков с передачей мяча двумя руками от груди.	1		1
23	Взаимодействие 2х игроков с сопротивлением. Подвижные игры с элементами б/бола.	1		1
24	Упражнения на развитие ловкости. Отбивание мяча при бросках с места. "Отсекание" игрока, подбирающего мяч. Учебная игра с ведением.	1		1
25	Упражнения на развитие ловкости. Личная защита в зоне нападения. Передачи мяча в центр.	1		1
26	Скоростно-силовая подготовка. Взаимодействие в тройке в ситуациях 3/2 при завершении прорыва. Штрафные броски.	1		1
27	Накрывание мяча при бросках в движении (в подвижных играх). Учебная игра.	1		1
28	Скоростно-силовая подготовка. Броски мяча с сопротивлением противника. "Отсекание" игрока от щита.	1		1
29	Позиционное нападение в расстановке 2/1/2 с центровым. Учебная игра.	1		1
30	<i>Гигиена тренировочных занятий и отдыха.</i> Взаимодействие с центровым, передача с последующим выходом к мячу и в противоположную сторону.	1	0,5	0,5
31	Упражнения на гибкость и координацию. Адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения. Контрольные нормативы. Учебная игра.	1		1
32	Упражнения на гибкость и силовую выносливость. Учебная игра с судейством игроков.	1		1
34	Упражнения на мышцы плечевого пояса. Учебная игра с судейством игроков.	1		1

## 1.4. Содержание программы

### 1 группа (2-3 КЛАССЫ)

Развитие баскетбола в России. Описание игры её возникновение и развитие. Гигиенические сведения. Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена места занятий. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Парные и групповые упражнения: сопротивление, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивания, смешанные висы и упоры, соскоки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3x10м, 5x10м, 10x5м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60м. Кросс 300, 500м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки, серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры. «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее», «Лапта».

Техника и тактика игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Техника нападения. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и открыться для получения мяча, своевременно применять передачу, ведение, бросок, технику передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

Контрольные игры и соревнования. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

## 2 группа (5-7 КЛАССЫ)

Развитие баскетбола в России. Описание игры её возникновение и развитие. Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Общая и специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3x10м, 5x10м, 10x5м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60м. Бег на дистанции 100, 400, 500м. Бег с изменением направления и скорости.

Подвижные и спортивные игры (волейбол, футбол и др.).

Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Техника и тактика игры. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и открыться для получения мяча, своевременно применять передачу, ведение, бросок; финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника, взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч, выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Командные действия: личная защита, прессинг.

Контрольные игры и соревнования. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Сдача тестов.

### 3 группа (8-11 КЛАССЫ)

Гигиенические знания и навыки. Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа. Дневник самоконтроля. Правила поведения и меры безопасности. Основы методики тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Тесты и их назначение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов. Индивидуальный план тренировки. Основная направленность тренировки баскетболиста. Влияние характера тренировки на развитие физических качеств и формирование спортивно-технического мастерства. Основные сведения о методах тренировки баскетболистов, различных по возрасту, полу и спортивной подготовленности.

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки.

Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000м.

Техника и тактика игры. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой», «серией заслонов».

Техника нападения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Техника защиты. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца. Отбивание мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами без мяча и с мячом. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче, разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах. Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке. Командные действия: прессинг, варианты зонной защиты.

Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Практические занятия. Соревнования по баскетболу. Проведение разминки. Показ выполнения технических приемов. Сдача тестов.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в несколько дней. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

### **1.5. Планируемые результаты**

По итогам обучения по общеразвивающей программе от учащихся ожидаются следующие результаты:

#### **Предметные:**

- у учащихся будут развиваться физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, координация) путем динамики технической, физической и специальной подготовки;
- учащиеся будут соблюдать гигиенические требования и охрану труда при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня;
- учащиеся овладеют элементарной техникой основных действий в баскетболе.

#### **Личностные:**

- у учащихся сформируется устойчивая потребность в здоровом образе жизни и физической культуре и спорту;
- у учащихся будут развиваться морально-волевые качества и стремление к победе;
- учащиеся будут проявлять трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

#### **Метапредметные:**

- учащиеся будут проявлять социальную активность;
- учащиеся научатся работать в команде.

## Раздел 2

### Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

#### 2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал (размеры) – 24 м x 12 м.

Пол – настил досками. Стены – заштукатурены, окрашены масляной краской, батареи закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Освещение двустороннее искусственное и одностороннее естественное: окна размещены по левой длинной боковой стороне. Светильники защищены от механических повреждений решетками. Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы. Гимнастические стенки – прикреплены сквозными штырями. Баскетбольные щиты, волейбольные стойки – закреплены сквозными штырями. Скамейки гимнастические размещаются по двум длинным сторонам зала. Мишени с разноцветными кругами нарисованы на торцевой стене. Разметка площадки соответствует нормам (5 см). Зал оснащен противопожарной сигнализацией.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

Мяч баскетбольный – 20 шт.

В спортивном зале необходимо оборудовать различные приспособления, которые помогают быстрее решить задачи физической, специальной, технической подготовки:

"Конструкция баскетбольного щита в сборе – 2 шт.

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

Секундомер – 2 шт.

Корзина для мячей – 2 шт.

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2 шт.

Манишки – 20 шт.

Сетка для переноски мячей – 2 шт.

Скамейка гимнастическая – 5 шт.

#### **Информационное обеспечение**

РФБ URL: <https://russiabasket.ru/>. Дата просмотра 13.01.2022

Баскетбольные тренировки от "А" до "Я" URL: <https://basketball-training.org.ua/>. Дата просмотра 13.01.2022

Баскетбол. Обучающее видео для начинающих. URL: <https://clck.ru/aizRg>. Дата просмотра 13.01.2022

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог со средним профессиональным образованием или высшим профессиональным образованием без предъявления требований к стажу работы по специальности.

#### 2.2. Формы аттестации

В течение года в школе проводится два вида контроля:

- стартовый;
- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков учащихся и определения перспектив дальнейшего обучения каждого и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Проводится он в начале учебного года до 15 октября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов.

*Итоговый* контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого учащегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках учащихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - вторая половина мая.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов деятельности.

Результаты контроля фиксируются педагогом в протоколе. Итоги освоения дополнительной общеразвивающей программы анализируются совместно с администрацией.

### **2.3. Оценочные материалы**

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогов.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Результаты фиксируются по факту. Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого учащегося.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки учащихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени сформированности умений и навыков учащихся в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации общеразвивающей программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной работы;
- выявление уровня освоения общеразвивающей программы;
- оказание помощи педагогу в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации общеразвивающей программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей учащихся;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления учащимся полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
  - воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей учащегося;
  - развивающую, так как создает условия для осознания учащимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
  - коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса;
- социально-психологическую, так как создает условия для учащихся пережить «ситуацию успеха».

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег 30 м, с
	Челночный бег 30 м (5х6 м), с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см
Сила	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м

### **Контрольные нормативы по технической подготовке**

<b>п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b> <b>Выполнение каждого теста оценивается знаком в количестве раз</b>
1.	Передвижения в защитной стойке
2.	Передача мяча в движении (сек.)
3.	Дистанционные броски (%)
4.	Штрафные броски (%)

### **2.4. Методические материалы**

Подготовка учащихся осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств, необходимых для технической подготовки, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения демонстрацией наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с учащимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются учащимися в игровой подготовке и соревнованиях в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической и морально-волевой подготовке учащихся.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение, снова возвращаются к выполнению действия в целом.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, презентации
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Игровой метод
- Непосредственная помощь педагога.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

### 3. Литература.

#### Литература для педагога:

1. Баранов О.В., Сапаров Б.М., Маньков А.В. Техничко-тактические особенности игры в баскетбол / Молодежь и наука. 2018. № 2. С. 32.
2. Воронин И.Ю. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011.
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 2014.
4. Гвоздева А.А., Кормилицын Ю.В. Баскетбол как фактор гармоничного сочетания умственного и физического развития // ЮНОСТЬ. НАУКА. КУЛЬТУРА. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 18-21.
5. Гомель А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 2013.
6. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 2011.
7. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. М 2010
8. Заярная Н.И., Микита Л.П., Смирнова Е.А., Тубольцева А.Д. Повышение уровня физической подготовки обучающихся посредством углубленного изучения баскетбола // Современное педагогическое образование. 2021. № 11. С. 116-118.
9. Коновалов В.Л, Погодин В.А. Баскетбол. М., Издательство: Лань, 2022 г.
10. Короткая А.Н., Спирин М.П. Оценка техники выполнения штрафных бросков в баскетболе детьми школьного возраста // Инновационные проекты и программы в психологии, педагогике и образовании. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2019. С. 94-98.
11. Костикова, Л. В. Баскетбол. М Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.
12. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
13. Михеев Э.Р., Михеева Д.Ф. Роль баскетбола в физическом воспитании школьников / Наука, техника и образование. 2019. № 7 (60). С. 54-57.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол. М.: Академия, 2010
15. Пилтхолстер Г.М. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М: ФиС, 2013.
16. Полиевский С.А. и др. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. М.: Физкультура и спорт, 2015. - 176 с.
17. Руководство для судей-секретарей по баскетболу. М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010г.
18. Солодовник Е.М. Эволюция правил баскетбола с рождения до настоящего времени // Тенденции развития науки и образования. 2020. № 62-14. С. 16-19.
19. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. М.: Спорт, 2016. - 823 с.
20. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
21. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
22. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.
23. Шамшина Н.В., Голякова Е.В., Дерябина Г.И. Развитие скоростных способностей у школьников, занимающихся баскетболом в школьной секции / Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 33. С. 83-89.
24. Шведова А.В. Особенности организации работы школьной секции по баскетболу, с учетом скоростных способностей в баскетболе // Современные условия взаимодействия науки и техники. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2018. С. 71-73.

**Литература для учащихся и родителей:**

1. Башкин С. Уроки по баскетболу М.: Физкультура и спорт, 2012.
2. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС, 2014.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, М. «Просвещение» 2013.
4. Ли Р. Баскетбол чемпионов. М.: Человек, 2014.
5. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений: от простых до сложных / Б. Пайе. М.: ТВТ Дивизион, 2017.
6. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. М, ФиС. 2012.
7. Шамшина Н.В., Голякова Е.В., Дерябина Г.И. Развитие скоростных способностей у школьников, занимающихся баскетболом в школьной секции / Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 33. С. 83-89.

**Теоретическая подготовка.**

***Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.***

Теория: Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

***История развития баскетбола. Антидопинг.***

Теория: Характеристика баскетбола, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие баскетбола как вида спорта. Развитие баскетбола в России. Международные и юношеские соревнования по баскетболу.

Санкции при нарушении Правил допинг контроля.

***Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.***

Теория: Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха.

***Гигиенические знания, умения и навыки.***

Теория: Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня. Режим питания.

***Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.***

Теория: Понятие о ЗОЖ. Примерный распорядок дня. Значение закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

***Требования техники безопасности при занятиях.***

Теория: Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

***Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.***

Теория: Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Влияние тренировочного процесса на организм учащихся. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Размеры зала. Баскетбольные щиты и мяч. Уход за инвентарем. Тренажерные устройства для обучения техники игры. Форма для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка.**

***Строевые упражнения.***

Практика: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

***Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.***

Практика: Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

***Упражнения для мышц ног.***

Практика: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

#### ***Упражнения для мышц шеи и туловища.***

Практика: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

#### ***Подвижные игры.***

Практика: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

#### ***Упражнения для развития гибкости.***

Практика: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.

#### ***Упражнения для развития силы.***

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату.

#### ***Упражнения для развития общей выносливости.***

Практика: Бег равномерный и переменный на 300м. Кросс на дистанцию для девочек до 800, для мальчиков до 1000. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут. Марш-бросок.

#### **Специальная физическая подготовка.**

#### ***Упражнения для развития быстроты.***

Практика: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

#### ***Упражнения для развития ловкости.***

Практика: Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

#### ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

Практика: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по

песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

#### ***Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.***

Практика: По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках массой 1. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (1 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 м).

#### ***Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу.***

Практика: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

#### ***Упражнения для развития игровой ловкости.***

Практика: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

***Упражнения для развития специальной выносливости.***

Практика: Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Техническая подготовка.*****Остановка, повороты.***

Практика: Остановка прыжком, двумя шагами. Повороты вперед, назад

***Ловля мяча.***

Практика. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.

***Передача мяча.***

Практика: Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу. Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой с места.

***Ведение мяча.***

Практика: Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой».

***Броски мяча.***

Практика: Броски по кольцу двумя руками сверху, от груди, снизу. Броски по кольцу двумя руками с отскоком от щита. Броски по кольцу двумя руками с места, в движении. Броски по кольцу одной рукой от плеча. Броски по кольцу одной рукой с отскоком от щита. Броски по кольцу одной рукой с места, в движении. Броски по кольцу одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту.

**Игровая подготовка.*****Применение правил баскетбола и изученных технических приемов.***

Практика: Умение учащихся правильно реагировать на жесты и звуковые сигналы судьи в ходе игры. Применение изученных технических приемов в игровых комбинациях и играх.

***Технические навыки и умения в нападении и защите.***

Практика: Использование ранее изученных отработанных умений и навыков в игровых комбинациях и учебных играх.

***Игровые комбинации.***

Практика: Отработка игровых комбинаций заданных педагогом.

***Соревнования.***

Практика: Внутришкольные соревнования: учебные, внутри группы, между группами. Участие в районных соревнованиях по баскетболу зависит от возраста и технической подготовленности учащихся на усмотрение педагога.

**Восстановительные мероприятия.*****Игры.***

Практика: Используются командные игры (волейбол, футбол, русская лапта), по возможности настольный теннис, бадминтон, дартс, подвижные игры (Приложение 1) и др.

***Просмотр соревнований.***

Практика: Посещение городских, районных соревнований по баскетболу, просмотр видео записей соревнований по баскетболу различного уровня с последующим обсуждением увиденного.

**Раздел 6. Контрольные испытания.**

***Сдача нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовки.***

Практика: Бег 30 м, челночный бег 30 м (5х6 м), прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом руками, бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя. Передвижения в защитной стойке, передача мяча в движении (сек.), дистанционные броски (%), штрафные броски (%).

### Дидактический материал. Подвижные игры

1. «Полный ящик». В середине спортивного зала или баскетбольной площадки ставится ящик, в котором 20 - 30 мячей разного веса и объема (теннисные, волейбольные, футбольные, детские резиновые). Один из играющих разбрасывает мячи в разные стороны, а остальные участники игры стараются в то же самое время собрать все мячи в ящик. Если игроку, который стоял у ящика и разбрасывал мячи, удастся выбросить все мячи, то он победитель. Если все мячи собраны в ящик, то побеждают собирающие мячи.

Примечание. Для начинающих можно создать льготные условия, например собирающие побеждают, если в ящике собраны  $2/3$  всего количества мячей. Можно указать также определенное время игры. Игра проходит очень весело и интересно. Ее можно еще более оживить, пользуясь только маленькими (теннисными) мячами. Тогда мячи переносятся в корзине и игрок, разбрасывающий мячи, передвигается по залу (площадке).

2. «Лови мяч!» Каждый участник получает мяч. Задание - высоко подбрасывать мяч и ловить его. Внимание обращается не только на высоту полета мяча, но и на правильную ловлю, на правильное движение навстречу летящему мячу. Дети должны поймать высоко подброшенный мяч 5, 6, 7 раз и т. д. Тот, кто уронил мяч, начинает упражнение снова. Побеждает тот, кто первым поймает мяч подряд определенное количество раз, например 10, 20, 25.

Тренер - преподаватель наблюдает за игрой и заставляет повторять упражнение, если мяч не был подброшен на необходимую высоту. Вначале играющие подбрасывают мяч двумя руками, потом одной (правой, левой). Так же и ловится мяч.

Можно давать и такие задания, как, например, подбросить мяч правой рукой, а поймать левой и наоборот, а также более сложные специальные задания - перед ловлей определенное количество раз похлопать в ладоши, один или несколько раз повернуться вокруг своей оси, лечь (сесть) и встать.

Вариант 2. При участии более 5 игроков один из них берет мяч и входит в круг, бросает его вверх и, когда мяч достигает наивысшей точки, выкрикивает имя одного из участников, который должен забежать в круг и поймать мяч. При ошибке в ловле игрок выбывает из игры или получает штрафное очко.

3. Катание мяча по полу (площадке). Мяч катают одной (правой, левой) или двумя руками. Соревноваться можно индивидуально или командами (группами). При этом используются 2 варианта:

а) эстафета друг другу навстречу в 2 колонны. В зале за лицевыми линиями располагаются участники 4 – 5 команд (3 игрока одной команды стоят на одной стороне зала и 3 – на другой). Игрок одной тройки передвигается по залу и катит мяч. Как только мяч достиг противоположной лицевой линии, катание начинает стоящий там игрок.

б) участники в колонне передают мяч в одном направлении (например, назад) одним способом (например, над головой), а в другом направлении - другим (например, через ноги). Участники в колонне находятся на расстоянии 1 - 1,5 м. Мяч подается назад или через голову, или через ноги и т. д. Последний в колонне, получив мяч, бежит с ним по змеевику через колонну и становится первым.

4. «Школа» («переходи в следующий класс!»). Участники (не более 4 - 6) стоят на одной линии. На определенном расстоянии от них стоит руководитель и поочередно передает мяч стоящим «школьникам». Тот, кто поймал мяч и правильно передал обратно, имеет право на переход в следующий класс, т. е. делает шаг назад. Совершивший ошибку при ловле или передаче остается на месте, т. е. на второй год. Можно применять разные виды передач, увеличивать расстояние. Побеждает тот, кто первым закончит все классы или школу.

Вариант 2. Можно соревноваться и парами. Пары начинают с расстояния 3 м. При безошибочной обоюдной ловле и передаче расстояние между участниками одной пары увеличивается на 1 м. Побеждает пара, которая, например, после 10 передач достигнет самого большого расстояния. Примечание. При различных играх с мячом, связанных с ловлей, передачами, владением мячом, рекомендуется пользоваться мячами, разными по весу и объему.

Мячи можно менять по ходу игры после определенного сигнала или смены мест. Это способствует выработке так называемого «чувства мяча». Целесообразно также для определения победителей вести подсчет очков.

5. «Стрела». В каждой команде 5 – 6 игроков. Они выстраиваются на боковой линии. Один из игроков стоит на расстоянии 3 – 4 впереди остальных и поочередно передает мяч игрокам и получает его от всех игроков. Потом он уступает свое место первому в шеренге, а сам становится на место последнего. Побеждает команда, участники которой первыми возвратились в начальное (исходное) положение.

Варианты:

а) стоящий впереди обменивается с первым в шеренге тремя передачами и потом занимает его место;

б) стоящий впереди обменивается тремя передачами со всеми в шеренге и потом становится последним;

в) участники становятся в колонну, один - впереди на расстоянии 3 – 4 м от остальных. Стоящий впереди передает мяч и получает его от первого в колонне, который садится, потом передача следует второму в колонне, который после обратной передачи тоже садится. Когда мяч получает последний участник в колонне, он бежит с мячом (лучше вести его) на место стоящего впереди колонны, а тот становится первым в колонне. Побеждает команда, первая возвратившаяся в исходное положение.

Примечание. Вместо того чтобы садиться, участник может становиться последним. Это обеспечивает непрерывное движение всей команды;

г) участники могут быть расставлены по кругу. В середине круга стоит передающий мяч; д) стоящий в середине круга имеет два мяча, которые передает поочередно. Примечание. Группы должны быть по возможности небольшими, т. е. 4 – 6 участников. Виды передач меняются в зависимости от подготовленности игроков. Вместо обратных передач можно применять ведение мяча.

6. «Будь внимательным!». В группе небольшое количество участников (4 – 5). Они образуют полукруг. Один из них стоит впереди (расстояние между участниками вначале 3 – 4 м, потом уменьшается). Стоящий впереди передает мяч любому игроку полукруга. Участник, который ловит мяч, должен перед ловлей его хлопнуть в ладони. Ошибкой, за которую начисляется штрафное очко, считается ловля без хлопка, хлопок без передачи, неудачная ловля (мяч упал). Передающий имеет право на ложные движения, т. е., например, показывает, что сделает передачу одному игроку, а фактически передает мяч другому. Задание усложняется, если уменьшается расстояние.

Эта игра развивает внимание, реакцию, мышление и вырабатывает умение проводить ложные движения.

7. «Охота за мячом». В каждой команде не менее 6 игроков. Игроки двух команд располагаются по кругу, через одного, т. е. один игрок команды «А», другой - «Б» и т. д. В каждой команде по мячу. В исходном положении мячи находятся в кругу. Затем по сигналу в указанном направлении передаются мячи. Побеждает команда, которая после определенного количества кругов или передач, или в течение какого-то времени (например, за минуту) догнала другую или приблизилась к ней. Игроки одной команды передают мяч только своим игрокам. Запрещено препятствовать или мешать передачам соперников. Передавая мяч, нельзя пропускать своих игроков.

8. «Волна». Участники одной команды сидят (расстояние между ними 1 – 2 м) в колонне. Первый держит мяч между ногами. По сигналу он отклоняется назад и ногами передает мяч следующему, который принимает мяч тоже ногами. Последний в колонне бежит с мячом и занимает место первого.

Примечание. Для разминки следует 1 - 2 раза провести игру с передачей мяча руками, отклоняясь назад.

9. Эстафета. В команде 8 – 12 участников. После сигнала участники в шеренге занимают исходное положение, лежа в упоре на руках, кроме первого и последнего, которые стоят. После

второго сигнала первый игрок бросает (катит) мяч через образующийся тоннель. Последний получает мяч, бежит на место первого, подает команду и снова бросает (посылает, катит) мяч через тоннель. Игрок, под которым прошел мяч, имеет право лечь на живот до следующей команды. Последний игрок может не бежать, а вести мяч. При более подготовленном контингенте участники могут занять и положение лежа в упоре на руках, на спине.

Вариант 2. Игроки могут сидеть. После команды принимается положение лежа, ноги отводятся назад, за голову до соприкосновения с полом, тогда мяч посылается возле шеренги. Игроки принимают исходное положение, а последний бежит с мячом (или ведет его) на место первого. Одна из команд передает мяч: игрок 1 передает мяч игроку 2, тот — игроку 3 и т. д. Затем мяч передается обратно. Вслух отмечается количество передач. Одновременно участники другой команды оббегают команду, производящую передачи. Как только последний игрок другой команды вернулся на место, прекращаются передачи, уточняется их количество. Команды меняются местами, победителя определяют по наибольшему количеству передач.

Игра требует быстрых, точных передач и развивает скоростные качества.

10. «Колесо». Соревнуются 4 команды по 6, максимум 8 участников. Команды располагаются как спицы в колесе. У первого в каждой команде мяч, который подается (передается) назад указанным способом. Когда последний получил мяч, он оббегает вокруг колеса и становится первым.

11. Эстафета. Команды в составе 5 – 6 участников располагаются за лицевой линией баскетбольной площадки. У каждой команды 2 мяча. После сигнала первый игрок каждой команды ведет мяч до точки (4 м) от лицевой линии, кладет мяч на отмеченное место, бежит за вторым мячом, ведет до следующей точки (6 м от лицевой линии), оставляет мяч там и бежит обратно, прикасаясь рукой ко второму игроку своей команды (передача эстафеты). Второй игрок бежит за первым мячом и ведет его обратно до лицевой линии, кладет мяч за линию, бежит за вторым мячом, ведет его обратно и прикасается рукой к третьему игроку команды. Третий действует как первый, четвертый как второй и т. д. Побеждает команда, игроки которой первыми выполняют задание. Расстояние точек от лицевой линии можно увеличить, можно применять и передачи в стену, обводку препятствий и т. д.

Все дети очень любят подвижные игры. Они с удовольствием играют в них дома, в школе, в лагере. Очень хорошо, когда вместе с ребятами в игру включаются и их родители. Для дошкольников игры подбираются несложные, но быстрые, эмоциональные. Для ребят постарше игры могут быть и посложнее.

12. «Передал - садись». Участники этой игры делятся на 2—4 команды, с таким расчетом, чтобы в каждой команде было не менее 6 участников. Затем все становятся в колонну по одному за линией старта. Дополнительная линия проведена на расстоянии 2 – 3 м от нее. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды за второй линией. По сигналу капитан передает мяч (двумя руками от груди, одной рукой через плечо или другим условленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает (упор присев). Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой, и вся команда быстро встает, равняется и стоит по стойке «смирно». Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

Данную игру можно разнообразить с помощью следующих вариантов:

- 1) игроки команды стоят в и. п., ноги на ширине плеч, друг за другом, перешагнув через гимнастическую скамейку. После передачи мяча каждый игрок садится на скамейку;
- 2) последний в колонне игрок ловит мяч и ведет его к тому месту, где стоит капитан, выполняет его обязанности, т. е. передает по очереди мяч всем участникам команды. Капитан становится в начале колонны, а остальные игроки отступают на полшага. В ходе игры каждый участник побывает в роли капитана. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан, начинавший игру, окажется на своем месте и поднимет мяч над головой;

3) последний в колонне игрок ловит мяч и ведет его до линии, которая проводится на расстоянии 8—10 м от линии старта, и обратно до места капитана, затем он передает мяч по очереди всем игрокам команды. Первая передача может быть выполнена с большого расстояния, до того, как достигнуто место капитана;

4) мяч передается двумя руками сверху, как в волейболе; 5) мяч передается как в футболе, внутренней стороной стопы (внешней стороной, подъемом или другим условленным способом), и игрок после передачи садится на гимнастическую скамейку, которая стоит рядом.

13. «Охотники и утки» Играющие делятся на 2 команды. По жребию одна команда («утки») размещается в кругу (диаметр круга 6 - 10 м), а другая («охотники») – за кругом. У одного охотника в руках мяч. По сигналу охотник бросает мяч в ближайшую утку или передает тому игроку-охотнику, вблизи которого находятся утки. Охотники стараются попасть мячом в уток, а утки убегают от них с мячом, увертываются от брошенного мяча или перепрыгивают его. За каждое попадание в утку команде охотников присуждается 1 очко. По истечении определенного времени (3 - 5 мин.) роли меняются (охотники становятся утками, а утки охотниками), и игра продолжается. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Засчитываются лишь те попадания, при которых мяч непосредственно коснулся игрока (не засчитываются попадания мячом, отскочившим от пола или другого игрока). Также не засчитываются попадания, при которых мяч был брошен охотником, переступившим в момент броска линию окружности или наступившим на нее. Не засчитывается попадание в голову. Если игрок, убегая или увертываясь от мяча, выбежал за круг, то он считается осаленным и охотникам засчитывается очко.

Данную игру можно разнообразить с помощью следующих вариантов:

1) осаленный игрок выходит из игры, которая продолжается до тех пор, пока все утки не окажутся выбывшими из игры. Фиксируется время, которое потребовалось охотникам для осаливания всех уток. Затем роли меняются, игра продолжается и заканчивается при осаливании последней утки. Выигрывает команда, которой потребовалось меньше времени для осаливания всех уток;

2) если игрок поймал брошенный в него мяч, то попадание не засчитывается и у охотников отнимается одно очко (или один ранее осаленный игрок возвращается в круг).

14. «Тигр в кругу». Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. В кругу находится водящий - «тигр». Игроки, стоящие по кругу, передают (бросают) друг другу мяч различными способами (двумя руками от груди, одной рукой через плечо, двумя руками сверху, снизу, с отскоком от пола, катанием по полу), а тигр старается перехватить мяч или коснуться его. Если тигр коснулся мяча, то вместо него в круг идет игрок, неудачно передавший мяч, или игрок, у которого мяч был осален в руках, а тигр занимает место игрока.

При передачах мяча необходимо соблюдать следующие правила:

1) мяч не передается игроку, стоящему рядом с тем, у кого он находится;

2) мяч передается не выше поднятых вверх рук тигра;

3) мяч передается в течение 3 сек. Игрок, нарушивший эти правила, сменяет тигра;

4) если мяч оказался за пределами круга, то игрок, неточно передавший его, или игрок, не поймавший мяч, заменяет тигра.

С помощью следующих вариантов можно несколько усложнить эту игру:

1) в кругу действуют два тигра, а при большом числе участников - и три тигра;

2) количество мячей может быть увеличено;

3) игроки передают мяч, лежа на животе, а тигр старается коснуться мяча, передвигаясь на четвереньках;

4) передачи мяча выполняются сидя или мяч ловится только одной рукой, причем действия тигра не ограничены. Этот вариант применяется, если тигр продолжительное время не может коснуться мяча;

5) передачи мяча выполняются ногами; разрешается ведение мяча; могут быть применены и финты.

15. «Народный мяч». Начиная, со 2-го класса с ребятами рекомендуется проводить игру в народный мяч. Участники этой игры (2 команды) соревнуются в умении владеть мячом: метать, передавать, ловить мяч и увертываться от него. Для игры требуется площадка размерами 15—18 м в длину и 6 - 9 м в ширину; средняя линия должна делить площадку на 2 равных квадрата; необходим также волейбольный, футбольный, гандбольный, баскетбольный или резиновый мяч. Команды могут играть в составе 4 игроков, в официальных соревнованиях число игроков может быть доведено до 10, в товарищеских и тренировочных играх может участвовать свыше 10 человек. Жеребьевку проводят капитаны команд. По жребию определяется команда, которая должна начать игру. После взаимного приветствия команды становятся каждая на своей половине площадки, а капитаны - за противоположной лицевой линией. Капитан, команда которого начинает игру, получает мяч. По сигналу судьи капитан команды с мячом начинает игру. Он может уже первым ударом попытаться попасть мячом в игрока второй команды, может передать мяч кому-либо из своих партнеров, находящихся в более выгодном положении. Задачи игроков второй команды: во-первых, увернуться от мяча, брошенного в них; во-вторых, стремиться овладеть мячом, чтобы, в свою очередь, осалить игроков первой команды.

Каждый игрок второй команды может овладеть мячом при следующих условиях:

- 1) если он поймал мяч, брошенный в него игроком первой команды;
- 2) если он перехватил мяч в тот момент, когда игроки первой команды передавали его через площадку второй команды;
- 3) если мяч попал в игрока второй команды и остался на их площадке.

Игрок, в которого попали мячом, оставляет свою площадку и уходит за противоположную лицевую линию, туда, где находится капитан, становится его помощником и здравствует в осаливании игроков другой команды. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то один ранее осаленный партнер возвращается на свою площадку. Если в команде (на своей половине площадки) не осталось больше игроков, на площадку выходит капитан. Когда осаливают и его, заканчивается первая партия игры. После этого команды меняются местами, и игру начинает вторая команда. Встречу выигрывает команда, которая в 2 партиях из 3 или в 3 партиях из 5 добилась победы. Перед решающей, третьей или пятой, партией проводится жеребьевка, как и в начале игры.

Существует ряд правил для тех, кто играет в эту увлекательную игру:

- 1) игрок не имеет права наступать на линию площадки или переступить через нее при броске мяча или увертывании от него. При нарушении этого правила попадание не засчитывается и мяч передается другой команде. Если же это правило нарушено при увертывании от мяча, то игрок считается осаленным и должен покинуть площадку;
- 2) засчитывается только непосредственное попадание. Если мяч после отскока от земли касается игрока или партнера, то попадание не засчитывается;
- 3) игрок имеет право ловить мяч, брошенный в него, или перехватывать мяч, который передается через площадку противником. Если же игрок выпускает пойманный мяч из рук, то он считается осаленным;
- 4) если мяч, попавший в игрока, партнер по команде успевает поймать до приземления, то попадание не засчитывается;
- 5) если мяч в ходе игры упал на площадку противника и остался там, поднять его имеют право только игроки этой команды. Если мяч выкатился за боковую линию площадки одной команды, то право играть им имеют игроки другой команды;
- 6) игрок, в которого попали мячом, не имеет права прикасаться к упавшему мячу. Если же он нарушил это правило, то мяч передается другой команде;
- 7) игрок имеет право бежать с мячом в руках по своей площадке;
- 8) игроки, увертываясь от мяча, имеют право свободно перемещаться в пределах своей площадки.

Кроме основных правил при игре «Народный мяч» могут использоваться различные варианты:

- 1) если игрок поймал брошенный в него мяч, то на площадку возвращаются все ранее осаленные игроки;
- 2) если мяч попадает в нескольких игроков, то они считаются осаленными;
- 3) осаленные игроки остаются на своей площадке, а капитан все время действует один. За каждое попадание в игрока мячом команде засчитывается одно штрафное очко. Если используется этот вариант, то игра проводится на время или же до определенного числа очков;
- 4) осаленные игроки становятся на лицевой линии (рядом со своим капитаном; они могут только передавать мяч своему капитану, но не имеют права осаливать игроков другой команды;
- 5) бросок мяча может быть выполнен только после 1,2,3 передач через площадку другой команде; Примечание. В игре пользуются всеми видами передачи и бросков, применяемых в баскетболе.
- б) осаленные игроки становятся по всем трем сторонам площадки, откуда они могут осаливать игроков другой команды. Этот вариант представляется наиболее интересным, так как при таком условии игра становится особенно активной.

16. «Лапта». Свое умение владеть малым мячом (теннисным, резиновым) обучающиеся могут проверить, играя в лапту. В этой игре нужно уметь быстро бросать, передавать, ловить мяч, уметь попасть по нему битой. Для игры в лапту нужна площадка в форме прямоугольника размером 40—60 м в длину и 25—35 м в ширину. На одной стороне за лицевой линией расположен «город», за противоположной лицевой — «кон». На расстоянии 10 м от линии города и параллельно ей проводится линия, ограничивающая запретную зону, которая входит в размеры поля. Город делится на три части: площадку очередности, пригород (каждая из них занимает 2/5 территории города) и площадку подающего 1/5 территории города). Теннисный мяч и лапта (бита) — вот что необходимо для ведения игры. Лапта (бита) должна быть цельнодеревянной, плоской, длиной до 80 см, шириной 8 см, толщиной 3 см. Два игрока и два запасных.

Во время тренировочных игр в состав команды может входить больше игроков. По жребию определяется бьющая команда, которая остается в городе. Игроки же другой команды, водящей, равномерно распределяются по полю, причем один из них, подающий, остается в городе на площадке подающего. Игра продолжается до тех пор, пока одна команда не добьется определенного количества очков, например 20.

Игра делится на две половины с 5-минутным перерывом между ними. Если первую половину игры по жребию начинает одна команда, то вторую - другая. Команды могут соревноваться и на время (оно определяется заранее), например, на протяжении 30 – 40 мин. с перерывом 5 – 10 мин. между первой и второй половинами игры. Как правило, игру в лапту судят двое судей - судья на поле и судья на линии. Судья на поле следит за тем, чтобы игроки выполняли правила игры и принимали нужное решение во всех случаях нарушения правил. Решение судьи на поле является окончательным.

Судья на линии - это помощник судьи на поле. Он располагается у линии кона и передвигается вдоль левой боковой линии, следя за выполнением правил игры. Капитаны команд до выхода на поле проводят жеребьевку. После взаимного приветствия команды занимают места: одна команда, ведущая, - на поле, а другая, бьющая, - на площадке очередности. Подающий и первый игрок бьющей команды находятся на площадке подающего. Игру начинает игрок бьющей команды ударом по мячу.

Подбрасывание (подачу) мяча производит игрок водящей команды (мяч подается открытой ладонью). Удар по мячу следует выполнять так, чтобы он перелетел запретную зону и приземлился на площадку или за линией кона. Удар, после которого мяч коснулся земли в пределах запретной зоны или вне боковых линий поля, считается недействительным. У игроков бьющей команды есть свои задачи, которые они стремятся выполнить в ходе игры. Задачи игроков бьющей команды сводятся к тому, чтобы выполнить точный и сильный удар по мячу, пробежать через поле до линии кона и обратно и, таким образом, получить очко для своей команды. Бить лаптой по мячу следует так, чтобы он летел правильно и по возможности дальше. Игрок должен держать лапту двумя или одной рукой и затем ударять по мячу. Если

удар выполнен правильно, то игрок бросает лапту в пределах площадки подающего и бежит через поле и за линию кона. Если же удар был неудачным (промах, мяч приземлился в запретной зоне или за боковой линией площадки), то игрок переходит в пригород, предварительно передав лапту следующему игроку. Игрок или игроки в пригороде ждут, когда будет выполнен правильный удар, и тогда бегут до кона и, если возможно, обратно. Если бежать обратно в город невозможно, то следует выждать за линией кона следующего правильного удара или ошибки кого-либо из игроков (ответное осаливание) водящей команды (неточность передач мяча, непопадание мячом при осаливании кого-либо из бьющей команды) и бежать обратно в город.

- 1) Каждый игрок, находящийся в пригороде и за линией кона, может начать перебежку в любое время игры, используя малейшую оплошность или медлительность подающего;
- 2) перебежать через поле, следя за мячом, увертываться от мяча, нагибаясь, падая, подпрыгивая или с поворотом;
- 3) начав перебежку, обязательно закончить ее. Перебежка считается начатой, если игрок шагнул одной ногой за линию кона или города;
- 4) добежать до кона и обратно (без осаливания и ответного осаливания), получив для команды одно очко;
- 5) попасть мячом в бегущего игрока. Если при этом бегущий игрок сумел схватить мяч, то он должен попытаться, в свою очередь, осалить мячом кого-либо из игроков противника, которые еще находятся на поле (ответное осаливание). Если ответное осаливание совершено удачно, игрок должен бежать в город или за линию кона;
- 6) осалив игрока, делавшего перебежку, все остальные игроки бьющей команды выбежали на поле и помогли произвести ответное осаливание, а в случае удачи быстро убежали в город или за линию кона;
- 7) игроки команды, находящиеся в городе, получили право на перебежку после вновь произведенного удара, если после ответного осаливания или нескольких ответных осаливаний смены команд не произошло;
- 8) предыдущие игроки бьющей команды остались на поле и выполняли задачи игроков водящей команды, если ответное осаливание не удалось.

Задачи игроков водящей команды заключаются в том, чтобы:

- 1) находясь в любом месте поля и вне его, игроки передвигались в любом направлении;
- 2) поймать мяч в воздухе после удара лаптой. Если «свеча» поймана, то производится смена команд;
- 3) быстрее схватить упавший мяч и осалить им игрока, делающего перебежку, или же передать (бросить) мяч своему партнеру, который находится ближе к игроку, делающему перебежку;
- 4) осалив игрока, делающего перебежку, убежать за линию кона или города и стать игроками бьющей команды.

Свои задачи есть и у подающего, который:

- 1) подбрасывает мяч открытой ладонью так, чтобы игроку бьющей команды было удобно ударить его лаптой. Если мяч подброшен неточно, то подбрасывание следует повторить;
- 2) внимательно следит за игроком, который после неудачного удара переходит в пригород, чтобы затем начать перебежку;
- 3) в случае перебежки передает мяч партнеру, находящемуся ближе к игроку, делающему перебежку, если в ходе игры несколько игроков бьющей команды находятся в пригороде и за линией кона;
- 4) имеет право наравне с другими игроками водящей команды свободно передвигаться по полю и осаливать игроков, совершающих перебежку.

Обязанности судей заключаются в следующем:

- 1) судья на поле располагается за площадкой подающего и дает сигнал (свисток) начала игры;
- 2) судья следит за полетом мяча. Если мяч приземляется в запретной зоне или за боковой линией поля, то судья дает сигнал свистком и игра прерывается - удар считается

недействительным. Если же игрок, выполнивший удар, уже начал перебежку, то он должен возвратиться в пригород;

3) судья прерывает игру свистком и все игроки бьющей команды должны возвратиться на исходные позиции, если удар выполнен правильно, но игрок после удара бросает лапту вне площадки подающего;

4) судья прерывает игру свистком и никто из игроков бьющей команды не имеет права начинать или продолжать перебежку (они возвращаются на исходные позиции), если кто-либо из бьющей команды специально дотрагивается до мяча в пределах города;

5) судья в ходе игры перемещается на правый угол площадки так, чтобы он мог одновременно следить за игрой на поле и видеть линию кона и правую боковую линию;

6) судья фиксирует момент осаливания игрока мячом, восклицая: «Переход!»;

7) судья засчитывает команде очко, если игрока осаливают при перебежке, но его партнер успел прибежать в город, т. е. коснуться линии города или территории за ней до момента осаливания;

8) судья громко объявляет результаты игры (количество очков) команд;

9) судья следит, чтобы каждый игрок бьющей команды сделал по одному удару, а последний игрок сделал три удара. Если после одного или двух ударов последнего игрока в город прибегает кто-либо из его партнеров, то игрок теряет неиспользованные удары, так как он уже не является последним. Прибежавший в город игрок имеет три удара, так как он теперь является последним;

10) судья следит, чтобы игроки бьющей команды ударяли по мячу, соблюдая очередность возвращения обратно в город. Первый раз игроки ударяют по мячу по очереди, установленной капитаном команды;

11) если судья констатирует, что кто-либо из игроков ударил лаптой по мячу не по мере возвращения его, в город, то игра прерывается, удачный удар считается недействительным и виновный игрок переходит в пригород и включается в игру только при ее возобновлении;

12) судья следит за тем, чтобы игрок при перебежке не наступил на боковую линию и не переступил ее, иначе игрок считается самоосаленным, что вызывает смену команд;

13) судья объявляет самоосаленным и того игрока, который, начав перебежку, возвратился за линию кона или города;

14) судья объявляет о смене команд и в том случае, если бьющая команда не имеет больше удара и мячом владеет игрок на площадке подающего;

15) судья присуждает очко пострадавшей команде, если игрока во время перебежки задерживают или преграждают ему путь игроки водящей команды. При введении мяча в игру и начале перебежек судье целесообразно передвигаться за мячом вдоль боковой линии, чтобы лучше видеть ход борьбы.

В ходе игры судья следит за действиями игроков и следующим образом назначает командам очки, по которым затем определяется команда-победительница:

1) за каждую правильную полную перебежку бьющая команда получает 1 очко;

2) команда, набравшая после двух партий наибольшее количество очков, является победительницей;

3) если количество очков у обеих команд окажется одинаковым, игра считается сыгранной вничью (если играть на время).