

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 2»
(МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 2»)
«2 №-а ГИМНАЗИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛЁДАН СЪӨМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Гимназия № 2»
от 31.08.2019 № 315

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ)

название программы

физкультурно-спортивная

направленность

13-15 лет

возраст учащихся

1 год

срок реализации программы

Лебедев Александр Леонидович

ФИО педагогического работника, составившего программу

г. Инта

наименование населённого пункта

2019

год разработки

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание настоящей дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры (баскетбол)» разработано с учётом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ «Гимназия № 2»;
- Лицензия МБОУ «Гимназия № 2» на образовательную деятельность;
- авторской программы физического воспитания учащихся 5-6 классов (авт. Лях В.И.), 2012.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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

Баскетбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передачи мяча и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных умений и навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* баскетболиста создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, баскетбол - как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир учащегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных баскетболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- Гигиена занимающихся, их одежда;
- Профилактика травматизма;
- Правила игры;
- Сведения об истории баскетбола;
- сведения о современных передовых баскетболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться учащимися в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- Способствовать повышению работоспособности учащихся;
- Развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Баскетбол» в гимназии, или у них в гимназии этого раздела нет.

Отличительные особенности данной рабочей программы от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.

2. Изучение и обучение основам техники баскетбола, посредством использования подвижных игр с опорой на народные игры Республики Коми.

3. Изучение и обучение основам тактики игры.

4. Основы физической подготовки в баскетболе.

Сроки реализации программы 1 год:

Программа рассчитана для детей от 13 до 15 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Количество часов в год 70 часов.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы:

Группа комплектуется в количестве не менее 15 человек,

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По окончании года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы баскетбола;
2. Расширят представление о технических приемах в баскетболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки баскетболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику передач одной рукой;
9. Освоить технику передач двумя руками;
10. Освоить технику броска в кольцо.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и умениями;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно - переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Ожидаемые результаты:

Должны знать - правила техники безопасности при занятиях баскетболом; -правила игры в баскетбол	Должны уметь - играть по правилам по правилам баскетбола под руководством педагога, проводить и судить игры
--	---

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема занятия	Корректировка
1.	Основные правила техники безопасности на занятиях баскетболом.	
2.	Стартовая стойка, перемещения, сочетание способов перемещения.	
3.	Ведение мяча со сменой направлений, передачи в движении.	
4.	Передачи мяча в колоннах: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	
5.	Правила игры в баскетбол. Жесты судьи.	
6.	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, остановки (прыжком).	
7.	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.	
8.	Эстафеты с применением передач мяча.	
9.	Изучение передачи мяча двумя руками сверху в различных стойках.	
10.	Техника защиты: техника передвижений, стойка защитника.	
11.	Техника нападения: техника передвижений, приставной шаг, повороты на месте.	
12.	Тактика нападения: индивидуальные действия - выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	
13.	Групповые действия: взаимодействия двух игроков - «передай мяч - выходи».	
14.	Двусторонние игры, правила соревнований.	
15.	Подвижные игры с передачами мяча в различных стойках. Броски в кольцо двумя руками сверху.	
16.	Тактика защиты: индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом.	
17.	Групповые действия: взаимодействия двух игроков - подстраховка.	
18.	Первая помощь при травмах. Двусторонние игры, разбор ошибок.	
19.	Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.	
20.	Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола.	
21.	Соревнования по мини - баскетболу. Устранение ошибок в игре.	
22.	Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.	
23.	Двусторонние игры с разбором ошибок в технике и тактике.	
24.	Передачи мяча в тройках по кругу влево и вправо.	
25.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с обводкой препятствий.	
26.	Техника передвижения: прыжки толчком одной, двух ног.	
27.	Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в сторону.	
28.	Передачи с перемещением во встречных колоннах	
29.	Двусторонние игры с разбором ошибок в технике и тактике.	
30.	Техника овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча.	
31.	Тактика нападения: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	
32.	Групповые действия: взаимодействия трех игроков - «Треугольник».	
33.	Командные действия: организация командных действий с использованием	

	изученных групповых взаимодействий.	
34.	Тактика защиты: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	
35.	Действия одного защитника против двух нападающих. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча.	
36.	Групповые действия: взаимодействия двух игроков - отступление.	
37.	Командные действия: личная система защиты.	
38.	Учебно - тренировочные игры.	
39.	Двусторонние игры с разбором ошибок в технике и тактике.	
40.	Эстафеты с выполнением верхней передачи мяча в различных стойках.	
41.	Техника передвижения: повороты в движении, сочетание способов передвижения.	
42.	Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	
43.	Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.	
44.	Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.	
45.	Двусторонние игры. Теоретический разбор и анализ действий каждого игрока.	
46.	Ведение мяча: обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости.	
47.	Техника защиты: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.	
48.	Техника овладения мячом: накрывание мяча спереди при броске в корзину.	
49.	Тактика нападения: индивидуальные действия - применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.	
50.	Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами.	
51.	Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.	
52.	Двусторонние игры .	
53.	Эстафеты с выполнением передач мяча сверху и снизу.	
54.	Тактика защиты: индивидуальные действия - противодействие при бросках мяча в корзину.	
55.	Двусторонние игры. Теоретический разбор и анализ действий каждого игрока.	
56.	Тактика защиты: командные действия - плотная личная система защиты.	
57.	Техника нападения: ловля мяча при встречном, поступательном движении.	
58.	Двусторонние игры.	
59.	Специальные упражнения для развития пресса и мышц спины.	
60.	Ведение мяча: обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	
61.	Теоретические занятия по взаимодействию игроков на площадке. Опрос занимающихся.	
62.	Эстафеты с выполнением передач мяча сверху и снизу. Дальнейшее изучение системы игры в защите.	
63.	Техника овладения мячом: выбивание, перехват мяча при ведении. Разбор правил соревнований. Двусторонние игры.	
64.	Тактика нападения: организация командных действий против быстрого прорыва. Двусторонние игры с различными системами защиты.	
65.	Эстафеты с выполнением передач мяча сверху и снизу.	
66.	Контрольные и тестовые упражнения.	
67.	Двусторонние игры.	
68.	Двусторонние игры. Теоретический разбор и анализ действий каждого игрока.	

69.	Контрольные и тестовые упражнения. Двусторонние игры. Теоретический разбор и анализ действий каждого игрока	
70.	Контрольные и тестовые упражнения. Двусторонние игры. Теоретический разбор и анализ действий каждого игрока.	

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела учащиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры баскетбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в баскетбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с учащимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ, показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений учащихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Многочисленные технические приемы в баскетболе группируют по их целевому назначению. Приемов, которыми ведется игра, много, но для участия в игре достаточно овладеть основными и постоянно в них совершенствоваться.

Техника перемещений

Для перемещений баскетболист использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты. Каждый способ применяется в соответствующих условиях с целью создания наиболее выгодных условий для передач, бросков и др. Наиболее характерным является быстрая смена скорости движения, переход от одних приемов к другим. Поэтому всегда надо находиться в таком положении, чтобы без дополнительных предварительных движений быть готовым выполнить любой прием, продиктованный обстановкой.

Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направления и скорость. С этой целью необходимо постоянно использовать такие упражнения:

1. Бег по прямой с постоянным контролем за мягкостью его и свободой с постановкой ног перекатом с пятки на носок;
2. Бег на месте с переходом на бег по дистанции;
3. Бег с прыжками с ноги на ногу (по отметкам и свободно) с переходом на обычный бег;
4. Старты с пробеганием отрезков 10–15 м. То же, с ходу рывки;
5. Переход от обычного бега к ускоренному: ускорение по дуге с выходом на прямую, ускорение по прямой с входом на дугу, ускорение по двум взаимным дугам по восьмерке – вправо, влево (с ускорением в начале входа на дугу);
6. Бег за лидером;
7. Бег лицом вперед с переходом на бег спиной вперед и обратно;
8. Бег по ориентирам (изменяя способ бега и скорость его).

Приставные шаги создают условия для хорошего маневрирования при необходимости быстро изменять направление движения без потери равновесия. Они постоянно применяются при игре в

защите, что позволяет игроку, не теряя контроля над подопечным, одновременно видеть мяч и, соответственно, эффективно противодействовать. Главным образом, они применяются для перемещений в стороны и назад. Вперед приставными шагами перемещаются только тогда, когда надо сблизиться с опекаемым противником, не теряя возможности быстро отступить назад, если он начнет активные действия.

Основное требование для перемещения приставными шагами – согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу.

Распространенные ошибки: подпрыгивание вверх в момент подтягивания ног друг к другу, скрещивание ног при подтягивании их друг к другу.

Устранение ошибок: обращать внимание на то, чтобы ноги не выпрямлялись, следить за тем, чтобы ноги не сближались, а занимали позицию на ширине плеч.

Для совершенствования в приставных шагах могут использоваться упражнения для бега, а также другие, например:

1. перемещаться на приставных шагах (вправо, влево или назад);
2. по условленному зрительному сигналу;
3. в парах – один в нападении, другой в защите. Продвигаясь, вдоль площадки лицом друг к другу, нападающий свободно меняет направление. Защитник, соответственно, перемещается на приставных шагах, сохраняя нужную дистанцию;
4. то же, провести соревновательным методом, когда нападающему дается задание перебежать за противоположную лицевую линию, а защитнику не пропустить его, правильно при этом перемещаясь на приставных шагах. Как только нападающий будет остановлен, защитник выполнил задачу.

Прыжки используются для выполнения почти всех приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении.

Наиболее широкое применение получили прыжки, выполняемые толчком одной ногой в движении (броски, передачи и др.). Для выполнения прыжка данным способом последний шаг бега делается несколько шире. За счет этого толчковая нога, ставится на опору перекатом с пятки на носок. Баскетболист как бы подседает, создавая лучшие условия для отталкивания. Другая нога выполняет активный мах вперед-вверх, а в свободном полете опускается к толчковой. Это способствует прекращению полета тела вперед.

Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движений в безопорном положении, что позволит выполнять любые приемы. Для этого можно выполнять такие упражнения:

1. прыжки с места вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-в сторону;
2. то же, с поворотами на 90 и 180°;
3. многоскоки с акцентом на высоту и с доставкой предметов или соответствующих ориентиров;
4. прыжки в глубину с последующим прыжком в темпе вверх;
5. впрыгивание на высоту;
6. прыжки через гимнастическую скамейку, скакалку (на одной и двух ногах);
7. прыжки с разбега толчком одной ногой.

Даже у подготовленных баскетболистов в выполнении прыжков в движении встречаются ошибки, которые надо устранять.

Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет – тело продолжает перемещаться вперед; потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

Устранение ошибок: обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги вниз; приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях.

Остановки, позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи.

Четкая, мгновенная остановка зависит от последнего шага перед остановкой, который должен быть шире предыдущих. Приземление после него выполняется на согнутую ногу (опорная нога). Другая нога (маховая) ставится на ширину плеч вперед – в сторону.

В игре остановка может быть внезапной или в заранее выбранном баскетболистом месте. Совершенствовать остановки, можно выполняя такие упражнения:

1. неоднократные остановки во время обычного бега или рывка в заранее обусловленном месте площадки;
2. то же, но после остановки выполняется рывок и снова остановка;
3. остановка после прыжков или ведения.

Распространенные ошибки: смешение опорной ноги с места первоначальной её постановки; потеря равновесия.

Устранение ошибок: нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой. Следить за подседом; вторым шагом ставить ногу вперед - в сторону, а не просто вперед. Удерживать тело над опорной ногой.

Повороты способствуют укрыванию мяча противника, быстрому изменению места расположения к нему (удаление, сближение), позволяют освободиться от опеки противника за счет экономии времени и сокращения пути игрока.

Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке и не смещается со своего места. Другая нога выполняет шаги-выпады в любых направлениях. Прием несложный, но применение его в игре требует постоянного совершенствования. Это можно осуществлять в таких упражнениях:

1. находясь в стойке баскетболиста, самостоятельно выполнять повороты вперед и назад;
2. то же, но повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетая несколько поворотов в разной последовательности;
3. в кругах - первый бежит ко второму к перед ним выполняет остановку и поворот назад. Остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше;
4. в двух колоннах - бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег;
5. в парах - один с мячом, другой в защите. Игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника. Задача защитника – овладеть мячом;
6. ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска

Распространенные ошибки: во время поворотов баскетболист то выпрямляется, то подседает; опорная нога смещается с места.

Устранение ошибок: следить, чтобы ноги не выпрямлялись; следить за выполнением поворота на передней части стопы (носке).

Сочетание перемещений различными способами.

Особенностью баскетбола является то, что в процессе игры перемещения различными способами все время чередуется в разном порядке или сочетается между собой. Такое сочетание всегда является непредвиденным, а поэтому при овладении перемещениями надо много внимания уделять воспитанию способности свободного перехода, от одного способа к другому. Этой цели могут служить также такие упражнения:

1. равномерный бег, остановка, поворот вперед или назад. Повороты и остановки выполняются по условному сигналу либо в заранее обусловленном месте;
2. бег по сигналу, рывок с заданием догнать впереди бегущего и осалить его. То же, догоняя сзади бегущего, для чего надо сделать поворот назад;
3. прыжки с доставанием щита, после приземления (по сигналу) рывок и ускоренный бег до указанного ориентира;
4. в парах – оба выполняют прыжки вверх с доставанием щита. По сигналу выполняют поворот и рывок до ориентира, где делается остановка, затем поворот, рывок и движение обратно. Можно проводить соревновательным методом.

Только самые первые упражнения выполняются по звуковым сигналам. Для совершенствования надо выполнять упражнения по зрительным сигналам, внезапно возникающим. В таких упражнениях приобретаются навыки оценки обстановки на площадке, умения определять скорость, направление и возможные действия партнеров и противников и в соответствии с этим выбирать способ перемещения. Упражнения должны носить характер заданий с использованием соответствующих символов – догнать мяч раньше, чем он упадет, или догнать партнера и др. Проводить такие упражнения надо соревновательным методом. Примерные упражнения:

1. подбросить мяч вверх - вперед на расстояние 4-5 м. Выполнить рывок за мячом и поймать его с остановкой раньше, чем мяч коснется площадки;

2. ловить мяч или увертываться от него при перемещениях со сменой способа (бег 9 прыжок и др.) на заданных участках;
3. подвижные игры типа "Пятнашки в спину", "Вызов номеров", "Кто быстрее" и др. Каждый раз обуславливать способы перемещения;
4. прыжок с доставанием щита, после приземления рывок и бег до указанного ориентира;
5. в парах - оба выполняют прыжки вверх с доставанием щита. По внезапному сигналу поворот и рывок вперед, остановка, по сигналу и рывок обратно.

Техника нападения

Чтобы вести нападение, надо владеть мячом. Этой цели служат такие приемы, как ловля, передача, ведение и броски.

Ловля.

Надежная ловля обеспечивает успешность выполнения других приемов. Ловить мяч можно двумя руками и одной рукой. Чтобы поймать мяч надежно, надо встречать его вытянутыми руками возможно дальше от туловища. Пока, летит мяч, определить момент встречи его с руками и чуть раньше начать сгибание их, приближая к туловищу вместе с "догоняющим" мячом. Легким движением плотно охватить мяч пальцами и закончить ловлю.

Ловля одной рукой выполняется аналогичными движениями, только навстречу летящему мячу выставляется одна рука с расставленными пальцами.

В игре приходится ловить мяч, летящий на разной высоте и из различных положений по отношению к туловищу ловящего. При этом изменяется только первая часть движения - вынос рун в соответствующую сторону по направлению к мячу.

Успешность ловли обеспечивается правильным расположением кисти на мяче, умением концентрировать внимание на моменте вылета мяча, на контроле зрением всего пути полета его и успешности амортизирующих движений.

Проверка правильности расположения кистей рук и захвата мяча осуществляется с помощью таких упражнений:

1. в исходном положении в стойке баскетболиста имитировать расположение рук на мнимом мяче;
2. то же, присесть и положить руки на мяч, лежащий на полу. Захватить его и принять первоначальное исходное положение; поворачивать кисти с мячом или просто подвигать мячом, чтобы убедиться, насколько удобно выполнять эти движения. Если захват правильный и контакт пальцев с мячом хороший, эти движения выполняются не напряженно;
3. то же, открыть кисти, с тем чтобы мяч упал на площадку и после отскока, от нее поймать мяч. То же, подбросив мяч вверх, поймать его.

После таких упражнений можно ловить мяч, летящий по воздуху от партнера или стены. Движения надо повторять много раз, пока они не станут уверенными и свободными.

Совершенствоваться в ловле можно только в сочетании с передачами и другими приемами.

Распространенные ошибки: мяч отскакивает от рук в момент стремления зажать его; мяч проскакивает между кистями.

Причины ошибок: Мяч принят на прямые руки без амортизации; в момент ловли кисти были расположены неправильно, и игрок стремился поймать мяч, сводя их по сторонам.

Чаще всего в игре приходится ловить мяч в движении, и если не принято решение, что делать дальше, следует остановиться.

Для выполнения ловли с остановкой' во время бега, встречая мяч руками, одновременно надо выполнить широкий шаг навстречу мячу.

Приземлившись на одну ногу после этого шага, следует подтянуть мяч к туловищу. Нога при приземлении сгибается, как при остановке без мяча. Затем в соответствующее положение шага вперед - в сторону выставляется вторая нога.

Передача мяча - основной прием, позволяющий партнерам взаимодействовать в игре. Надежность и точность передачи – успех действия команды. Передачу различают по исходному положению мяча: на уровне груди - передача от груди; ниже пояса - передача снизу и т.п. Из каждого исходного положения передачу можно выполнить одной и двумя руками. Наиболее распространены в современном баскетболе передачи двумя руками от груди и одной рукой от

плеча. Они обеспечивают надежность, точность и возможность с достаточной силой послать мяч на различные расстояния. При совершенствовании этих передач всегда надо помнить следующее. Передача двумя руками от груди требует, чтобы мяч находился на уровне груди, кисти свободно охватывали его, локти опущены естественн!! но вниз, предплечья почти горизонтальные. Движением рук мяч выталкивается вперед, и передача заканчивается полным выпрямлением рук вперед.

Передача одной рукой от плеча - в исходном положении мяч на кисти одной из рук, которая согнута в локте, и мяч находится у плеча. Кисть располагается со стороны, обратной направлению полета мяча. Разгибая руку вперед до отказа, быстрым движением мяч посылается вперед. Движение заканчивается кистью.

Мяч к плечу выносится коротким движением его вверх - назад до уровня головы. Во время этого движения вторая рука поддерживает его и в момент начала, передачи опускается.

В других способах передач сохраняются общие положения, гребущие направлять руку с мячом на ловящего.

Выполнять прием можно самостоятельно, передавая мяч в стену или партнеру, постепенно изменяя исходное положение /лицом в сторону передачи, боком и др.

Лучше упражняться в группах, для чего использовать такие упражнения:

1. построение в шеренгах. С шагом передать мяч в шеренгу напротив и перебежать на место партнера, которому передал мяч;
2. построение в кругах, один в центре круга. Мяч у первого. Передав его стоящему в центре - второму, он перебегает за мячом на его место. Второй передает третьему и тоже перебегает на его место и т.д.
3. Это же упражнение можно выполнять, когда в центре круга находятся два человека, а мячи для первой передачи - на противоположных сторонах диаметра круга.
4. Усложнить два последних упражнения можно тем, что образующие круг игроки движутся в заданном направлении. Надо быть очень внимательным, чтобы не нарушить порядок передач и перемещений.

В игре редко приходится передавать мяч с места. Надо научиться передавать мяч в движении. Главное здесь - не сделать пробежки, запрещенной правилами, помнить, что, имея мяч в руках, игрок может выполнить не более двух шагов (считая первым шагом приземление с мячом в руках).

Для ловли мяча в движении во время бега, в момент выноса рук вперед навстречу мячу, одновременно нога, выполняющая шаг очередность бега, делает более широкий шаг. Приземляясь не нее с мячом в руках, подтянутым: к туловищу, игрок выполняет очередной шаг бега и в безопорном положении после второго шага, раньше чем игрок наступит третий раз, мяч выпускается.

Для исправления ошибок при ловле в движении (пробежке) следует:

1. повторять упражнения, способствующие закреплению правильного ритма в сочетании работы рук (передачи) и ног (бега);
2. во время бега по прямой выделить один широкий шаг после толчка левой ногой (прыжок шагом) и продолжать бег. Такой шаг лучше выделять в заранее обусловленном месте (по ориентиру);
3. то же, выполнить два широких шага подряд, каждый после толчка левой ногой;
4. то же, с имитацией движений ловли (на первом шаге) и передачи (на втором шаге);
5. то же, но во время ловли снять мяч с руки преподавателя, стоящего на пути следования игрока. По мере овладения правильным сочетанием работы рук и ног ширину шагов во время ловли и передачи можно уменьшить и приблизить к обычным.

Передача после ведения почти ничем не отличается от ловли и передачи в движении, только в момент ловли мяч летит не по воздуху на грудь, а отскакивает от площадки. Сочетание шагов остается тем же. Если правильный ритм нарушается, полезно выполнять такие упражнения:

1. с места, с шагом вперед левой ногой одновременно ударить мяч в площадку перед собой и с широким шагом правой вперед поймать его. Выполнить несколько раз, чтобы почувствовать тот момент, в который надо ловить мяч;
2. то же, но после первого шага в темпе выполнить второй широкий шаг с передачей мяча.

Совершенствуя передачу, надо повышать ее быстроту, внезапность и точность. Быстрота достигается за счет сокращения подготовительных действий к передаче и коротких быстрых движений рук. В упражнениях надо регулировать расстояние, чтобы партнеру было удобно ловить мяч. Если партнер движется навстречу, посылать мяч на грудь, на то место, где он окажется во время ловли. Передавая мяч партнеру, бегущее впереди, посылать мяч на соответствующее место с опережением, учитывая скорость ловящего игрока.

Передачи в движении можно совершенствовать в таких упражнениях:

1. в двух встречных колоннах. Первый передает выбегающему мяч, а сам уходит в конец колонны напротив. Второй в движении передает мяч очередному выбегающему из первой колонны и т.д.
2. в двух кругах, которые движутся в разных направлениях: передача из круга в круг в движении;
3. в парах с продвижением вдоль площадки передачи друг другу;
4. в тройках - передачи в движении со сменой мест.

Ведение - прием, позволяющий игроку перемещаться по площадке, владея мячом, за счет последовательных толчков его. Мяч ведется одной рукой. Толчок выполняется кистью с расставленными пальцами: вниз – вперед под углом, в основном за счет разгибания руки в локтевом и кистевом суставах. Во время ведения игрок движется на согнутых ногах, туловище занимает естественное положение (не наклоняясь вперед), что позволяет вести наблюдение за обстановкой.

Скорость продвижения зависит от угла, под которым мяч посылается в площадку, и высоты, на которой он встречается рукой. По высоте отличаются ведение с обычным отскоком (до уровня пояса) и сниженным, при котором ноги сгибаются больше и ведущая рука почти выпрямляется, выполняя толчки мяча в площадку в основном за счет работы кисти.

Для маневрирования, особенно при противодействии, ноги сгибаются чуть больше обычного (как при сниженном ведении), туловище наклоняется в сторону предполагаемого движения, а кисть накладывается на мяч с противоположной стороны. Мяч от противника укрывается туловищем.

Упражняясь в ведении, надо научиться варьировать скорость перемещения, изменять направление отскока мяча, переходить от обычного ведения к сниженному и т.п.

Распространенные ошибки: шлепание по мячу вместо толчков; мяч препятствует продвижению; при маневре мяч неуправляем

Устранение ошибок: кисть очень расслаблена, надо напрячь пальцы и, дольше сопровождая мяч рукой вниз, возможно раньше встречать его; вести не перед собой, а чуть справа, сбоку, впереди. Посылать вперед под большим углом; неправильно накладывается на мяч кисть.

Для лучшего управления мячом необходимо тренироваться в умении накладывать кисть на разные участки мяча, придавая ему те или иные направления отскока. Этому помогут такие упражнения:

1. на месте, в стойку баскетболиста, последовательными толчками вести мяч, сосредоточивая внимание на длительном сопровождении его рукой вниз и возможно более ранней встрече после отскока (мяч как бы "привязан" к кисти);
2. то же, вести мяч перед собой то правой, то левой, рукой, перемещая кисть на его поверхности: сверху - справа, сверху - слева, от себя, на себя и т.п.

Более сложные упражнения для совершенствования тех, в которых предъявляются требования вести мяч с пониженным зрительным контролем:

1. в парах (один в защите, другой в нападении). Ведущий мяч стремится передвигаться от одной лицевой линии к другой. Игрок в защите, соответственно отступая, противодействует ему (пассивно или активно);
2. в небольших группах (3-5 чел.). Каждый водит свой мяч в ограниченной площадке, при этом, не прекращая ведения и укрывая свой мяч, стремится выбить мяч у партнеров по упражнению;
3. то же, у каждого свой мяч, игра в "Пятнашки";
4. вести мяч на месте с обычным отскоком, с шагом-выпадом перевести мяч на сниженный отскок;
5. то же, на ведении со снижением сделать рывок (вперед, назад или в стороны) на 2-3 шага. На ведении с обычным отскоком возвращаться на исходное положение.

Примерные игровые задания и подвижные игры на ведение мяча в движении

«Кросс с ведением мяча». Упражнение выполняют во время бега в среднем темпе, "продолжительность – 2-3 мин. В ходе упражнения преподаватель дает сигнал на низкое или высокое ведение, со зрительным или без зрительного контроля. Ведение осуществляют вокруг баскетбольной площадки или по диагонали, дугами.

Кросс имеет следующие этапы: ведение бегом, приставными шагами правым, затем левым боком, спиной вперед, прыжками, в полном приседе, ведение с ускорением по диагонали, с поворотом на 360°, с рывками и остановками по сигналу.

Все игровые задания выполняют правой, затем левой рукой, попеременно правой и левой с различной высотой отскока.

«Броуновское (беспорядочное) движение». По всему спортивному залу расставляют до 40 низких стоек в произвольных местах. Группу делят на 2-3 команды, в каждой не более 8 игроков. Командам дается по 1 мин., в течение которой игроки, ведя мяч, должны обойти как можно больше стоек, делая вокруг каждой круг. Количество обойденных стоек всеми членами команды суммируется, таким образом, выявляется команда-победительница. Можно проводить и, личные соревнования.

Вести мяч надо в течение всей минуты, брать мяч в обе руки нельзя. Ведение осуществляют одной или попеременно правой и левой рукой. Высота отскока мяча регулируется сигналом преподавателя.

Хорошо зарекомендовали себя и используемые на занятиях. игры для совершенствования и ведения мяча.

«Пятнашки с ведением». Два игрока, передвигаясь в одном направлении вокруг стойки или стоящего в центре круга третьего игрока и ведя мяч дальней рукой от соперника, стараются осалить свободной рукой друг друга в плечо и при этом не потерять мяч. Игрокам разрешается, чтобы избежать осаливания, отводить своей рукой свободную руку соперника. Тот, кому удалось дотронуться до плеча соперника и не потерять мяч, считается победителем.

Характеристика, классификация и значение бросков в баскетболе

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

- 1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- 2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;
- 3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;
- 4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения.

В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок.

Основные характеристики броска. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики – вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов.

Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину.

Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) одной рукой снизу;
- 3) двумя руками с места;

- 4) одной рукой с места;
- 5) бросок в прыжке;
- 6) крюком.

Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого.

Классификация бросков корзину выглядит следующим образом:

1. броски двумя руками, броски одной рукой;
2. броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
3. броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
4. по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;
5. по расстоянию: дальние, средние, ближние
6. по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 8 шт.

Список используемой литературы.

1. В.И. Лях Рабочие программы Физическая культура 5-9 классы, М-«Просвещение» 2012 г.
2. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол», М-«Просвещение» 2011 г.
3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный баскетболист, М – «Физкультура и спорт» 2010 г.