



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №227  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга)**  
Турку ул., д.30, лит.А Санкт-Петербург, 192241 т. (812) 573 97 09 т./ф. (812) 573 97 10 E-mail:  
gim227@yandex.ru

Рассмотрена:  
на заседании МО  
протокол от 01.06.2023 №5

Согласована:  
на заседании МС  
протокол от 02.06.2023 №10

Утверждена:  
Приказ от 02.06.2023 №87

# **Рабочая программа**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы  
**«Юный баскетболист»**  
на 2023/2024 уч.г.

**Второй год обучения**

педагог дополнительного образования  
**Мирманов М.К.**

Санкт-Петербург  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

Задачи на второй год обучения.....	3
Содержание программы .....	3
Календарно-тематический план.....	5
Формы контроля.....	9
Планируемые результаты.....	16
Лист корректировки рабочей программы.....	42

## **Задачи на второй год обучения**

**Образовательные:**

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

**Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Расширение спортивного кругозора детей.

**Воспитательные:**

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

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

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## **2 –ой год**

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
6. Овладение приёмами техники.
7. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
8. Овладение основами тактики командных действий.
9. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
10. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков, в том числе на соревнованиях.

## **Содержание программы**

**Общие основы баскетбола**

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

форма игроков.

- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.
  - Техническая подготовка баскетболистов.
  - Психологическая подготовка баскетболиста.
- Общая физическая подготовка**
- Строевые упражнения
  - Упражнения для рук плечевого пояса
  - Упражнения для ног
  - Упражнения для шеи и туловища
  - Упражнения для всех групп мышц
  - Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
  - Упражнения для развития быстроты
  - Упражнения для развития ловкости
  - Упражнения для развития гибкости
  - Упражнения для развития прыгучести.

**Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

**Техническая подготовка**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,

с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### Тактическая подготовка

##### Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

##### Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

#### Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### 7. Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

#### Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Даты проведения занятия
1	Вводное занятие. ТБ, (история развития баскетбола)	2	1 неделя сентября
2	Правила техники безопасности на занятиях ОФП, СФП, участии в играх и соревнованиях	2	1 неделя сентября
3	Основные передвижения, техника владения мячом, стойки, ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки, ловля, передачи, ведение.	2	2 неделя сентября
4	Виды передвижений в баскетболе, основные виды передач (одной, двумя руками от груди)	2	2 неделя сентября

5	Ведение с изменением направления. Передачи мяча на месте, в движении.	2	3 неделя сентября
6	Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи. Игровые действия.	2	3 неделя сентября
7	Ведение с изменением направления Тактика(2*1, 3*2) Учебная игра	2	4 неделя сентября
8	Ведение с изменением направления Тактика(2*1, 3*2) Учебная игра	2	4 неделя сентября
9	Обучение финтам Тактика(специальные упражнения) Учебная игра	2	1 неделя октября
10	Совершенствование финтов Тактика( 2*1, 3*2) Ведение с изменением направления Учебная игра	2	1 неделя октября
11	Ведение с изменением направления Тактика(1*1, 2*1, 3*2) Учебная игра	2	2 неделя октября
12	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Совершенствование остановок, передач. Учебная игра.	2	2 неделя октября
13	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага после передачи. Учебная игра.	2	3 неделя октября
14	Ведение мяча с изменением направления. Тактика игры в защите	2	3 неделя октября
15	Ведение с изменением направления. Броски со средней дистанции. Игра.	2	4 неделя октября
16	Тактика игры 2* 1; 3*2. Учебная игра.	2	4 неделя октября
17	Ведение, передачи, остановки. Тактика 2*1; 3*2. Учебная игра.	2	5 неделя октября
18	Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1*1; 2*1. Быстрый отрыв. Учебная игра	2	5 неделя октября
19	Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв. Броски в кольцо. Учебная игра.	2	1 неделя ноября
20	Ведение. Совершенствование заслонов. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	2	1 неделя ноября
21	Учебная игра	2	2 неделя ноября
22	Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра.	2	2 неделя ноября
23	Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра.	2	3 неделя ноября
24	Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках. Передачи в движении в парах, тройках. Игра.	2	3 неделя ноября
25	Ведение с изменением направления. Тактика(3*2),(2*1). Учебная игра	2	4 неделя ноября
26	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Тактика игры 2* 1. Игра.	2	4 неделя ноября
27	Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок . Атака 2 * 1 , 3 * 2 . Учебная игра.	2	1 неделя декабря
28	Ведение мяча с изменением направления,	2	1 неделя

	тактика игры. Взаимодействие 2*3, 2*1		декабря
29	Ведение с изменением направления. Броски в движении. Броски с места. Броски в корзину с сопротивлением.	2	2 неделя декабря
30	Ведение с изменением направления. Броски в движении. Броски с места. Броски в корзину с сопротивлением.	2	2 неделя декабря
31	Ведение с изменением направления. Совершенствование финтов. Учебная игра. Тактика игры в меньшинстве	2	3 неделя декабря
32	Ведение с изменением направления. Совершенствование финтов. Учебная игра . Тактика игры в меньшинстве	2	3 неделя декабря
33	Ситуационная тактика постановки заслонов. Игровые действия с применением заслонов 1*4, 2*2, 3*3,5*5	2	4 неделя декабря
34	Ситуационная тактика постановки заслонов. Игровые действия с применением заслонов 1*4, 2*2, 3*3,5*5	2	4 неделя декабря
35	Атакующие действия в нападении. Быстрый прорыв. Реализация численного большинства.	2	3 неделя января
36	Атакующие действия в нападении. Быстрый прорыв. Реализация численного большинства.	2	3 неделя января
37	Атакующие действия в нападении. Быстрый прорыв. Реализация численного большинства.	2	4 неделя января
38	Личная защита. Действия в защите со сменой и без смены игрока. Основные принципы защиты в численном меньшинстве.	2	4 неделя января
39	Личная защита. Действия в защите со сменой и без смены игрока. Основные принципы защиты в численном меньшинстве.	2	5 неделя января
40	Противодействия личной защите, основные комбинации. Учебная игра.	2	5 неделя января
41	Противодействия личной защите, основные комбинации. Учебная игра. 3*2, 1*4	2	1 неделя февраля
42	Противодействия личной защите, основные комбинации. Учебная игра. 3*2, 1*4	2	1 неделя февраля
43	Основные принципы зонной защиты. Зонная защита 2*3. Учебная игра	2	2 неделя февраля
44	Основные принципы зонной защиты. Зонная защита 2*3. Учебная игра	2	2 неделя февраля
45	Основные принципы зонной защиты. Зонная защита 2*3. Учебная игра	2	3 неделя февраля
46	Личная защита. Зонная защита. Противодействия.	2	3 неделя февраля
47	Игровые действия против личной и зонной защиты. Тактические игровые действия	2	4 неделя февраля
48	Итоговое занятие. Контрольные нормативы	2	4 неделя февраля
49	Игра в большинстве, в меньшинстве	2	1 неделя марта

50	Тактика защиты двойного заслона	2	1 неделя марта
51	2.Тактика игры в нападении Выход для получения и овладения мячом	2	2 неделя марта
52	Сдвоенный заслон	2	2 неделя марта
53	Система быстрого прорыва	2	3 неделя марта
54	Система нападения через центрового	2	3 неделя марта
55	Система нападения без центрового игрока	2	4 неделя марта
56	Атака корзины по прямой ,по углам, зигзагом	2	4 неделя марта
57	1.Упражнения для развития силы и быстроты Упражнения с преодолением собственного веса	2	1 неделя апреля
58	Упражнения с набивными мячами	2	1 неделя апреля
59	2.Упражнения для развития гибкости и скоростно – силовых качеств Упражнения с гимнастической палкой	2	2 неделя апреля
60	Прыжки в высоту через препятствие ,в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу	2	2 неделя апреля
61	3.Упражнения для развития общей выносливости Бег равномерный на 1000м	2	3 неделя апреля
62	Бег переменный на 500м и 800м	2	3 неделя апреля
63	Бег на короткие отрезки с прыжками	2	4 неделя апреля
64	5.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска Перемещение в упоре лежа на руках	2	4 неделя апреля
65	Упражнения для кистей рук	2	5 неделя апреля
66	6.Упражнения для развития игровой ловкости Подбрасывания и ловля меча	2	5 неделя апреля
67	Перемещение партнеров лицом друг к другу	2	2 неделя мая
68	7.Упражнения для развития специальной выносливости Многократные упражнения в беге, прыжках	2	2 неделя мая
69	Тренировочные игры с заданием	2	3 неделя мая
70	Тренировочные игры без задания	2	3 неделя мая
71	Участие в соревнованиях	2	4 неделя мая
72	Участие в соревнованиях	2	4 неделя мая
Итого		144	

## Формы контроля

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачета каждый учащийся демонстрирует свои физические качества.

Учащиеся, успешно освоившие программу, участвуют в соревнованиях.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

Все результаты фиксируются в личный дневник занимающегося (который они ведут в течении учебного года)

№	Тесты	Высокий результат		Средний результат		Низкий результат	
		мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1	Введение мяча с обводкой стоек(через 3м)Отрезок 15м. туда обратно	10 8.8 8.5 8.4	11 9.8 9.5 9.4	10.5 9.0 8.8 8.7	11.5 10 9.8 9.6	11 9.3 9.0 9.0	12 10.3 10.0 10.0
2	Челночный бег 3х10м с введением мяча(сек)	8.6 8.3 8.1 8.0	9.0 8.6 8.5 8.4	8.9 8.5 8.4 8.3	9.2 8.8 8.7 8.6	9.2 8.8 8.7 8.6	9.4 9.0 9.0 9.0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5 5 6 6	5 5 6 6	4 4 5 5	4 4 5 5	3 3 4 4	3 3 4 4
4	Бросок в кольцо после видения меча (из 10 попыток)	5 6 7 8	5 6 7 8	4 5 6 7	4 5 6 7	3 4 5 6	3 4 5 6
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля меча после от скока за 30 сек (кол-во раз)	19 20 21 22	18 19 20 20	18 19 19 20	17 18 18 19	17 18 18 19	16 17 17 19

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для обучающихся в объединении «Юный баскетболист». Формы проверки результативности образовательного процесса: зачет на знание теоретических вопросов; прохождение специализированных тестов.

#### Оценивание общефизической подготовки

Бег 30 м 6 х 5 м.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### Физическое развитие и физическая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный Показатель
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 30 м (6 x 5) (с)	
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	
4	Прыжок в длину с места (см)	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя в прыжке с места	

Формы подведения итогов и определение результатов обучения

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

#### Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6

<b>12</b>	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
<b>13</b>	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
<b>14</b>	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
<b>15</b>	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
<b>16</b>	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
<b>17</b>	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2

**Высота подскока (см)**

<b>10</b>	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
<b>11</b>	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
<b>12</b>	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
<b>13</b>	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
<b>14</b>	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
<b>15</b>	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
<b>16</b>	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
<b>17</b>	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40

**Бег на 60 м (сек.)**

<b>10</b>	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
<b>11</b>	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
<b>12</b>	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
<b>13</b>	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
<b>14</b>	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
<b>15</b>	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
<b>16</b>	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
<b>17</b>	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

**Примечание.** Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50×50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

**Ведение мяча на 20 м (сек.)**

<b>10</b>	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
<b>11</b>	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
<b>12</b>	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
<b>13</b>	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
<b>14</b>	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
<b>15</b>	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
<b>16</b>	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
<b>17</b>	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4

**Штрафные броски (из 10 раз)**

<b>10</b>	—	—	—	—	—	—
<b>11</b>	5	4	3	4	3	2

<b>12</b>	5	4	3	4	3	2
<b>13</b>	6	4–5	3	5	4	3
<b>14</b>	6	4–5	3	5	4	3
<b>15</b>	7	5–6	4	6	4–5	3
<b>16</b>	7	5–6	4	6	4–5	3
<b>17</b>	7	5–6	4	6	4–5	3

**Броски в движении после ведения (из 5 раз)**

<b>10</b>	—	—	—	—	—	—
<b>11</b>	3	2	1	3	2	1
<b>12</b>	4	3	2	3	2	1
<b>13</b>	4	3	2	4	2–3	1
<b>14</b>	4	4	3	4	2–3	1
<b>15</b>	5	4–5	3	5	3–4	2
<b>16</b>	5	4–5	3	5	3–4	2
<b>17</b>	5	4–5	3	5	3–4	2

**Броски с точек (из 20 раз)**

<b>10</b>	—	—	—	—	—	—
<b>11</b>	7	5	3	5	4	3
<b>12</b>	10	7	5	8	6	5
<b>13</b>	12	9–11	7–8	10	7–9	6
<b>14</b>	12	9–11	7–8	10	7–9	6
<b>15</b>	14	10–13	7–9	11	8–10	7
<b>16</b>	14	10–13	7–9	11	8–10	7
<b>17</b>	14	10–13	7–9	11	8–10	7

**Примечание.** Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Проведение контрольных игр

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

#### ТЕСТ ПО БАСКЕТБОЛУ

**1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?**

- 1) 1861г.
- 2) 1891г.
- 3) 1824г.
- 4) 1904г.

**2. В какой стране изобрели баскетбол?**

- 1) США
- 2) Испания
- 3) Англия

4) Россия

**3. Кто изобрел баскетбол?**

- 1) Джон Вуден
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Тед Тернер
- 4) Бетр Лесгадт

**4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?**

- 1) 8 игроков
- 2) 6 игроков
- 3) 5 игроков
- 4) 10 игроков

**5. Назовите размеры баскетбольной площадки**

- 1) 9 x 18 м
- 2) 10 x 15 м
- 3) 20 x 40 м
- 4) 26 x 14 м

**6. Чему равен вес баскетбольного мяча?**

- 1) 300 - 400 г
- 2) 480 - 520 г
- 3) 1 кг - 1 кг 200 г
- 4) 600 г - 650 г

**7. Высота баскетбольного кольца равна:**

- 1) 2 м 50 см
- 2) 3 м 50 см
- 3) 4 м
- 4) 3 м 5 см

**8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?**

- 1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

**9. Сколько судей проводят игру на поле?**

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

**10. Что такое "фол"?**

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

**11. Сколько длится баскетбольный матч?**

- 1) 2 тайма по 20 мин.

- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

**12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?**

- 1) 1 очко
- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

**13. Может ли в игре быть ничейный счет?**

- 1) да
- 2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

**14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?**

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

**15. Что такое “тайм-аут”?**

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

**16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?**

- 1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

**17. Что такое “прессинг”?**

- вид замены игроков в игре
- вид личной активной защиты
- вид попадания на кольцо
- вид быстрого прорыва

**18) Что такое правило “трех секунд”?**

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
- 4) время для замены игроков

**19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?**

- одно
- два
- три

четыре

**20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?**

один

два

пять

десять

### **Ответы на тесты**

#### **«БАСКЕТБОЛ»**

##### **ТЕСТ 1**

<b>1</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>4</b>
<b>6</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>4</b>
<b>8</b>	<b>1</b>
<b>9</b>	<b>2</b>
<b>10</b>	<b>2</b>
<b>11</b>	<b>1</b>
<b>12</b>	<b>2</b>
<b>13</b>	<b>2</b>
<b>14</b>	<b>2</b>
<b>15</b>	<b>1</b>
<b>16</b>	<b>1</b>
<b>17</b>	<b>2</b>
<b>18</b>	<b>3</b>
<b>19</b>	<b>3</b>
<b>20</b>	<b>3</b>

№ п/п	Тема	Формы взаимодействия	Сроки
1	Мастер-класс	родительское собрание	сентябрь
2	Особенности игры в баскетбол	беседа	октябрь
3	Тренировочный режим	консультация	ноябрь
4	Подведение итогов 1 полугодия.	родительское собрание	декабрь
5	Подведение итогов 2 полугодия. Игра, турнир	Открытое занятие	май
6	Участие в соревнованиях	сотрудничество	В течение года

Участие в массовых мероприятиях

№ п\п	Сроки	Содержание мероприятия	Место проведения

1.	Сентябрь	Открытое занятие	Неделя ОДО Да ГБОУ Гимназия 227
2.	Ноябрь	Поездка на матч	Сибур-Арена
3.	Декабрь	Лучший бросок	ГБОУ Гимназия 227
4.	Март	Школьные соревнования	ГБОУ Гимназия 227
5.	Апрель	Стрит-бол	ГБОУ Гимназия 227

### **Планируемые результаты**

По итогам 2 года обучения должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
4. Роль физической культуры в воспитании
5. Основные сведения о спортивной квалификации
6. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека
7. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена
8. Реакции организма на различные нагрузки
9. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
10. Понятие физкультурно-спортивной этики
11. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
12. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат)
13. О системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
14. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
15. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса
16. Историю развития баскетбола в мире и в россии, а также в регионе и городе
17. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок
18. Характеристики нападения и защиты
19. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
20. Об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода

21. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
22. Жесты баскетбольного арбитра
23. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
24. Основы командных действий в нападении и защите
25. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

#### *Приложения.*

#### **Техника нападения**

<b>Приемы игры</b>	<b>год обучения</b>		
	<b>1-й</b>	<b>2-й</b>	<b>3-й</b>
Броски по кольцу			
Бросок двумя руками снизу	+		
Бросок одной рукой снизу	+	+	
Бросок двумя руками с места	+	+	
Бросок одной рукой с места	+	+	
Бросок в прыжке			
Добивание			
Передачи мяча			
Передача двумя руками от груди	+	+	
Передача двумя руками с отскоком от пола	+	+	
Передача двумя руками от плеча	+	+	
Передача двумя руками сверху	+	+	
Передача двумя руками снизу	+	+	
Передача одной рукой от плеча	+	+	
Передача крюком		+	
Передача одной рукой снизу		+	
Передача толчком			
Передача одной рукой с отскоком от пола		+	
Передача одной рукой за спиной			
Откидка	+	+	
Ведение мяча			
Высокое (скоростное) ведение	+	+	
Низкое ведение с укрыванием		+	

мяча			
Ведение с изменением темпа		+	
Ведение с изменением направления	+	+	
Ведение с поворотом кругом		+	
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+	+	
Перевод мяча за спиной		+	
Работа ног и другие навыки игры в нападении			
Старты	+	+	
Остановки	+	+	
Повороты	+	+	
Обманные движения или финты	+	+	
Техника специальных финтов (вблизи корзины)			
Прыжки	+	+	
Рывки	+	+	
Индивидуальное нападение без мяча		+	

**Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях**

Передача и рывок	+	+	
Изменение направления движения	+	+	
Обман			
Внутренний заслон			
Наружный заслон			
Боковой заслон			
Обратный заслон			
Задний заслон			
Двойной заслон			
Поворот кругом с выходом после остановки			
Быстрый прорыв			
Нападение против личной защиты			
Нападение перегрузкой			
Нападение в расстановке пирамидой			

Нападение против зонной защиты			
Нападение в расстановке 3–2		+	
Нападение в расстановке 2–3		+	
Нападение в расстановке 1–3–1		+	
Свободное нападение против зонной защиты	+	+	
Нападение против подстраивающейся защиты			
Нападение в расстановке 3–2		+	
Нападение в расстановке 2–3		+	
Нападение в расстановке 1–3–1		+	
Нападение против смешанной защиты	+	+	
Нападение против прессинга			
Нападение против личного прессинга	+	+	
Нападение против зонного прессинга		+	

### Техника защиты

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Защитная стойка			
Стойка с выставленной вперед ногой	+	+	
Параллельная стойка	+	+	
Работа ног и передвижение в защите			
Передвижение приставными шагами	+	+	
Бег спиной вперед	+	+	
Поворот кругом для восстановления защитной позиции		+	
Противодействие игроку с мячом	+	+	
Противодействие игроку без мяча		+	
Зашитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч			

Подбор мяча в защите при неудачном броске			
Перехваты		+	
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+	+	
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях			
Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих			
Защита против заслонов		+	
Защита при численном превосходстве нападающих			
Двое против одного		+	
Трое против одного		+	
Трое против двоих		+	
Четверо против двоих		+	
Четверо против троих		+	
Пятеро против четверых		+	
Защита при численном превосходстве защитников			
Групповой отбор	+	+	
Защита против первой передачи при быстром прорыве	+	+	
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру изза пределов площадки	+	+	
Командная защита			
Личная защита	+	+	
Плотная личная защита		+	
Оттянутая личная защита		+	
Личная защита с групповым отбором мяча			
Личная защита с переключениями			
Зонная защита			
Зонная защита в расстановке 1–2–2	+	+	

Зонная защита в расстановке 1–3–1	+	+	
Зонная защита в расстановке 3–2	+	+	
Зонная защита в расстановке 2–1–2	+	+	
Зонная защита в расстановке 2–2–1	+	+	
Зонная защита в расстановке 2–3	+	+	
Зонная защита в расстановке 2–3 с групповым отбором мяча		+	
Комбинированная защита			
Подстраивающаяся защита	+	+	
Зонное начало	+	+	
Личное начало	+	+	
Смешанная защита «треугольник и двое»	+	+	
Смешанная защита «квадрат и один»	+	+	
Смешанная защита «ромб и один»	+	+	
Смешанная защита «Т и один»	+	+	
Защита прессингом			
Защита личным прессингом	+	+	
Защита зонным прессингом			
Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей площадке	+	+	
Смена системы защиты при зонном прессинге 1–2–1–1 по всей площадке	+	+	
Зонный прессинг 1–2–1–1 на половине площадки	+	+	
Зонный прессинг в расстановке 2–2–1	+	+	
Расстановка 1–3–1	+	+	

## ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ОБУЧЕНИЯ

- **Обучать всех независимо от способностей и желания**

как правило, учебные задания на уроке выполняют все, а закрепляют пройденный материал избранные. Порядок замен в учебной игре должен

обеспечивать активность каждого ученика. Учитель всегда хочет дать больше игрового времени наиболее сильным ученикам, а должен уделять время всем. Вот некоторые возможные схемы замен:

**Пятерками** (всем составом). Выбрав замены пятерками, обязательно разделите класс на две примерно равные команды, не ставьте в одну пятерку девочек и мальчиков, начиная с шестого класса (лучше, чтобы девочки играли между собой уменьшенными составами 4 X 4, 3 X 3). Если после деления команд на пятерки, остаются запасные игроки, обязательно делайте замену в ходе игры. Когда в классе много учеников, предоставьте детям возможность самостоятельно сформировать 1-ю и 2-ю пятерки.

**Циклично.** Через определенный промежуток времени меняйте одновременно 1-го – 3-х игроков в каждой команде. Обязательно начинайте замены с сильнейших игроков. Постарайтесь распределить время игры так, чтобы сильнейшие начинали и заканчивали игру.

**Условно.** Поочередно меняются игроки нарушающие правила игры в защите или допускающие грубые тактические ошибки (не находился возле своего игрока, забившего мяч, не дал пас вперед свободному игроку, не обыгryвает 1 X 1). Ни в каком случае не наказывайте заменой игрока допустившего техническую ошибку в нападении, избегайте замен игроков, допускающих случайный контакт с соперником в результате попытки правильно сыграть в защите (подготовленный перехват, правильная позиция при выбивании или блокировании броска). Назначайте пары игроков меняющих друг друга, чтобы не допустить перекоса в силах команд на площадке.

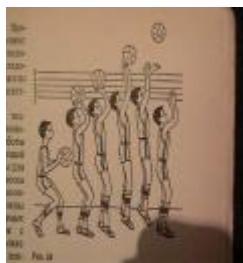
- **Полное отсутствие контактной защиты в играх и упражнениях**

Современный баскетбол – жесткий и контактный вид спорта. Однако подавляющее большинство ваших учеников никогда не будут иметь устойчивых навыков игры и не примут участие в соревнованиях выше школьного ранга. Приучать этих детей играть против контактной защиты значит, понапрасну терять драгоценное время уроков, которых у вас и так не много. Любые сбивающие факторы и, прежде всего, контакт с соперником приводят к грубым нарушениям техники исполнения приемов игры, ошибкам и самое главное подрывают веру детей в собственные силы. Нет ничего страшного в том, что вам придется удалять или заменять игрока всякий раз, когда он допускает малейший контакт с игроком, владеющим мячом. Буквально через один – два урока дети привыкнут играть без контакта. Более того, вы удивитесь, как быстро игра без контакта заставит защитников правильно выбирать позицию на площадке, если, конечно, вы им в этом поможете. Не допускайте на уроке излишне громкого проявления эмоций со стороны запасных игроков и учащихся, временно освобожденных от занятий. Это также мощный сбивающий фактор. Категорически, всеми доступными средствами пресекайте насмешки. Не перегружайте учащихся излишней детализацией заданий.

- **Не тратить время на обучение игре в слабую сторону.**

Есть только три игровых приема для слабой руки, без которых ваши ученики не обойдутся в игре. Это ведение слабой рукой по прямой, причем очень редко школьникам приходится использовать более одного удара мячом об пол. Перевод мяча со слабой руки в сильную на месте и, реже, в движении. Ловля мяча в слабую руку с последующим подхватыванием сильной. Все прочие упражнения в слабую сторону вы можете включать в урок в качестве своеобразной релаксации, не оценивая результативности действия («Кто быстрей попадет в кольцо слабой рукой!», «А попробуй сделать то же в другую сторону» и т.п.)

Прежде, чем излагать идеи относительно использования учебных игр и упражнений в разных классах остановлюсь на еще одном важном принципе организации обучения техническим приемам. Большинство обучающих упражнений предполагают использование поточного или поточно-группового метода организации занятия. Соотношении активной и пассивной фаз при такой форме организации не должно превышать 1 : 4. Если учебных мест недостаточно, используйте метод круговой тренировки с 2-3 станциями и сходными по технике или направленности действия упражнения. Например, эстафеты для закрепления техники передач можно организовать так:



игрок выполняет передачу заданным способом своему капитану, затем на втором рабочем месте две передачи тем же способом в стену.

Обучая броскам с места, обязательно давайте очередному игроку не менее двух попыток подряд. После первого броска мяч игроку передает учитель или партнер, после следующих бросков игрок сам передает мяч следующему ученику. Начиная обучать броскам, сразу учите игроков идти на подбор и ловить мяч до того, как он упадет на пол.

### **Разминочные упражнения**

(выполняются после разогрева и «стретчинга»)

Мяч у каждого  
(идеальный вариант)

- Подбрасывания
- Двумя руками с ловлей в две руки
- То же с хлопками (один, два, три раза)
- То же с хлопком за спиной, под ногой, различными сочетаниями хлопков.
- То же с касанием руками пола
- То же с касанием ягодицами пола
- То же с поворотами на 180°, 360°
- Двумя руками с ловлей в одну руку
- На ладонь пальцами вперед
- На ладонь пальцами назад (над плечом)
- С руки на руку
- И.п. – мяч внизу на вытянутых руках (маятниковые движения)
- И.п. – мяч внизу за спиной (маятниковые движения)
- И.п. – руки в стороны, мяч на открытой ладони (перебрасывания через голову)
- Правой рукой назад через левое плечо и обратно
- Под коленями, поднимая ноги (правой рукой под правую ногу)

### Вращения

- Вокруг спины
- Вокруг колен
- Под коленями, поднимая ноги (правой рукой под левую ногу)
- Вокруг головы, туловища, колен
- Вокруг ног восьмеркой (перекладка вперед и назад)
- Вокруг ног: «две – одна» (с правой и с левой руки)

### Маятники, переводы.

- Передний маятник
- Передний с переводом под поднятой ногой
- Передний с переводом под коленом (поднять согнутую ногу вперед)
- Передний с переводом под сводом стопы
- Боковой маятник (правой и левой рукой)
- Боковой с переводом под ногами вперед (переводы можно выполнять пропуская один, два, три такта)
- Задний маятник:
- Два перевода спереди – один сзади,
- Два спереди – два сзади (упр. начинать с сильной руки)
- То же с переводом сзади под голенью (согнуть ногу в колене)
- Ведение мяча вокруг ног восьмеркой:
  - На три удара (у носка, у пятки, перевод)
  - То же в обратном порядке
  - На два удара (у носка, перевод)

- То же в обратном порядке
- Обычная «восьмерка» без промежуточных ударов
- Одной рукой:
- На три удара (у носка, у пятки, перевод)
- То же в обратном порядке
- На два удара (у носка, перевод)
- То же в обратном порядке
- Обычная «восьмерка» без промежуточных ударов
- Сочетания переводов. Прим. «паучок»: перевод перед собой – перевод под ногами назад – перевод сзади – перевод под ногами вперед.

**Мяч на двоих**

(вы все еще можете рассчитывать на успех)

- Передачи в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча в сочетании с:

- Различными видами ходьбы, бегам на месте

- Прыжками:

На двух ногах на месте, вперед – назад, влево – вправо, ноги вместе – ноги врозь, «ножницы», другие сочетания прыжков.

На одной ноге влево – вправо, три, четыре, пять на одной – столько же на другой).

**Поворотами**

Выполнять передачи после двух поворотов на 180° вперед, после двух поворотов на 180° назад (можно добавить передачу одной рукой под ногами с отскоком от пола)

Усложнить упражнение дополнительным заданием (после передачи выполнить одно-два приседания, сгибание рук в упоре лежа, прыжки с подтягиванием коленей к груди, ускорение с касанием разметки площадки и т. д.)

Ввести в упражнения задания с дриблинигом

Обвести стойку расположенную в 1м от игрока

То же, все время находясь к партнеру лицом

Выполнить простую восьмерку или другое задание на «чувство мяча»

После поворота на 180° вперед или назад выполнять различные передачи из положения спиной к партнеру.

**Двумя руками над головой**

Двумя руками под ногами с отскоком от пола

То же без отскока (прямая)

Одной рукой над одноименным плечом

Над противоположным плечом

Под противоположным плечом

Одной рукой назад с отскоком от пола

Под ногами отскоком от пола

После поворота на 90° или 270° из-за спины отскоком от пола

То же без отскока от пола  
Крюком над головой  
Крюком под противоположным плечом  
Мяч на троих  
(ваши игроки будут обучены)  
Все упражнения выполняются по принципу тройки со сменой мест

Передачи со сменой мест бегом, прыжками, приставными шагами и т.д.  
После передачи мяча выполнять ОРУ или другие специальные задания  
После ловли мяча выполнять упражнения из раздела «Мяч у каждого»  
Ходьба выпадами с перекладкой мяча под ногами вперед и назад  
Подскоки с перекладками под коленом (одноименной или противоположной рукой)  
Ведение мяча прыжками на одной ноге  
Ведение мяча с прыжками в глубоком приседе

Упражнения 2 X 1 выполняются в основной части урока для повторения и закрепления изученных приемов игры (игрок передавший мяч становится защитником). Помнить, что на уроке категорически запрещены любые контакты с игроком, владеющим мячом.

**Мяч на четверых**  
(ваши шансы резко уменьшаются)

Соотношение активной и пассивной части 1:3. создает достаточно благоприятные условия для восстановления и осмысливания ошибок. У вас будет время уделить внимание многим ученикам. В то же время для закрепления пройденного материала этого количества мячей будет недостаточно. Разбейте часы отведенные на баскетбол на две – три темы. Разделите их другим учебным материалом, например гимнастикой. Включите в уроки гимнастики несколько основных упражнений из раздела «Баскетбол», или учебную игру в конце урока. Не пытайтесь использовать мяч в подготовительной части урока. Сократите время разминки и начните основную часть с простых упражнений в колоннах. Используйте в основной части урока те же упражнения, что и в разделе «мяч на троих», но увеличивайте расстояние между игроками.

## **Упражнения и игры для основной части урока**

### **Обучение ведению мяча**

#### **Подготовительные упражнения.**

- Бег с максимальной скоростью от 5 до 30 м различными способами ( лицом, спиной вперед, правым, левым боком вперед и т.д.).

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

## **ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

(для обучения правильному расположению рук, ног, туловища при ведении мяча).

- Имитация ведения мяча на месте правой и левой рукой.
- Имитация ведения мяча правой и левой рукой с продвижением вперед сначала шагом, затем – бегом.
- Имитация ведения мяча по кругу вправо (правой) и влево (левой).
- Имитация ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.

### **Для ребят, плохо усвоивших работу рук при ведении:**

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

- Баскетболисты выполняют правой и левой рукой ведение мяча, подвешенного на резиновом амортизаторе, не отрывая руки от мяча при его движении вниз и вверх.

### **Упражнения по технике.**

#### **Ведение мяча**

- Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
- Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
- Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60 – 80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10 – 15 см.
- Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно правой и левой рукой.
- Стоя на месте. Ведение двух мячей.
- Стоя на месте. Ведение трёх-четырёх мячей.
- Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 3 – 4 см от пола.
- Сидя на скамейке. Ведение мяча под выпрямленными вперёд ногами в быстром темпе.
- Бег на носках с ведением мяча.
- Бег на пятках с ведением мяча.
- Бег на краях стопы (поочерёдно внешней и внутренней) с ведением мяча.
- Бег в полуприседе с ведением мяча.
- Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
- Спортивная ходьба с ведением мяча.
- Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
- Гладкий бег с переводами мяча перед собой, за спиной, между ногами.
- Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
- Бег скрестным шагом с ведением мяча.
- Бег спиной вперёд с ведением мяча.
- Передвижение спиной вперёд в глубоком приседе с поворотами на 90 градусов с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг.
- Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд с ведением мяча.
- Бег взахлёт назад с ведением мяча.
- Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
- Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
- Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
- Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
- Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
- Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.
- Ведение двух мячей в присядку. Ноги выбрасываются поочерёдно вперёд и в стороны.

- Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.
- Ведение мяча во время серийных прыжков.
- Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180 и 360 градусов. Мяч переводится между ногами или за спиной.
- Ведение одного или двух мячей во время серии «фигурных» прыжков – «ножницы», «разножка» и поворот . мяч переводится между ногами или за спиной.
- Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком, спиной вперёд. Сначала мяч ударяется в пол только с одной стороны скамейки. По команде тренера игрок переводит мяч через скамейку одновременно с прыжком.
- Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мяч.
- Ведение мяча во время прыжков через скакалку в парах. Два игрока с мячами встают рядом и берут скакалку один в правую руку, другой – в левую, крутят её и перепрыгивают синхронно. Свободными от скакалки руками они ведут мячи.
- Ведение мяча во время прыжков в парах. Два игрока берутся за руки, стоя плечом к плечу, и совершают синхронные прыжки. Одновременно свободными руками они ведут мячи.
- Синхронное ведение мяча в парах, взявшись за руки. Два игрока, взявшись за руки, ведут мячи свободными руками. По сигналу тренера они меняют направление движения: вперёд, назад, влево, вправо.
- То же, но движение осуществляется прыжками на одной или двух ногах.
- Гладкий бег сведением мяча. По сигналу тренера игроки делают разворот на 180 градусов и рывок спиной вперёд на 10 – 15 – 20м с ведением мяча.
- Гладкий бег в основной баскетбольной стойке с ведением двух баскетбольных мячей. Ведение мячей синхронное, затем – попеременное.
- Ведение двух мячей во время передвижения в основной баскетбольной стойке: три шага вперёд - влево, три шага вперёд - вправо.
- То же, но передвижение спиной вперёд.
- Гладкий бег с ведением двух мячей. По сигналу тренера игроки совершают рывок на 6 – 10м, прижимают мячи к полу, поднимают их ударом тыльной стороны кистей и продолжают ведение.
- Ведение мяча на большой скорости. По сигналу тренера – остановка, игроки берут мяч в руки, выполняют кувырок вперёд и продолжают ведение.
- Ведение мяча только переводами его за спиной через всю площадку по диагонали.
- То же, но переводы только между ногами.
- Эстафета на скорость ведения мяча. Этап – длина площадки. Передача мяча партнёру – только из рук в руки.
- Эстафета с ведением двух мячей и сменой их на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.

- Ведение мяча стоя на коленях, сидя на полу, лёжа – поочерёдно левой и правой рукой.
- Непрерывное ведение мяча с одновременным выполнением команд тренера: «Сесть!», «Лечь!», «Встать!». И.п. – стоя.
- Обводка неподвижных препятствий на время. Способ обводки: переводом за спиной, сменой ритма по команде тренера. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановка фиксируется прыжком на обе ноги.
- То же. При этом игрок всё время находится лицом к противоположной лицевой линии, т.е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперёд.
- Ведение мяча с активным сопротивлением. Игрок с мячом преодолевает сопротивление двух защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.
- Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами собирается внутри трёхсекундной зоны. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Те, кто потерял мяч, выбывают из игры. Выигрывают трое оставшихся с мячами.
- «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Пары играют по всему полю. Мяч разрешается водить только «слабой» рукой.
- «Чехарда» с ведением мяча. Участвует вся команда.
- Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах. Ведущий начинает движение от лицевой линии к противоположному кольцу. Его партнёр забирает у него мяч сзади и продолжает движение в том же направлении. Через несколько шагов первый игрок снова забирает мяч сзади.
- Ведение мяча с сопротивлением. 1x1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.
- То же, но вводится второй мяч, т.е. оба игрока ведут мячи.
- Игра 2x2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.
- Игра 1x1 на половине поля с проходом под кольцо. Броски со средней и дальней дистанций запрещены.
- Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит у своего партнёра на спине, оба ведут мячи. Выигрывает та пара, которая быстрее преодолеет расстояние от кольца до кольца и быстрее забьёт оба мяча.
- Преследование дриблёра. Задача игрока, ведущего мяч, - не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости забить его из-под кольца. Задача защитника – выбить мяч у нападающего или помешать броску по кольцу. При движении к противоположному кольцу игроки меняются ролями.
- Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии поля через равные промежутки расположены 5 стульев. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде тренера стартуют первые игроки каждой колонны. Задача – обвести все стулья и не столкнуться с соперником. Следующий игрок в колонне стартует тогда, когда первый

пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.

- В парах. Первый без мяча продвигается спиной вперёд и постоянно на одной руке показывает различное количество пальцев. Второй, ведя мяч, движется за ним, называя цифру, соответствующую количеству пальцев, показываемых первым игроком.
- То же, но первые поднимают вверх то правую, то левую руку. В соответствии с этим вторые выполняют ведение правой, левой рукой.
- Баскетболисты выстраиваются в две шеренги вдоль боковых линий площадки лицом друг к другу. Первые выполняют ведение мяча, вторые подают сигналы движением рук. Руки вверху – ведение вперёд, руки внизу – ведение назад, руки в стороны – ведение на месте.
- То же, но сигналы подаются по очереди то правой, то левой рукой. В соответствии с этим ведение выполняется правой, левой рукой.
- В парах. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Команду для изменения высоты отскока подаёт партнёр без мяча. Рука вверху – высокий отскок, рука внизу – низкий отскок.
- То же, но в движении.
- Ведение мяча по кругу вправо – правой рукой, влево – левой.
- Ведение мяча по «восьмёрке» по очереди правой и левой рукой.

### **Упражнения по тактике.**

Упражнение выполняется на  $\frac{1}{4}$  части площадки. Участвуют два нападающих и один защитник.

- Нападающий ведёт мяч. Как только к нему приближается защитник, он должен передать мяч второму нападающему, который, получив его, начинает ведение и т.д. задача защитника – овладеть мячом или выбить его у нападающего. Игрок, потерявший мяч, становится защитником.
- В парах. Упражнение выполняется на  $\frac{1}{4}$  части площадки. Один игрок ведёт мяч, второй – пытается отнять его. Если мячом овладел защитник, он становится нападающим.
- В парах. Нападающий с мячом, применяя ведение, продвигается от лицевой линии к противоположной корзине с целью забросить мяч. Защитник, оказывая сопротивление, старается завладеть мячом.

### **ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для совершенствования ведения мяча в игровых условиях**

- Выбивание мяча с ведением. Двое игроков, выполняя ведение мяча, стараются свободной рукой выбить мяч у партнёра и не дать ему выбить мяч у себя.

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

## **Обучение ловле и передачам мяча**

### **Совершенствование техники.**

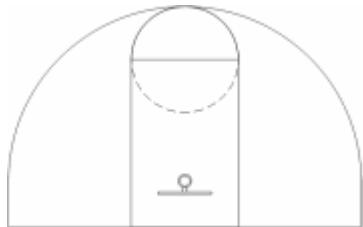
- Ловля и передачи при встречном передвижении , с двумя или более мячами (в данном случае – тремя). Игроки 1 и 2 передают мячи партнёрам 6 и 7, а сами бегут вслед за мячом. Игроки 6 и 7 возвращают мячи обратно на прежнее место, где их принимают переместившиеся сюда игроки 2 и 3, а сами смещаются по часовой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

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

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

одним движением с помощью кистей ( в конце приёма – захлёстывающее движение кистей).

Баскетболисты становятся у боковой линии поля в середине площадки, а игрок 4 занимает место на линии штрафного броска (рис.3)



- Игрок 1 отдаёт мяч партнёру 4 и, обегая его по дуге, на ходу получает от него передачу и сразу же возвращает ему мяч. Закончив упражнение, игрок 1 отдаёт мяч партнёру 2, а сам занимает место игрока 4, который уходит из области штрафного броска и встаёт в конец колонны. В а р и а н т : игрок, бегущий по дуге, бросает мяч в корзину (когда приблизится к ней), подбирает его и выполняет быструю передачу очередному игроку, сам занимает место на штрафной линии.

В упражнении нужно делать акцент на быстроту передвижения и точность передачи одной рукой или от груди. Дозировка – около 3 мин. в одну, затем в другую сторону (правой и левой рукой).

- Занимающиеся в колоннах на разных сторонах площадки. Игрок 1 передаёт мяч выбегающему навстречу партнёру 4, а сам направляется в конец противоположной колонны, по пути принимая мяч от игрока 4 и пасуя игроку 5. Последний (5) начинает то же взаимодействие, посыпая мяч игроку 2, и т.д. (рис.4).

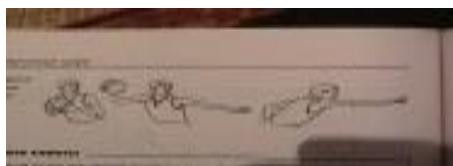


Способы передач могут быть разные, как самые простые, в том числе из рук в руки, так и более сложные, например, из-за спины одной рукой. Основное внимание – на своевременный выход для получения мяча и рывок после

передачи и также точность посыла мяча партнёру, так чтобы тому было удобно поймать мяч. Дозировка – 5 – 6 мин. Смена способов передачи либо по указанию тренера, либо по заранее обусловленному сигналу.

- Передачи мяча назад. Игрошки разбиваются на пары, у каждой – один мяч. Пары движутся по кругу. Первый игрок ведёт мяч, потом передаёт его заднему, тот либо возвращает мяч партнёру, либо рывком выбегает вперёд, переходит на ведение, а потом выполняет передачу назад и т.д. По заданию учителя, игроки совершенствуют разные способы передач назад: двумя руками, правой рукой под левую, левой под правую, кистью сразу после ведения, правой рукой над левым плечом, одной рукой над головой и др.
- Передача в прыжке. Группа образует круг, в центре – игрок с мячом. Он посыпает высокие пасы каждому партнёру по очереди, а те, в высоком прыжке, до приземления, возвращают мяч обратно.
- У каждой пары игроков по мячу. После шага вперёд баскетболист подпрыгивает и с поворотом посыпает мяч партнёру, находящемуся сзади. Тот, в свою очередь, делает шаг от партнёра, подпрыгивает и с поворотом возвращает ему мяч и т.д. Человека передавать: один раз левой рукой, один раз – правой.

Выбирают удобную стену и на высоте 1,5 м от поверхности земли (пола) наносят отметку. В эту отметку и нужно целиться мячом. Способы передач самые различные : одной рукой из-за спины, одной рукой назад, одной или двумя над головой, над плечом, а также одной (правой и левой) с ударом о пол. Для лучшего совершенствования передач нужно изменять расстояние до стены (или щита). Можно устроить соревнование: кто сделает больше определённого вида передач за единицу времени.



- Передачи после ведения ( с фантами). Игрошки 1 и 2 располагаются рядом с боковыми линиями площадок (рис.5). Между ними два препятствия (стулья, стойки). Баскетболист 1 выполняет фант на бросок и ведёт мяч поперёк площадки, партнёр 2 после ложного движения к щиту оббегает препятствие с внешней стороны и устремляется в 3-секундную зону. Получив передачу в движении, игрок 2 атакует корзину. Способ передачи указывает учитель: в прыжке или без прыжка, накидыванием или с отскоком от пола и др. Упражнение выполняется с правой и левой стороны.

- «Следуй за лидером» (рис.6). Удобно для исправления ошибок занимающихся. Игрок с мячом выполняет короткое ведение, поворачивается и посыпает мяч очередному партнёру, который выбегает навстречу из колонны. Можно передавать мяч от груди, с отскоком от пола, «крюком» или любым способом по усмотрению учителя. Каждый очередной игрок повторяет действия предыдущего. Когда упражнение выполняют все, учитель предлагает другой способ передачи.
- Передача мяча в квадрате (рис.7). Упражнение даёт возможность всем игрокам команды одновременно совершенствовать различные способы передач. Передвижения игроков довольно сложные и требуют предварительной подготовки. Каждый баскетболист на одной стороне квадрата выполняет на ходу три приёма мяча и три передачи. Например, игрок 1 (рис.7) начинает упражнение. Его партнёр 2, выбегая навстречу, ловит мяч, возвращает обратно, после короткого рывка снова принимает передачу от игрока 1 и посыпает мяч в следующий угол партнёру 3, ещё раз делает рывок, чтобы также сыграть с баскетболистом 3, и становится в соседнюю колонну. После того, как игроки хорошо освоят упражнение, можно ввести второй, третий и даже четвёртый мяч. Способы передач указывает учитель.
- Передача мяча из рук в руки на большой скорости (рис.8). С помощью этого упражнения игроки готовятся к проведению нападения «восьмёркой». Эффект от таких передач тем выше, чем больше скорость передвижения игроков. Отдав мяч партнёру 2, игрок 1 выбегает к нему навстречу, принимает мяч из рук и тут же передаёт его выбежавшему сюда же игроку 4, а тот, в свою очередь, также передаёт мяч выбежавшему игроку 3 и т.д. после передачи игроки быстро занимают места в противоположных колоннах. Дозировка 3 – 5 мин. (в высоком темпе).
- Передача мяча подбрасыванием (на короткое расстояние). Игроки передвигаются по «восьмёрке» (рис.9), обегая расставленные на площадке четыре препятствия (стойки, стулья). Закончив движение по часовой стрелке, игрок переходит на другую сторону и движется уже против часовой стрелки. Передачи мяча происходят на одном и том же месте – в центре. Упражнение выполняется двумя мячами. Задача каждого игрока – так рассчитать скорость своих рывков, чтобы своевременно подбежать к месту передачи и успеть принять мяч, только что подброшенный партнёром вверх (на 30 – 40 см).
- Передача мяча «крюком» (одной рукой над головой).Игроки в двух колоннах (рис.10). Первые номера ведут мячи вперёд и затем передают по диагонали назад «крюком» вторым номерам другой колонны. Такая же схема выполнения упражнения может быть использована для совершенствования большинства других способов передач.

## **Упражнения с двумя и тремя мячами**

- Передачи двумя руками от груди. Игрок встаёт в 3 – 3,5 м от стены лицом к ней, в обеих руках – по баскетбольному мячу. Первые две передачи выполняются одной рукой (левой и правой), а все последующие – двумя. Ударив мяч о стену, игрок тут же посыает в то же место другой мяч, а первый ловит после отскока от пола и вновь посыает в стену и т.д. Можно все передачи выполнять и одной рукой.
- Передачи одной рукой. Стоя в 2 м от стены, игрок поочерёдно ударяет в неё двумя мячами и ловит их, не давая мячу удариться о пол. Упражнение можно выполнять и двумя руками.
- Встав лицом к стене, игрок бросает в неё мяч, а со вторым выполняет поворот на 360° и двумя руками от груди бросает в стену. Нужно поддержать такой темп, чтобы успевать ловить каждый отскакивающий от пола мяч и быстро бросать его в стену после поворота.
- Игрок становится у стены с двумя мячами. Ударяет о пол первым мячом так, чтобы он отскочил к стене и возвратился обратно. Прежде чем его поймать, игрок бросает в стену второй мяч, ловит первый и снова ударяет о пол и т.д. Упражнение обычно получается не сразу. Баскетболисту нужно уловить темп передач и определить их скорость. Передачу о пол следует выполнять быстрее, резче посыпать мяч вниз – вперёд, а передачу непосредственно в стену, наоборот, надо смягчать, целиться мячом повыше, чтобы он возвращался к игроку медленнее.
- Упражнение в парах. Игрок зажимает мяч стопами. Подпрыгивая, подбрасывает мяч, ловит его и, не приземляясь, посыпает партнёру.
- Игрок встаёт в 3-х м от стены правым боком к ней, левой рукой бросает в неё поочерёдно два мяча и ловит их поочерёдно после отскока от пола. Затем то же упражнение выполняет правой рукой, повернувшись левым боком к стене.
- Два игрока выполняют передачи друг другу одновременно тремя мячами.
- Перебрасывание мяча через себя. Мяч из – за спины двумя кистями нужно перебросить через голову и поймать перед грудью.
- Броски в стену поочерёдно двух мячей двумя, затем – одной рукой.
- Передачи в паре одновременно двумя мячами:

- от плеча;
- с отскоком от пола.
- Жонглирование двумя мячами одной рукой.
- Подбрасывание вверх поочерёдно двух мячей с ловлей после отскока от пола, потом – без отскока.
- Два игрока становятся друг напротив друга. Один перекатывает мяч по вытянутой в сторону руке за головой на другую руку, после чего передаёт партнёру для того же действия и т.д.
- Игрок на месте водит мяч без зрительного контроля, а партнёр посыпает ему второй мяч. Увидев передачу, первый игрок быстро берёт свой мяч в руки, передаёт партнёру и принимает летящий к нему мяч.
- То же, но игрок ведёт мяч по кругу, а партнёр, стоящий в центре, посыпает дриблёру второй мяч.
- Игроки встают друг против друга, у каждого по мячу. Одновременно выполнив передачи, они делают поворот на  $360^0$  и принимают мячи.
- Три игрока располагаются треугольником, поочерёдно передают мячи третьему и принимают их обратно. Способы выполнения передач:
  - мяч набрасывается свободному игроку верхом, тот должен в прыжке кистью отбить мяч обратно, такую же передачу сразу же делает второй игрок и т.д.;
  - после приёма мяча игрок возвращает его ударом о пол, а сам выполняет поворот на 360 градусов;
  - получив мяч, игрок перекладывает его из руки в руку за спиной и возвращает партнёру двумя руками от груди.
- Игрок с близкого расстояния бросает по корзине поочерёдно два мяча и ловит их после отскока от пола.
- В положении «мост» с опорой на одну руку игрок выполняет дриблиング и затем передаёт мяч под спиной.

### **Упражнения для лучшего выполнения передач**

- Два игрока ведут мяч навстречу друг другу и, не прерывая ведения, каждый старается отобрать мяч у соперника.

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

### **Передачи несколькими мячами**

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

### **Игры для совершенствования передач мяча**

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

овладеть мячом. Выбивать мяч из рук запрещено, но и владеть им более 5 сек игроку нельзя. Мяч переходит к другой команде в следующих случаях:

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

### **Игры подготовительные к баскетболу**

Если количество учащихся, существенно превышает оптимальное количество игроков, а возможности организовать второе игровое место нет, используйте круговые замены. Например, играя в «собачку», один из игроков допустил ошибку в результате, который он должен поменяться местами с ведущим. Игрок занимает место на скамейке запасных, а новый по очереди игрок становится ведущим. Как вариант: перед уходом на скамейку запасных игрок выполняет дополнительное задание (приседания, прыжки и т.п.)

**Таблица 1**

<b>Игра</b>	<b>Оптимальное количество игроков</b>	<b>Методические рекомендации</b>
«Собачка» 2 X 1; 3 X 1; 3 X 2 и т.д.		Повторить и закрепить технику передач мяча, использование финтов и поворотов.
«Алфавит» выполняя передачи в парах ученики поочередно называют буквы алфавита, названия городов, имена и т.п.		Техника передач сообразительность
Борьба за мяч в кругах. Игроки передают мяч стоя в кругах Ø1м, один-два ведущих стараются перехватить мяч, когда им это удается они подают команду для смены кругов и стараются сами занять свободный. Игрок, не успевший занять место в круге становится ведущим.	5-6 игроков 1 ведущий, на каждые 3 игрока свыше 5 – 1 ведущий.	Техника передач, быстрота, сообразительность. В четвертом классе запрещаются передачи выше нормального роста с вытянутой рукой, или выполнять все передачи отскоком от пола.
Возьми мячик. Игроки	7-9 игроков	Для 5-6 классов играть не

водят баскетбольные мячи снаружи большого круга. В центре круга лежат теннисные мячи количеством на один меньше, чем участников игры. По команде игроки, не выпуская из рук б/б мяч разбирают мячики из круга. Игрок, оставшийся без мяча, выбывает.		прекращая дриблинга.
«Удочка» с ведением мяча	7 -9 игроков, ведущий	
«Отруби хвост»	По 6 – 8 игроков в каждой команде	
«Волк во рву». Условный ров игроки преодолевают с ведением мяча	От размеров площадки.	Игра может усложняться увеличением количества «волков», ширины «рва», кол-ва рвов, необходимостью выполнять броски на каждой половине площадки.
«Волк во рву – 2». Условный ров игроки преодолевают передачами.	От размеров площадки.	Учитель назначает 2-х,3-х наиболее подготовленных игроков «проводниками». «Проводники» располагаются на территории волков и, взаимодействуя с игроками передачами, помогают им преодолевать рвы. Учитель принимает решение разрешить игрокам преодолевать «ров» ведением или только передачами.
«Зайчик». Ведущий в круге старается избежать попадания мячом.	8-10	Категорически запрещается бросать мяч в голову.
«Все против всех». На ограниченной площадке все участники водят мяч, стараясь правильно выбивать мячи у других игроков и сохранять свой.	7-8	Проводить игру отдельно для мальчиков и девочек. Игрок, потерявший мяч, выполняет дополнительные задания прежде, чем вернуться в игру.

Игроки без мячей стоят за пределами игровой зоны и борются за потерянные мячи.		
Салки передачами. Играют две команды игроки одной команды пытаются осалить игроков другой команды, передавая мяч друг-другу без ведения. Осаленные игроки выбывают из игры.	8 X 8	Следить за правильным выполнением поворотов. Если количество игроков существенно превышает возможности площадки, используйте условные замены.
«Охотник» игроки водят мяч на ограниченной площадке. «Охотник» старается правильно выбить или дотронуться до мяча. Когда ему это удается, он становится игроком.	По количеству мячей и размерам площадки	Игроки «спасаются» выполняя задания типа: при приближении «охотника» выполнить перевод под ногами, перевод за спиной, подбросить мяч вверх и сделать три хлопка в ладони или хлопок за спиной и т.д.
«Перехватчики». 7 – 9 игроков с мячами. 2 – 4 игрока – «ловцы» - располагаются в специально отведенных местах (круги, обручи, тумбы). 2 «перехватчика» в отличающейся форме (манишки). Игроки водят мяч по игровой площадке, при приближении «перехватчика» передают мяч «ловцам». «Перехватчики» стараются правильно овладеть мячом (выбиванием или перехватом).	От 10 до 15	«Ловцы», не задерживая мяч более 2 секунд, возвращают его игрокам. Игрок, потерявший мяч, уходит на скамейку запасных, предварительно выполняя дополнительные задания. «Перехватчик» занимает место игрока, запасной игрок становится «перехватчиком». Как вариант: ловец, поймав мяч, меняется местами с игроком.

**Лист корректировки рабочей программы  
(календарно-тематического планирования)  
на 20\_\_ /20\_\_ учебный год**

Программа \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

№ занятия	Даты проведения	Темы	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
			по плану	дано		
15		тема урока №15...	2	2	Приказ № от	Уплотнение программы
16		тема урока №16...	2			

**По плану:** ч.

**Дано:** \_\_\_\_\_ ч. + \_\_\_\_\_ ч. коррекции.

**Всего:** ч.

Педагог / \_\_\_\_\_ / Мирманов М.К.  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_ мая \_\_\_\_ г.

«СОГЛАСОВАН»  
Руководитель ОДОД / \_\_\_\_\_ / Тимошенко Д.Л.  
ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_ мая \_\_\_\_ г.