

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №90» р. п. Чунский

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**

**МИР ВОКРУГ НАС. БАКЕТБОЛ**

название учебного предмета, курса

**5-9**

---

класс

Предметная область: физическая культура и основы безопасности  
жизнедеятельности

Автор программы: **МУРЗИНА ЕЛЕНА ГЕННАДЬЕВНА**

### **Пояснительная записка.**

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, её интеграции в системе мировой и отечественной культур.

Программа педагогически целесообразна, так как способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время.

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе.

Занятия проводятся в форме спортивно-оздоровительного направления.

### **2. Цели, задачи внеурочной деятельности, принципы программы**

**Воспитательные цели** – формирование гуманистической направленности личности, имеющей активную гражданскую позицию, готовой к самостоятельному, ответственному решению жизненных и профессиональных проблем, способной к самоопределению, к активной творческой деятельности в социуме.

В соответствии с поставленной целью **воспитательная система решает следующие задачи:**

1. создание условий для самоопределения и самореализации;
2. формирование личности, ориентированной на культурные ценности;
3. воспитание качеств, присущих гражданину:
  - чувство долга перед страной, чувство национальной гордости, уважение к символике государства и законам, ответственности за судьбу страны;
  - бережное отношение к языку, культуре и традициям;
  - уважение к родителям, старикам.
  - общественная активность, бережное отношение к природе;
  - уважение прав и свобод другого человека, толерантность, правосознание;
  - дисциплина и личная ответственность;
  - работоспособность и организованность, трудолюбие и уважение к людям труда, деловитость и предприимчивость;
  - культура общения;
  - здоровый образ жизни, умение организовать свой досуг.

### **Основные принципы программы**

1. Включение учащихся в активную деятельность.
2. Доступность и наглядность.
3. Связь теории с практикой.
4. Учёт возрастных особенностей.
5. Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.

Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложому).

Рабочая программа спортивной секции «**Баскетбол**», составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один учебный год. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

В программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич «Просвещение».М. 2008).

В результате освоения содержания программного материала спортивной секции «**Баскетбол**» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

В результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональное воздействие на организм;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- правила проведения соревнований.

**Учащиеся 5-7 классов должны научиться:**

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;

**Учащиеся 8-9 классов должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- играть по правилам баскетбола.

### **Личностные, мета предметные и предметные результаты**

#### **Спортивно- оздоровительной секции «Баскетбол»**

**Личностными результатами** являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие, так и плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Мета предметными результатами** является:

формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
  - проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
  - Проговаривать последовательность действий на занятии.
  - Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
  - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
  - Средством формирования этих действий служит технология образовательных достижений (личных успехов).
  - Уметь организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- уметь делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую, уметь читать схемы, рисунки;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения на площадке и в группе, и следовать им.

**Уровень подготовки учащихся.**

В результате освоения содержания программного материала спортивно-оздоровительной секции «Баскетбол» обучающиеся должны достигнуть образовательного минимума.

**Учащиеся должны знать:**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). Включить в работу: дыхательную гимнастику, для укрепления сердечно-сосудистой системы; корригирующие упражнения на осанку и профилактику плоскостопия.

На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять

продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям.

Содержательное обеспечение разделов программы.

### **Теоретическая подготовка**

- Развитие баскетбола в России.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка**

#### 1. Общая физическая подготовка

- Общеобразующие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Акробатические упражнения, развивающие гибкость и укрепляющие мышечный корсет (кувырки, стойки, перевороты, перекаты, висы и упоры).

#### 2. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

#### 1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
    - Передвижение правым – левым боком.
    - Передвижение в стойке баскетболиста.
    - Остановка прыжком после ускорения.
    - Остановка в один шаг после ускорения.
    - Остановка в два шага после ускорения.
    - Повороты на месте.
    - Повороты в движении.
    - Имитация защитных действий против игрока нападения.
    - Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### 2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.

- То же в движении.
- Ловля мяча после полупотока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

### 3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### 4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

### Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.

### Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов», «Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений и действий на внимание: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в цель», «Кто дольше прокатится»

При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

**Сроки реализации:** 2021-2022 учебный год.

**Ожидаемые результаты:**

- Создание конкурентно-способных команд из мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

**Форма подведения итогов реализации программы:**

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Календарно- тематическое планирование**

№ занятия	Дата проведения		Тема урока	Количество часов
	План	Факт		
<b>Основы знаний (в процессе учебно – тренировочных занятий)</b>				
<b>На всех занятиях - 1 час</b>				
1			Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	
1			Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	
1			Тактические действия в баскетболе	
1			Правила соревнований по баскетболу. Жесты судьи.	
1			Дыхательная гимнастика, для укрепления сердечно-сосудистой системы; корригирующие упражнения на осанку и профилактику плоскостопия.	
<b>Передвижение и остановки без мяча - 5 часов</b>				
2			Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в право, в лево.	1
3			Бег лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	1
4			Остановки двумя шагами, прыжком	1
5			Прыжки, повороты вперед, назад	1
6			Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1
<b>Ловля мяча -4</b>				
7-10			Двумя руками на уровне груди Двумя руками «высокого» мяча в прыжке	4
<b>Передача мяча -7</b>				
11			Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
12			Передача одной рукой от плеча	1
13			Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
14			Передача двумя руками сверху	1
15			Передача мяча одной рукой снизу вперед	1
16			Передача мяча одной рукой снизу назад	1
17			Передача мяча одной рукой из-за спины	1



<b>Ведение мяча -12</b>				
18-19			Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком ( на месте и в движении)	2
20-21			Ведение мяча с изменением скорости передвижения	2
22-23			Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	2
24-25			Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	2
26-27			Ведение мяча с изменением направления движения	2
28-29			Ведение мяча с обходом препятствий	2
<b>Броски мяча -12</b>				
30-31			Бросок двумя руками от груди с места	2
32-33			Бросок одной рукой от плеча с места (закрепление)	2
34-35			Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения	2
36-37			Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	2
38-41			Штрафной бросок	4
<b>Отбор мяча -3</b>				
42			Выбивание и вырывание мяча из рук соперника	1
43			Выбивание мяча при ведении	1
44			Накрывание мяча при броске	1
<b>Отвлекающие приемы (финты) -2</b>				
45			Финты без мяча при передвижении	1
46			Финты с мячом на месте и в движении	1
<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом -2</b>				
47			Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1
48			Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1
<b>Тактика игры -9</b>				
49-50			Индивидуальные действия в нападении и защите (разучивание)	2
51-57			Групповые действия в нападении и защите: -взаимодействие двух игроков; (разучивание) -взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х 1); - взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2х2); -взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; -взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3х2); -взаимодействие в нападении с участием двух игроков (передай мяч и войди на свободное место); (разучивание) -взаимодействие в нападении с участием трех игроков «тройка»; -взаимодействие в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка»	7
58-64			Мини-баскетбол, стрит бол, или двухсторонняя учебная игра <b>-7</b>	7
<b>Подвижные игры и эстафеты (в течении каждого занятия)</b>				

			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование: технических приемов передвижений, передач, бросков; тактических действий, на внимание, координацию движений.	
<b>Физическая подготовка (в течении каждого занятия)</b>				
			Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	
<b>Судейская практика (в течении каждого занятий)</b>				

**Корректировку плана оставляю за собой**

**Методическое обеспечение:**

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
8. «Баскетбол: теория и методика обучения» учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
9. «Баскетбол».Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
10. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.: Просвещение,2001
11. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,

### **Нормативные требования по ОФП**

Контрольные упражнения	Пол/ норматив				показатели		
					12 лет		
					5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,6	9,3	10,0			
	д	9,7	10,1	10,5			
Челночный бег 6х10 м (с)	м	16,2	17,2	18,2			
	д	17,7	18,9	20,1			
Прыжок в длину с места (см)	м	205	190	175			
	д	175	165	155			

### **Нормативные требования по СФП**

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
11 - 12 лет		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3

Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20 - 22	22 - 24
10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	5 - 7	5 - 7
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

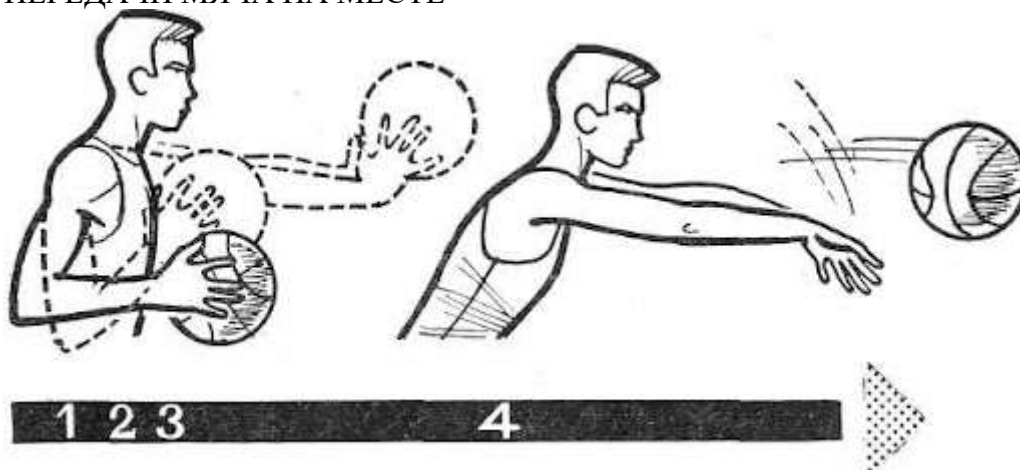
### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше

### Методические рекомендации

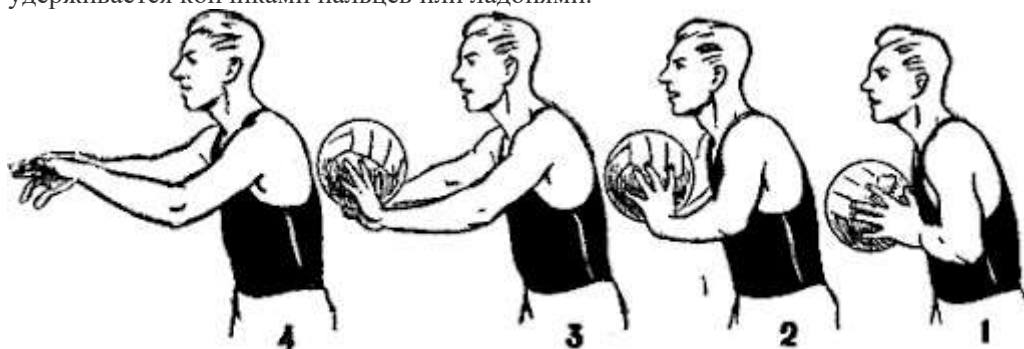
На протяжении ряда лет, работая с обучающимися на начальном этапе в 5–6 классах, я выявила ряд проблем при освоении технических приемов в баскетболе, в частности в обучении передач мяча. Для решения этих проблем в обучении я подобрала комплекс упражнений, который помогает мне решать и добиваться поставленных целей. По моим наблюдениям, обучающиеся больше всего испытывают затруднения в технике передачи мяча. Ниже предлагаются упражнения для обучения и совершенствования техники передачи мяча в баскетболе, с помощью которых помогают решать эти затруднения.

#### ПЕРЕДАЧИ МЯЧА НА МЕСТЕ



В исходном положении: излишне закрепощены конечности; игрок располагается на прямых ногах или нерационально распределяет массу тела; опущена (отклонена) голова или отведен взгляд; мяч

удерживается кончиками пальцев или ладонями.



**Типичные ошибки:** В исходном положении:

- излишне закрепощены конечности;
- игрок располагается на прямых ногах или нерационально распределяет массу тела;
- опущена (отклонена) голова или отведен взгляд;
- мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями.

**Обучающие действия:** Объяснение и показ. Имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в и.п. Имитация передачи-ловли мяча в парах переключением мяча из рук одного игрока в руки другого. Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену. Передача мяча изучаемым способом в цель - заранее поставленные руки партнера. То же, но с шагом сзади стоящей, но не опорной ногой. Передачи мяча в парах с шагом, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча. То же, но с последующим выполнением разнообразных двигательных действий (например, после выполнения передачи прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 360° - ловля мяча от партнера и т.д.). Передачи мяча изучаемым способом в парах в различных и. п.: стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на животе и т.п. То же, но изменяя и. п. после выполнения каждой передачи или серии передач. Чередование изученных способов передач мяча в ответ на звуковые и зрительные сигналы педагога или партнера. Передачи мяча на месте в различных построениях: во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п. - с последующим передвижением вслед за мячом. То же, но с последующим передвижением в сторону от направления выполненной передачи (например, при построении в треугольнике: передача в одну его вершину, передвижение в другую). Передача мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу. То же, но произвольно меняя момент передачи мяча.

## ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Развивают силу рук. Послать мяч точно через всё поле – дело непростое, со слабыми руками с этим не справиться. Поэтому при обучении передачам в тренировки надо включать больше упражнений на развитие силы рук.

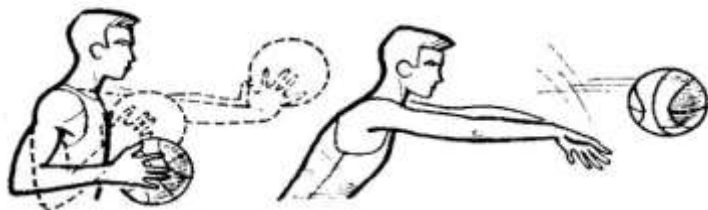
**Обучающие действия:** Эффективны для этой цели упражнения с набивными мячами. Они развивают мышцы рук и плечевого пояса, способствуют развитию ловкости, гибкости.

Упражнения с набивными мячами выполняют в группах, парах и индивидуально. Вот некоторые из них:

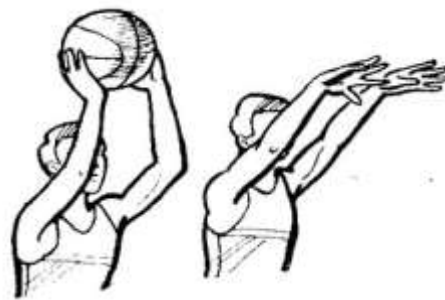
1. Броски, толчки мяча вверх и ловля его стоя, в прыжке, после разворота, сидя.
2. Передачи мяча из правой руки в левую за спиной, из левой руки в правую перед собой, не касаясь туловища.
3. И. п. – мяч за спиной. Наклоняясь вперед, бросить мяч вверх и поймать.
4. И. п. – стоя спиной к партнёру. Прогибаясь, броски мяча через голову.
5. И. п. – то же, ноги врозь. Наклоняясь вперед, броски мяча между ногами.
6. Лёжа на спине. Броски мяча из-за головы.
7. То же, но бросок выполнять, наклоняясь вперед.
8. Передачи мяча двумя руками от груди, снизу, сбоку, из-за спины, из-за головы.
9. То же в беге (в эстафетах «Встречная передача», «Передача по кругу»).

Развивают силу рук упражнения на тренажёрах, с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук в упоре, потягивания на перекладине. Для укрепления кистей рук эффективны упражнения с теннисными мячами (сжимание-разжимание) и утяжеление кистей специальными манжетами.

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ



**Рис. 7.**  
Передача двумя руками от груди



**Рис. 8.**  
Передача двумя руками сверху

Применяется для доставки мяча партнеру, находящемуся на расстоянии до 6-8 метров. Выполняется передача из основной стойки, когда мяч удерживается двумя руками у груди, локти свободно опущены, пальцы широко расставлены — большие сзади, направлены друг к другу под углом 90-120°, остальные вверх-вперед. Замах начинается небольшим круговым движением рук вниз (при этом пальцы смотрят вперед, а ноги сгибаются) на себя — вверх, до исходного положения перед грудью (ноги при этом начинают выпрямляться), после чего руки быстро разгибаются вперед (пальцы смотрят вверх). Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Завершается передача активным движением кистей. Мячу придается обратное вращение.

После выпуска мяча руки выпрямлены и находятся параллельно друг другу, направлены в сторону передачи, а кисти опущены вниз. Затем вес тела переносится на обе ноги равномерно, руки сгибаются к груди. Принимается положение основной стойки.

Обучение данной передачи проводится сначала на месте, затем со всевозможными перестроениями. Можно проводить эти упражнения и в форме подвижных игр, но обращая внимание на технику выполнения передач и исключая пробежки. Игрок должен получить мяч стоя на месте, передать его и потом перебежать на другое место.

### **Типичные ошибки:**

- движения верхних и нижних конечностей не согласованы;
- при замахе локти широко расставлены в стороны;
- чрезмерная амплитуда замаха;
- отсутствие хлеста кисти;
- потеря равновесия;
- при замахе туловище наклоняется назад.

### **Обучающие действия:**

Обучение передаче двумя руками от груди желательно начинать с финального движения руками. В исходном положении, когда руки полусогнуты и направлены вперед, локти опущены вниз - в стороны, большие пальцы смотрят друг на друга под углом 90-120°, а остальные направлены вверх, выполняется резкое выпрямление рук и захлестывающее движение кистей. Мяч посылается на грудь партнеру, расположенному в 2-3 метрах. Освоив данное движение, желательно подключать работу ног.

Следующим может быть упражнение из исходного положения, когда мяч находится внизу, руки полусогнуты, пальцы смотрят вперед. Одновременно с выпрямлением ног мяч выносится в исходное положение предыдущего упражнения, и выполняются те же движения.

Освоив эти упражнения, можно начинать выполнять передачу из исходного положения основной стойки. В данной методике наибольшее внимание уделяется финальному движению рук.

В зависимости от количества мячей выбирается форма построения занимающихся. Желательно иметь один мяч на двоих, игроки располагаются в двух шеренгах. Если нет такой возможности, то можно

выполнять упражнение в тройках (треугольник), четверках (квадрат). Лучше если на начальном этапе обучения занимающиеся выполняют эти упражнения, стоя на месте, без перестроений.

После овладения занимающимися структурой движения на месте необходимо перейти к обучению данной передаче с шагом вперед. Обучающийся из положения основной стойки начинает движение замаха. В момент, когда мяч из нижнего положения начинает подниматься, вес тела переносится вперед и производится шаг. Сзади стоящая нога выпрямляется вперед-вверх. Туловище несколько наклоняется вперед, руки выпрямляются, и выполняется передача. Мяч должен быть выпущен из рук до момента касания ногой пола.

## ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ

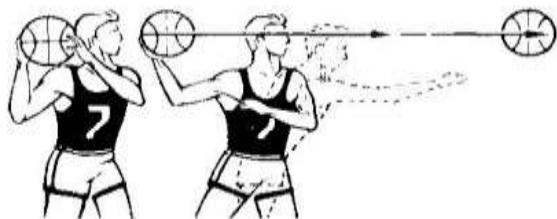


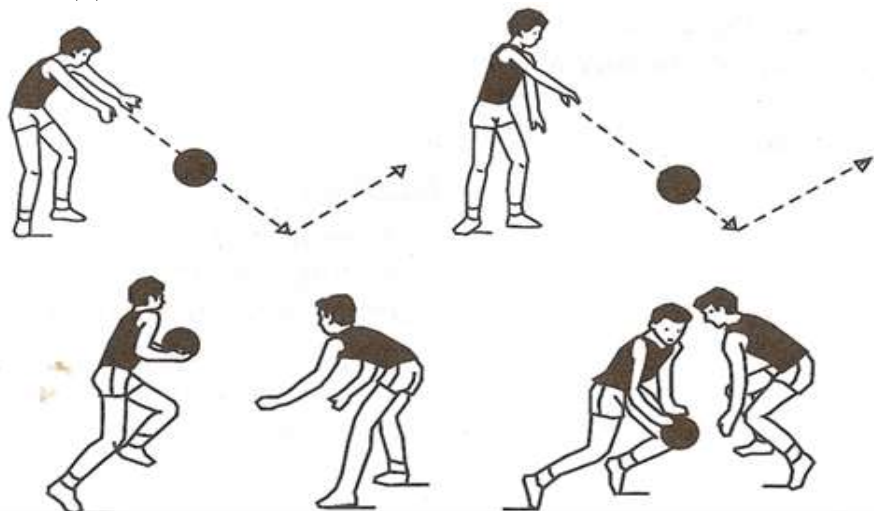
Рис. 2 Передача мяча одной рукой от плеча

Передача одной рукой от плеча стоя на месте – руки с мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались и одновременно игрок слегка поворачивается в сторону замаха. Затем левая рука отводится от мяча, правая же сразу выпрямляется, туловище поворачивается вслед за ней, масса тела переносится на впереди стоящую ногу. Мяч выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в исходное положение – стойку баскетболиста.

### *Типичные ошибки:*

- Несогласованность движения рук и ног.
- Широкое расставление локтей, чрезмерная амплитуда замаха.
- Отсутствие захлестывающего движения кистями.
- Туловище чрезмерно наклонено вперед.
- При передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом.
- При передаче в движение так же вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих «мягких» шагов.
- Передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

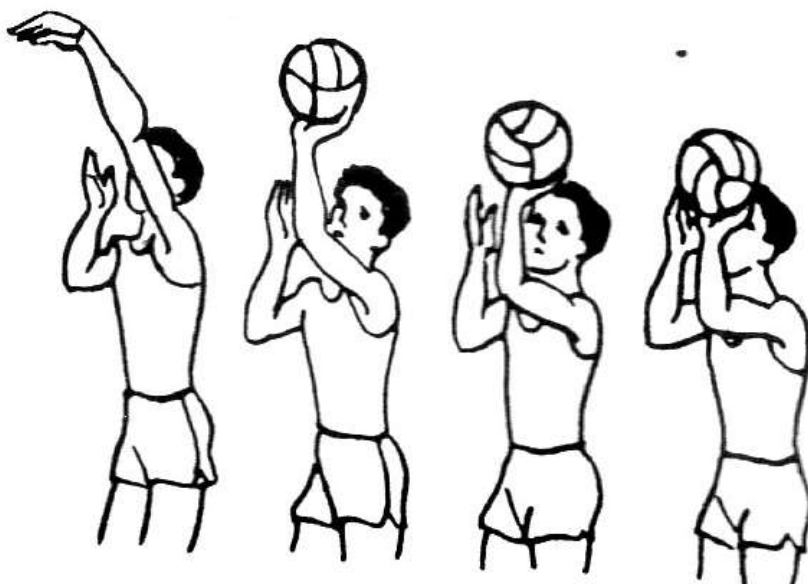
## ПЕРЕДАЧА С ОТСКОКОМ ОТ ПОЛА



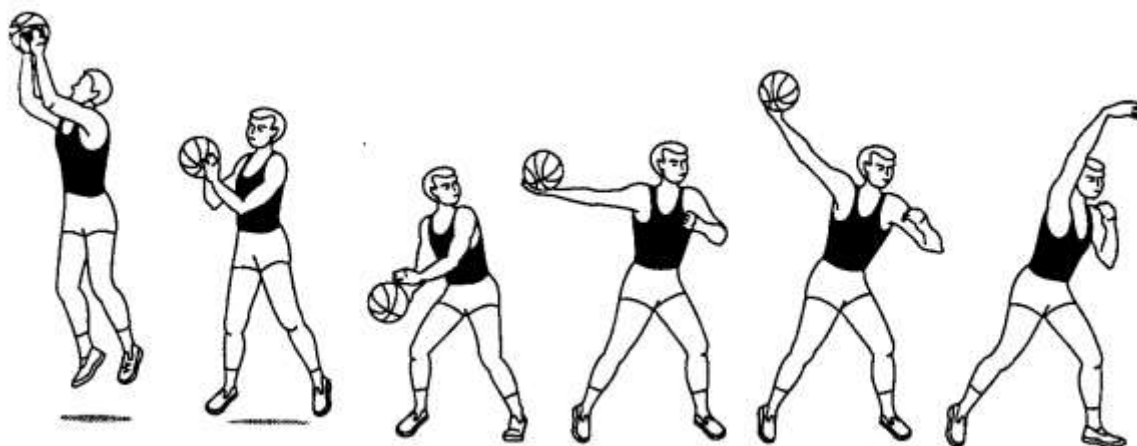
Это наиболее эффективный способ передачи мяча центровому, когда его плотно опекают. Используют её в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника либо, когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту.

Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется о пол в точке, находящейся на 2/3 дистанции от передающего до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса. При передачах на короткие расстояния вращение мячу придавать не надо. А вот при расстоянии более 5 м. Вращение повышает скорость полёта мяча. Техника вращения: ладони сдвинуты выше по мячу, заключительное движение кистей резкое, руки как бы сопровождают мяч ладонями вниз.

### ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА



Передача одной рукой от плеча является наиболее распространенным способом передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем за мячом. При активном сопротивлении защитника значительно легче передать мяч одной рукой, чем двумя. Для выполнения ее игрок, поддерживая мяч левой рукой, переводит его на правую руку (при передаче справа) к правому плечу, одновременно поворачивая в ту же сторону туловище и сгибая ноги. Затем опускает левую руку и, выпрямляя правую, захлестывающим движением кисти направляет мяч к цели. Ноги при этом разгибает, туловище поворачивает, помогая выполнению передачи. Если мяч нужно передать на дальнее расстояние, то руку с мячом при замахе отводят над плечом дальше назад, а стоящую сзади ногу резким движением выносят вперед.



#### *Типичные ошибки:*

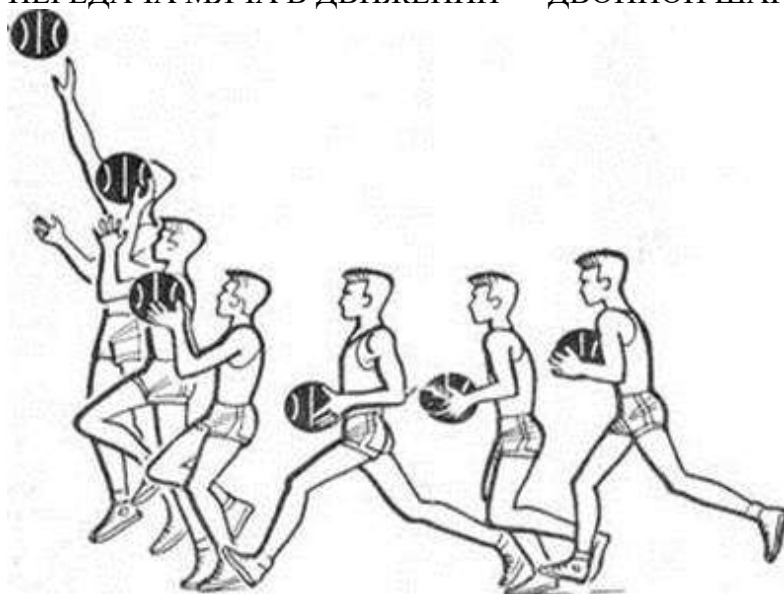
- не полностью выпрямляют руку;
- отсутствует захлест кистью;

- стопы ног стоят параллельно или одноименная нога впереди — часто путают с исходным положением для броска одной от плеча;
- несогласованность движений, особенно на дальние расстояния.

#### **Обучающие действия:**

Обучение передаче желательно начинать, как и передаче двумя руками от груди, с заключительного движения кистью из исходного положения полусогнутой руки. Левая рука при этом придерживает мяч. В следующих упражнениях, в зависимости от усвоения материала, присоединяются предыдущие в передаче движения. Так постепенно переходят к целостному выполнению передачи. Формы построения занимающихся — как и при обучении передаче двумя руками от груди.

### **ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ДВИЖЕНИИ — ДВОЙНОЙ ШАГ**



Обучение передач мяча в движении (двойному шагу) необходимо начинать как можно раньше. Занимающиеся должны владеть передачами с шагом вперед и ловлей мяча в движении с остановкой двумя шагами.

#### **Типичные ошибки:**

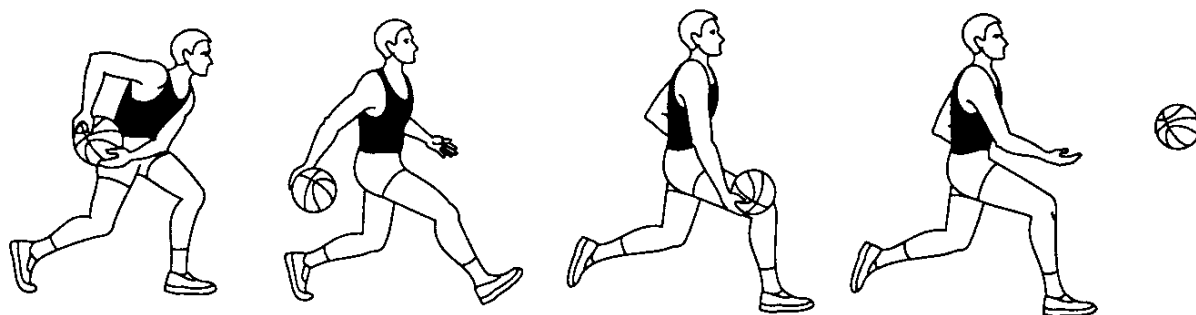
- Неточные и очень сильные передачи, которые не дают возможность правильно выполнить «двойной шаг».

#### **Обучающие действия:**

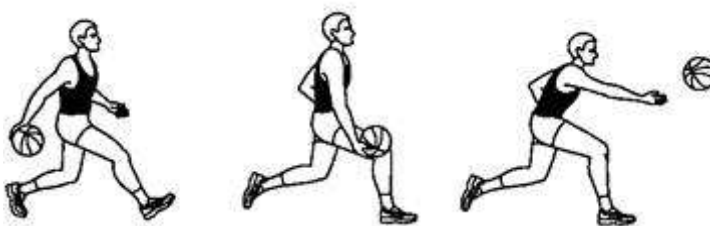
Вначале условия выполнения облегчаются введением неподвижного мяча. Один из занимающихся или учитель держит мяч на вытянутой в сторону руке. Игрок подходит, ставит ногу за полметра до мяча, затем делает шаг и в одноопорном положении берет мяч из рук, только после этого ставит ногу на пол («раз»), делает шаг другой ногой («два») и уже со следующим шагом («три») выполняет передачу. Мяч должен быть выпущен из рук до момента касания ногой пола. Первоначально желательно выполнять эти движения под счет, медленно, с остановками, затем шагом, потом бегом. В последующих упражнениях мяч подбрасывается сначала вверх, затем навстречу партнеру. После этого двойной шаг нужно выполнять после ловли встречной передачи, но, когда партнер стоит. Следующим этапом является «двойной шаг» при движении в параллельных колоннах. Желательно выполнять первые упражнения в условиях, когда партнер стоит сбоку и передает мяч. Неточные передачи не позволяют правильно выполнять упражнения. Эти упражнения должны обучать занимающихся ловле и передаче мяча справа и слева.



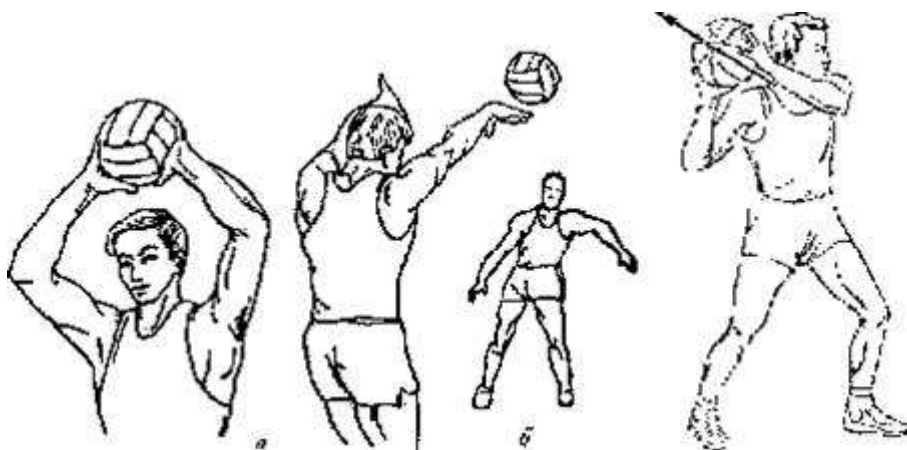
## ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ



Встречная передача мяча в движении в игре используется в процессе взаимодействия нападающих при развитии и завершении атаки. Она может выполняться одной или двумя руками от груди, от плеча, от



головы (сверху) или снизу.



### *Типичные ошибки:*

- Несвоевременный выход на мяч. Остановка перед ловлей мяча или замедление скорости движения в момент встречи с мячом.
- Отсутствие удлиненного шага при ловле мяча.

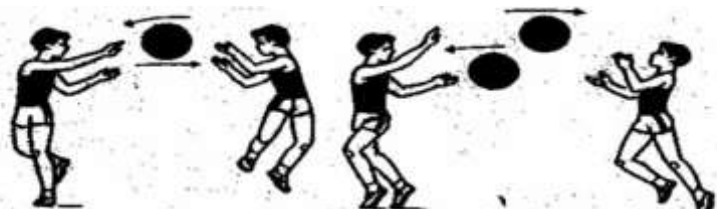
При ловле мяча: встреча мяча согнутыми руками у туловища или наблюдается попытка обхвата мяча ладонями;

### *Обучающие действия:*

- Объяснение и показ. Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двух шагов разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;
- То же, но снимая мяч после передвижения ходьбой, а затем бегом.
- То же, но партнер при приближении игрока, выполняющего прием, слегка подбрасывают мяч вертикально вверх.
- Выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему игроку в заранее указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т.п.
- То же, но после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.

- То же, но после встречной передачи партнера по навесной, а затем по прямой траектории.
- Выполнение изучаемого приема в целом при движении занимающихся из встречных колонн: передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков; передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков. То же, но постоянно варьируя скоростями встречных перемещений.

Применяя эти упражнения на протяжении ряда лет, я могу отметить, что эти упражнения помогают улучшить точность передач, которые можно отследить при сдаче контрольных норматив (передачи мяча в парах, тройках на время), а также и результативность передач во время игры. Надеюсь, что мой опыт поможет решить подобные проблемы у моих коллег.



Передача мяча двумя руками в движении



Передача мяча с отскоком от пола: а) двумя руками; б) одной рукой

#### Броски мяча в кольцо Бросок двумя руками сверху

##### Техника выполнения:

Бросок мяча в корзину – это наиболее значимый прием в баскетболе, который является логическим завершением любой атаки. Каждый точный бросок приносит очки команде. Поэтому так важно правильно научиться выполнять броски мяча в корзину. Создание возможности одному из игроков выполнения беспрепятственного броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – её главная цель. В баскетболе используется семь основных видов броска мяча в корзину.

##### Бросок двумя руками от груди

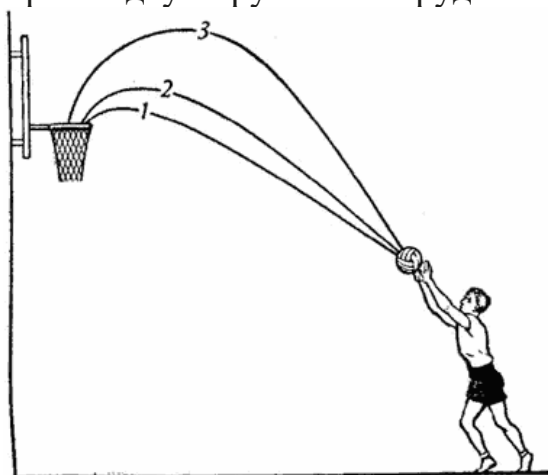
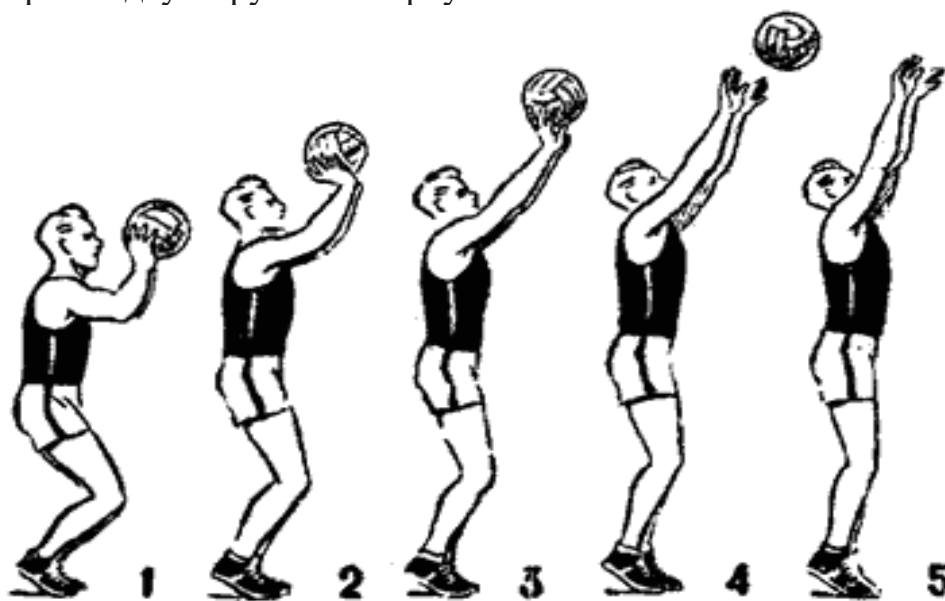


Рис. 14

Данный вид броска применяется для забрасывания мяча в корзину с дальних дистанций. Также такие броски делаются при отсутствии активного противодействия со стороны защитника другой команды. При подготовке к такому броску, мяч обхватывают пальцами обеих рук, после чего выносят на уровень лица, при выпрямлении рук мяч отправляется в

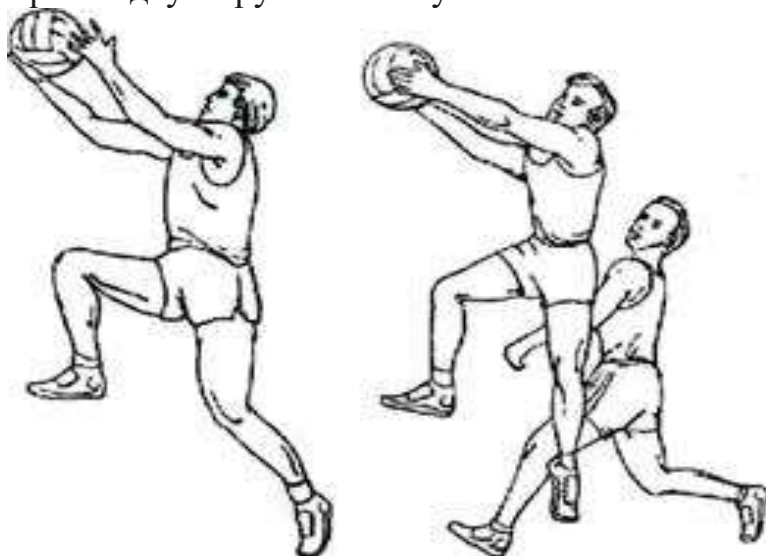
корзину по заданной дуге. Если все расчеты игрока верны, а бросок точен, то мяч полетит напрямик в корзину противников.

Бросок двумя руками сверху



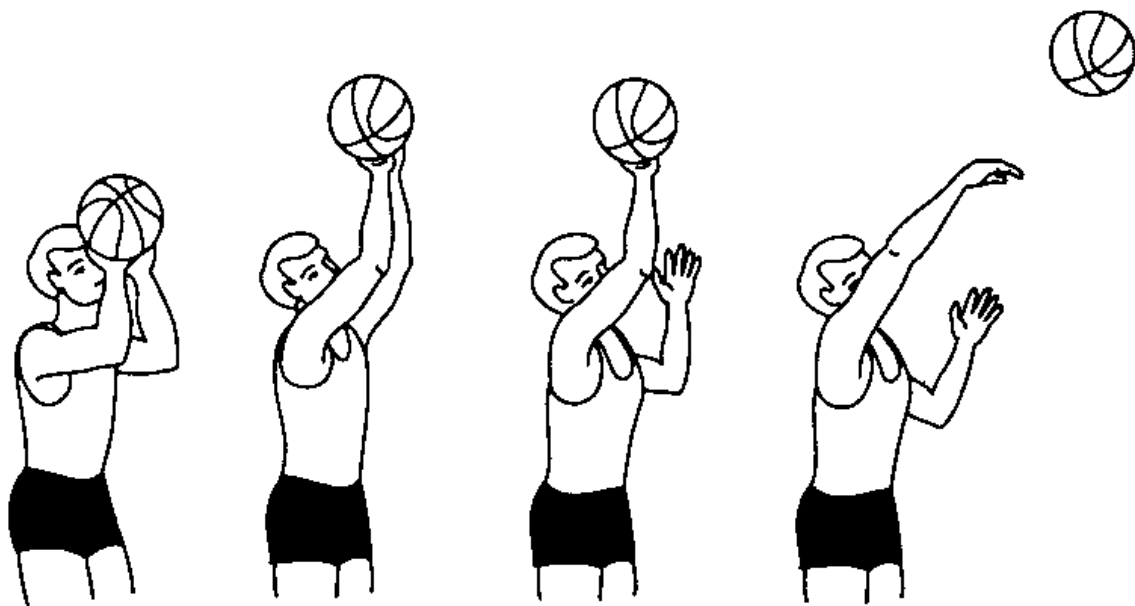
Такой вид баскетбольного броска применяется со средних дистанций. Также этот бросок актуален при плотной опеке противника. Для выполнения броска такого рода, мяч выносят над головой, при этом руки слегка согнуты в локтях, при выпрямлении рук, мяч отправляется в корзину. Во время выпрямления рук, мячу придается необходимое ускорение и траектория, позволяющие попасть точно в цель – во «вражескую» корзину.

Бросок двумя руками снизу



Бросок подобного типа в игре активно используется во время быстрого прохода к щиту, а также во время атак корзины в затяжном прыжке. Чтобы выполнить бросок, игрок принимает мяч в движении под ногу, после чего совершает широкий шаг и делает прыжок. Прямыми руками баскетболист забрасывает мяч в корзину, при этом полностью вытягивает свое тело. При выпрямлении рук, придается ускорение, за счет которого мяч летит в корзину. Также крайне важно правильное приземление после выполнения данного маневра.

Бросок одной рукой от плеча



Это один из самых распространенных видов бросков мяча в баскетболе. Применим на средних и дальних дистанциях. В данном случае игрок держит мяч в правой руке на уровне головы, при выпрямлении руки, мяч отправляется в корзину.

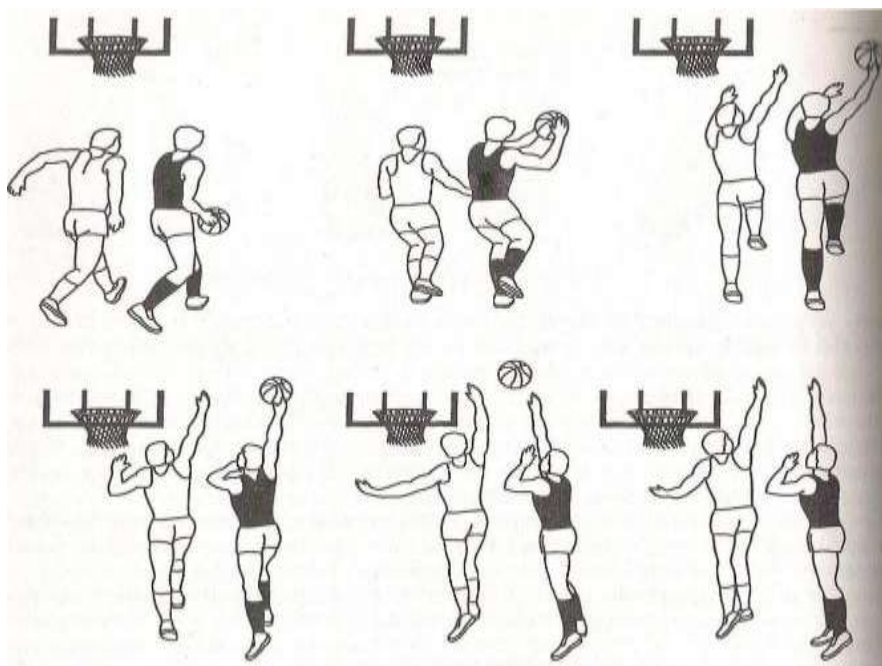
Бросок одной рукой сверху



Рис. 24. Бросок одной рукой сверху в движении

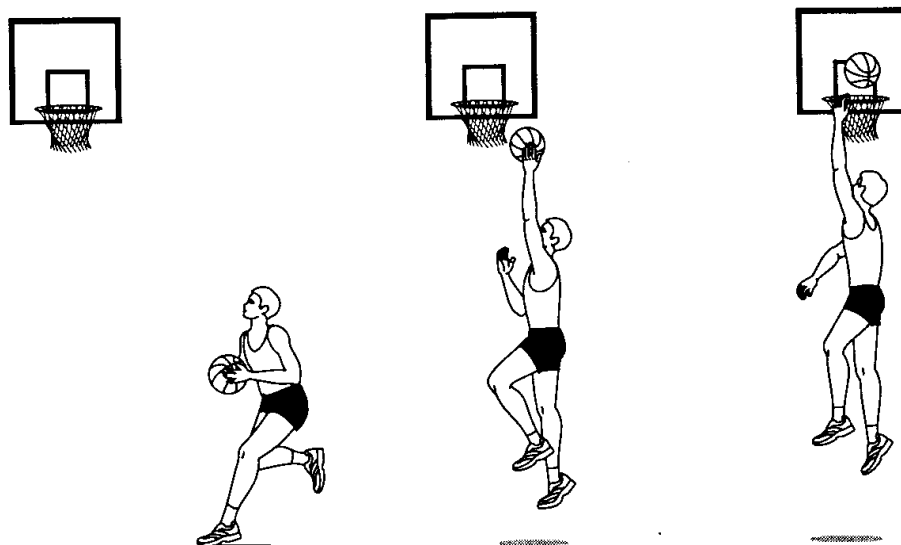
Такой вид баскетбольного броска используется довольно часто для атаки в движении с близких дистанций, а также из-под щита. При подготовке к броску, мяч помещается под правую ногу. В самой высшей точке прыжка рука игрока выпрямляется, и мяч выталкивается пальцами в корзину.

Бросок одной рукой сверху – «крюком»



Данного рода бросок используют центральные игроки для атаки с близких и средних дистанций. Для броска игрок поворачивается левым боком к щиту, отталкивается левой ногой, делает прыжок, при этом правая рука с мячом дугообразным движением поднимается вверх и забрасывает в корзину.

*Добивание мяча*



Когда мяч отталкивается от щита при неудачной атаке корзины, игрок может поймать мяч и снова забросить его в корзину.