

Министерство образования, науки и молодёжи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым «Чапаевский агротехнологический техникум»

Рассмотрено и утверждено на заседании
педагогического совета техникума
Протокол № 1 от 31 августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБПОУ РК «ЧАТ»
_____ А.АБулатова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – оздоровительной
направленности по секции «Баскетбол»
на 2022 – 2023 учебный год.
Возраст обучающихся – 15-18 лет
Срок реализации - 1 год**

Педагог дополнительного образования

Лазепников Г.В.

с. Чапаевка, 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов: Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4); Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»; СанПин 2.4.4.3172-14 (с изменениями от 27 октября 2020 года N 32) , утверждённй Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41; Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р); Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р); Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015 г.

Программа дополнительного образования «Баскетбол» является модифицированной, рассчитана на один год обучения. Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-оздоровительную направленность, предназначена для работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол».

Актуальность программы

Баскетбол - один из игровых видов спорта, в программах физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях. Он включён в урочные занятия — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в образовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают

работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы юношеского организма.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются обучающиеся студенты. Набор обучающихся свободный, принимаются

все желающие на бесплатной основе в возрасте 15-18 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 80 часа учебного времени.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу между учебными группами и на районном уровне.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Учебный план
на 2022-2023 учебный год**

| № | Название разделов, тем | Количество часов по каждой теме | | Итого |
|----|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------|-------|
| | | Теоретические знания | Практические знания | |
| 1 | Основы знаний | 2 | - | 2 |
| 2 | Передвижения и остановки без мяча | 1 | 3 | 4 |
| 3 | Ведение мяча | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Ловля и передача мяча | 1 | 6 | 7 |
| 5 | Броски мяча | 1 | 4 | 5 |
| 6 | Отбор мяча | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Финты | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Комбинации элементов техники | 1 | 7 | 8 |
| 9 | Тактика игры | 2 | 10 | 12 |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты | 1 | 16 | 17 |
| 11 | Физическая подготовка | 1 | 12 | 12 |
| 12 | Судейская практика | 1 | 3 | 4 |
| | Всего | 14 | 66 | 80 |

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

Знать:

- Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности
- правила техники безопасности.
- оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- основное содержание правил по баскетболу.
- жесты судьи по баскетболу.
- игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;

- проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

- Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
 - в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
 - броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Календарно-тематический план.

| № п/п | Тема занятий | Теоретические занятия | Практические занятия |
|----------|--|--------------------------|-------------------------|
| 1 | Т. б. на занятиях по баскетболу 1 Стойка игрока, перемещение шагом. 2 Ловля мяча. | 1 | 1 |
| 2 | Терминология, правила игры 1 Передачи двумя руками от груди 2 Ведение мяча на месте и шагом. | 1 | 1 |
| 3 | 1 Перемещения в стойке, шагом и бегом 2 Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате) 3 Ведение мяча шагом и бегом | 1 | 1 |
| 4 | 1 Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления 2 Ловля и передача одной от плеча 3 Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока | 1 | 1 |
| 5 | 1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом) 2 Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча | 1 | 1 |
| 6 | 1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями 2 Ловля и передача двумя от головы 3 Ведение мяча с изменением направления | 1 | 1 |
| 7 | 1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Основы знаний техники владения мячом 4 Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол) | 1 | 1 1 |

| | | | |
|----|---|---|-----------------|
| | | | |
| 8 | 1 Остановка в два шага 2 Ловля и передача в движении 3 Ведение с изменением скорости 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно) | | 1 1 1 |
| 9 | 1 Остановка в два шага (по сигналу) 2 Ловля и передача 3 Ведение с изменением скорости, направления, высоты 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно) | 1 | 1 1 1 |
| 10 | 1 Броски мяча в движении одной от плеча, головы 2 Игры, игровые задания 2/1, 3/1 3 Учебно-двухсторонняя игра | | 1 1 |
| 11 | 1 Остановка прыжком 2 Ловля и передача в движении со сменой мест 3 Ведение с сопротивлением (пассивным) 4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей | | 1 1 1 |
| 12 | 1 Повороты без мяча 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди) | 1 | 1 1 |
| 13 | 1 Повороты с мячом 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) | 1 | 1 |

| | | | |
|----|--|---|-----------------|
| | 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди) | | 1 |
| 14 | 1 Вырывание, выбивание мяча 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Игры, игровые задания 3/2, 3/3 4 Учебно-двухсторонняя игра | | 1 1 |
| 15 | 1 Повороты с мячом с передачей 2 Ловля и передача в движении с сопротивлением 3 Ведение финты 4 Броски мяча в движении с сопротивлением | 1 | 1 1 1 |
| 16 | 1 Перехват мяча 2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы 3 Учебная игра, тактика свободного нападения | | 1 1 1 |
| 17 | 1 Перехват мяча (с броском в два шага 2 Броски с дистанции в прыжке 3 Учебная игра, тактика позиционное нападение | | 1 1 |
| 18 | 1 Комбинации упр. техники передвижений 2 Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов | | 1 1 |
| 19 | 1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением 2 Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1) | 1 | 1 1 |
| 20 | 1 Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча | | 1 |
| 21 | 1 Штрафной бросок двумя от груди | | 1 |

| | | | |
|----|---|---|-------------|
| | 2 Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита | | 1 |
| 22 | 1 Штрафной бросок одной от плеча 2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия | | 1 1 |
| 23 | 1 Игры, эстафеты 2 Штрафной бросок двумя от головы 3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2 | 1 | 1 1 1 |
| 24 | 1 Борьба за мяч отскочившего от щита. 2 Учебно-двухсторонняя игра организаторские умения | | 1 1 |
| 25 | 1 Игры, эстафеты 2 Добивание мяча в корзину | 1 | 1 1 |
| 26 | 1 Круговая тренировка 2 Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди» | | 1 1 |
| 27 | 1.Комбинации упр. технических приемов 2.Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра | | 1 1 |
| 28 | 1 Комбинации упр. технических приемов 2 Взаимодействие через заслон | | 1 |
| 29 | 1 Комбинации упр. технических приемов 2 Умения, помощь в судействе, учебная игра | | 1 1 |
| 30 | 1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка | 1 | 1 1 |
| 31 | 1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча) 2 Учебно-двухсторонняя игра | | 1 1 |

| | | | |
|----|---|----|--------|
| 32 | 1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре | | 1 1 |
| 33 | 1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре | | 1 1 |
| 34 | Организация и проведение соревнований по баскетболу | 1 | 2 |
| | Всего | 14 | 66 |

Календарный учебный график

| | | |
|--|--------------------------------------|---------------------|
| Начало учебного года | 1 сентября 2022 г. | |
| Продолжительность учебной недели | 1 день (с понедельника по пятницу) | |
| Продолжительность занятия | 45 минут | |
| Продолжительность учебного года | 40 недель | |
| График работы секции «Баскетбол» | Пятница с 15.30 – 17.00 | |
| Продолжительность непосредственной образовательной деятельности | | |
| Учебный год | с 01.09.2022г. по 30.06.2023г. | 40 недель |
| I семестр | с 01.09.2022 г. по 29.12.2023г. | 17 недель |
| II семестр | с 12.01.2023. по 30.06.2023г. | 23 недель |
| Зимние каникулы | с 29.12.2022г по 11.01.2023 г. | 14 календарных дней |
| Летние каникулы | с 01.07.2023г. по 31.08.2023г. | Не менее 60дней |
| Праздничные и выходные дни | | |
| День народного единства | 04.11.2022г. | 1 день |
| Новый год | 31.12.2022г | 1 день |
| Новогодние каникулы | 01.01. -06.01.2023г., 08.01.2023г | 10 дней |
| Рождество Христово | 07.02.2023г. | 1 день |
| День защитника Отечества | 23.02.2023г. | 1 день |
| Международный женский день | 08.03.2023г. | 1 дня |
| День воссоединения Крыма с Россией | 18.03.2023г. | 1 день |
| Пасха | 16.04.2023г. | 1 день |
| Праздник Весны и Труда | 01.05.2022 | 3дня |
| Ураза-байрам | 21.04.2022г. | |
| День Победы | 09.05.2022г. | |
| День России, День Святой Троицы | 12.06.2022 г. | 1 дня |
| Курбан-байрам | 29.06.2022 г. | |

Сокращенные дни:

03.11.2022 – День народного единства.

30.12.2022г – Новый год.

22.02.2023 г – День защитника Отечества.

17.03.2023 г – День воссоединения Крыма с Россией.

4. Оценочные материалы

Обучающийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценка «зачтено» заслуживает обучающийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется обучающимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются обучающиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты обучающихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Методические рекомендации

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств баскетбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, волейбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике баскетбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, волейбольными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения обучающихся технике игры в баскетбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по баскетболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

- *техника передвижения в защитной стойке:*

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

- *техника остановки в два шага:*

- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;

- *техника поворотов:*

- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;

- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

- техника передач мяча:

- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча со сменой мест с последующим движением игрока в различные направления;
- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой и под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

-подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
- из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;

- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах:

характерные ошибки при ловле:

- игроки останавливаются;
- подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
- бегут с мячом лишний шаг;
- не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

характерные ошибки при ловле:

- игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;

- передают мяч близкому игроку слишком сильно.

- *бросок мяча после ведения:*

- базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
- двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.

- *бросок мяча в движении после ловли:*

- согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;
- если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным, а руки не будут выполнять размахиваний.

- *характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:*

- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
- в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

- *вырывание и выбивание мяча:*

- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывание и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
- для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

- после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к *ведению мяча с меняющейся высотой отскока* – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Варианты наведения:

- а) показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;
- б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником.

Использование финтов при наведении:

- а) для трехочкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрального 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;
- б) для атаки из-под щита – игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 7, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 6 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 6 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.

Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: подвижные игры «**Мяч соседу**». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«**Пятнашки**» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.
2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.
3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).
4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются

осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами

Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

