

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Староганькино
муниципального района Похвистневский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Руководитель МО

_____Иванова Н.Н.

Протокол заседания №1

от 24 августа 2022 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____Курманаева В.Е.

24 августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора

_____Иванова Н. Н.

приказ №28/2

от 25 августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Коллективное творческое дело
«СПОРТИВНАЯ МАСТЕРСКАЯ»
(«Баскетбол»)
для обучающихся 10-11-х
классов на 2022/2023
учебный год**

Составил:

учитель физической культуры ГБОУ

СОШ с. Староганькино Иванов Петр

Петрович

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	
	Введение	2
II.	Общая характеристика курса внеурочной деятельности	3
	Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности	4
III.	Описание места курса внеурочной деятельности	5
IV.	Описание ценностных ориентиров содержания курса	5
V.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	8
	Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.....	9
VI.	Содержание курса внеурочной деятельности	11
	Формы проведения занятий и виды деятельности.....	13
VII.	Тематическое планирование	13
	Календарно-тематическое планирование	14
VIII.	Материально-техническое обеспечение.....	16
	Список литературы.....	17
	<i>Приложение 1</i>	
	Правила игры в баскетбол.....	18
	<i>Приложение 2</i>	
	Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.....	35
	<i>Приложение 3</i>	
	Словарь терминов и определений.....	43

I. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (ФЗ РФ от 29.12.2012 года № 273)..
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- «О недопустимости перегрузок обучающихся в школе» (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы.

II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 10-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

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 волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: стойки баскетбольные, щиты, кольца, мяч баскетболиста.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале школы

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

III. Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности относится к спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (35 часа в год), рассчитана на один год обучения. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии подростка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Набор детей в группу – свободный (по желанию ребенка). В группе 15 человек.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания курса

Содержание программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол», направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности. Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения программы, и отражают целевые установки системы образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
 - Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
 - Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

V. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» *ученик получит возможность научиться:*

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- и ученик научится:*
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
 - играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
 - проводить судейство по баскетболу.

Результаты освоение курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

VI. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и организации видов деятельности

№ п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания	Формы организации	Виды деятельности
10-11 класс					
1	Основы знаний о баскетболе	1	История баскетбола	Фронтальная	Однонаправленные занятия
			Правила игры в баскетбол	Групповая	Просмотр видео
2	Перемещения	3	Стойка игрока (исходные положения)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Короткий рывок, остановка, поворот назад, вперед, прыжок вверх	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
3	Передачи мяча	5	Передача мяча двумя руками	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передачи мяча по треугольнику	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передачи мяча по четырехугольнику	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
4	Ловля мяча	3	Ловля мяча двумя руками (высокого, на уровне груди, низкого, катящегося, с низкого отскока)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Ловля мяча одной рукой	Фронтальная,	Однонаправ

			(высокого, на уровне груди, низкого, катящегося, с низкого отскока)	групповая, индивидуальная	-ленные занятия
			Ловля мыча с разной высотой отскока	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
5	Ведение мяча	3	Обычное ведение	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Ведение двумя мячами.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Ведение мяча задом и боком	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
6	Броски в корзину	2	Броски двумя руками; броски одной рукой; Броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание; Броски и вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита; По характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
7	Тактические игры	4	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Индивидуальная	Целостно-игровые занятия
			Групповые тактические действия в нападении, защите	Групповая	Целостно-игровые занятия
			Командные тактические действия в нападении, защите	Групповая	Целостно-игровые занятия
			Двусторонняя учебная игра	Групповая	Целостно-игровые занятия
8	Подвижные игры и эстафеты	6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Целостно-игровые занятия
			Игры, развивающие физические способности	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Целостно-игровые занятия

				ная	
9	Физическая подготовка	8	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Комбинированные занятия
10	Судейская практика		Судейство учебной игры в баскетбол	Индивидуальная	Целостно-игровые занятия

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

VII. Тематическое планирование для 10-11 классов

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний о баскетболе	1
2	Перемещения	5
3	Передача мяча	6
4	Ловля мяча	6
5	Ведение мяча	4
6	Броски в корзину	4
7	Тактические игры	3
8	Подвижные игры и эстафеты	5
9	Физическая подготовка в процессе занятия	
10	Итого	34 часа

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата
1	История баскетбола.	
2	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	
3	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
4	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.	
6	Ведение мяча шагом и бегом.	
7	Бросок мяча от плеча, после ведения.	
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу.	
10	Броски мяча в движении после двух шагов.	
11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	
12	Штрафной бросок в корзину.	
13	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча.	
14	Перехват мяча.	
15	Накрывание. Отбивание.	
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.	
17	Тактика игры. Персональная защита.	
18	Двусторонняя игра. Правила игры.	
19	Передача мяча в движении.	
20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.	
21	Персональная защита, опека.	
22	Двусторонняя игра.	
23	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу.	
24	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите.	
25	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.	
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча.	
27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков.	
28	Ведение мяча при сближении с соперником.	
29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками.	
30	Командные действия. Зонная защита.	
31	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг.	
32	Тактика защиты. Защитные действия команды.	
33	Двусторонняя игра. Правила соревнований.	
34	Двусторонняя игра. Судейство игры.	

VIII. Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011. – 77 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. 111с.	Д
4	Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 112с.	Д
5	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.	Д
7	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007.	Д
8	Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
15	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
16	Аудиозаписи	Д
17	Мультимедийный компьютер	Д
18	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
19	Стенка гимнастическая	Г
20	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
21	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
22	Мячи: баскетбольный мяч, малые мячи (мягкие), набивной мяч	Г
23	Палка гимнастическая	К
24	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
25	Скакалка детская	К

26	Гантели наборные	Г
27	Табло перекидное	Д
28	Стойки баскетболиста универсальные	Д
29	Кубики	Г
30	Обруч детский	Г
31	Жилетки игровые	Г
32	Баскетбольные щиты	Д
33	Аптечка	Д
34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
35	Конус сигнальный	Г
36	Ролик для пресса	Г
37	Насос ручной	Д
38	Секундомер	Д
39	Площадка игровая баскетбольная	Д

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол



Появление баскетбола связывают с именем американского преподавателя колледжа Джеймса Нейсмита, который в 1891 году предложил своим студентам спортивную забаву, сводящуюся к тому, чтобы забросить как можно больше мячей в корзину соперника. Игра быстро начала распространяться в школах и колледжах США, и уже в 1898 году была предпринята первая попытка создать профессиональную лигу игроков в баскетбол. В 1932 году была создана Международная федерация баскетбола, тогда же были приняты первые международные правила игры в баскетбол. А с 1936 года эта спортивная командная игра входит в программу летних Олимпийских игр.

Общие правила игры в баскетбол

Игра в баскетбол ведется между двумя командами по пять полевых игроков в каждой; всего каждая команда насчитывает по 12 человек, причем замены неограниченны. Целью спортсменов является забить как можно больше мячей в корзину соперника и помешать чужой команде завладеть мячом. Игру в баскетбол играют руками, мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении. Преднамеренное использование любой части ног для удара по мячу или его блокирования является нарушением. Матч состоит из четырех четвертей по 10 минут каждая. После первой и третьей четверти делаются перерывы по две минуты, продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры составляет пятнадцать минут, после чего команды меняются сторонами поля. В Национальной баскетбольной ассоциации продолжительность четверти составляет 12 минут.



В случае, если игровое время заканчивается с ничейным счетом, назначается пятиминутный овертайм. Такое дополнительное время при равном счете может назначаться столько раз, сколько будет необходимо для выявления победителя матча.

Площадка, инвентарь и мяч для игры в баскетбол



Площадка для игры в баскетбол представляет собой плоскую прямоугольную поверхность с минимальными размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину. Стандартные размеры баскетбольного поля составляют 28x15 метров. По периметру площадка ограничена боковыми и лицевыми линиями, центральная линия делит поле пополам, соединяя середины боковых линий. В центре площадки располагается центральный круг радиусом 1,8 метра.

На обоих концах площадки параллельно лицевым линиям на высоте 2,9 метра расположены щиты площадью 1,8x1,05 метра с корзинами на них. Эти металлические кольца, обтянутые сеткой без дна, крепятся на щитах на расстоянии 15 сантиметров от нижнего края. Таким образом, каждое кольцо расположено на высоте 3,05 метров над поверхностью площадки.



Рядом с каждой корзиной на обеих частях поля наносится разметка трехочковой линии – это полукруг радиусом 6,75 метра, края дуги которого проведены до пересечения с лицевыми линиями. Также обозначается линия штрафного броска длиной 3,6 метра параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,8 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.

Игра в баскетбол ведется мячом, размеры которого зависят от того, какие команды участвуют в соревнованиях. Для мужских команд стандартной является длина окружности мяча от 74,9 до 78 сантиметров и масса от 567 до 650 граммов. Для женских команд используется мяч меньшего диаметра и веса (длина окружности от 72,4 до 73,7 сантиметров и масса 510-567 грамм).

Начало игры в баскетбол



Вместо жеребьевки, присутствующей в других спортивных играх для определения половины поля и права первого удара, в баскетболе выбор корзины осуществляется командой-хозяйкой матча, ее в расписании игр ставят на первое место. Игра начинается так называемым спорным броском в центре площадки, в результате которого мяч подбрасывается судьей между двумя игроками противоборствующих команд и отбивается одним из них. В этом случае мяч оказывается в игре и называется живым. Контроль команды над мячом ограничивается 24 секундами. Это то время, за которое команда должна провести атаку, заканчивающуюся броском в корзину или потерей мяча.

Мяч выходит из игры и становится мертвым после того, как он заброшен в кольцо, когда звучит свисток судьи или сигнал об окончании игрового периода. При этом мяч не становится мертвым и точный бросок в корзину с площадки засчитывается, если свисток или сигнал об окончании игрового периода звучат в то время, когда мяч находится в полете.

Подсчет очков в баскетболе



За каждый заброшенный мяч команде может быть начислено разное количество очков. За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается одно очко. За мяч, заброшенный в ходе игры из двухочковой зоны засчитывается два очка, из трехочковой зоны – три очка. Случайно заброшенный в свою корзину мяч засчитывается как очко команде соперников. Намеренно заброшенный в свою корзину мяч считается нарушением и не засчитывается.

Нарушения в баскетболе

Из наиболее распространенных нарушений в баскетболе можно выделить характерные для этой игры. Они, как правило, связаны с ситуациями, в которых игрок владеет мячом или совершает бросок. Как правило, такие действия приводят к передаче мяча сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки с места, ближайшего к месту совершения нарушения.



Среди нарушений в баскетболе чаще всего случается аут, когда мяч уходит за пределы игрового поля, и пробежка, когда игрок делает более одного шага в то время, пока мяч не выпущен из рук. К нарушениям владения мяча относится пронос мяча и двойное ведение.

Есть нарушения, обозначаемые временем. К ним относится уже упомянутое выше правило 24 секунд, в течение которых команда должна осуществить бросок по кольцу. Также есть правило трех секунд нахождения игрока в зоне под кольцом соперника в то время, пока его команда владеет живым мячом в зоне нападения. На выполнение вбрасывания мяча должно уходить не более пяти секунд, превышение этого времени также считается нарушением. Как и ситуация, в которой плотно опекаемый игрок в течение пяти секунд не начинает ведение, не отдает передачу или не делает бросок по кольцу.



Нарушение правил игры в баскетбол, вызванные контактом с соперником или неспортивным поведением называются фолами, которые засчитываются спортсменам во время игры. Персональный фол выдается вследствие контакта с игроком противоположной команды. Во избежание фола игрок не должен блокировать соперника, удерживать или толкать его, ставить подножку или препятствовать его перемещению, применять любую грубую тактику. Если фол совершен против игрока, который находился в процессе броска, то в зависимости от дистанции и результата этого броска назначается от одного до трех штрафных. Так, если фол совершен против игрока, который в это время забросил мяч, игроку дается право на один штрафной бросок. Если мяч не заброшен, а

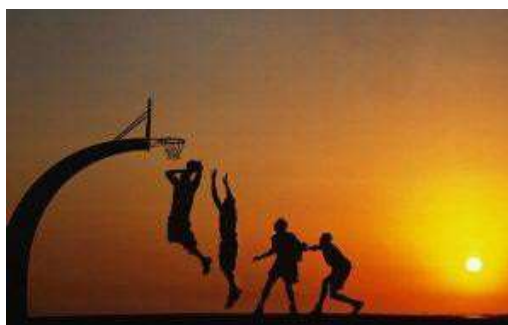
бросок происходил в двух очковой зоне, то дается право на два штрафных. Если неудачный бросок осуществлялся из трехочковой зоны, то дается право на три штрафных броска.

В ситуации, когда два игрока совершают нарушение по отношению друг к другу, засчитывается обоюдный фол. В этом случае штрафные броски не назначаются, а игра возобновляется вводом мяча с лицевой линии (после удачного броска), вбрасыванием из-за ограничительной линии или розыгрышем спорного мяча.



За неуважительное отношение к судьям, соперникам или зрителям игроку может причисляться технический фол. В этом случае соперникам предоставляется право одного штрафного удара с последующим владением мячом в центре площадки. Два технических фола наказываются дисквалификацией и удалением. Также удаление игрока происходит за пять персональных и/или технических фолов (в НБА это число равняется шести).

Также в правилах игры в баскетбол существует понятие неспортивного фола. Обычно таким нарушением признается действие игрока, который не пытался законным образом непосредственно сыграть в мяч. Это может быть задержка или удар соперника, грубый контакт на поле и т.д. Если такой фол совершен в отношении игрока, не находящегося в процессе броска, то назначается два штрафных удара. В остальных случаях при назначении штрафных ударов действуют правила, применяемые при обычном фоле с той лишь разницей, что игрок, повторно совершивший неспортивный фол, должен быть дисквалифицирован.



Помимо прочего существует и дисквалифицирующий фол, который выражается в любом вопиющем неспортивном поведении игрока на площадке или запасного игрока, тренера или его помощника, а также любого лица, сопровождающего команду. В этом случае наказанное лицо удаляется с поля или скамейки запасных на время всего матча, а команде назначаются штрафные броски по правилам определения неспортивного фола.

Некоторое отличие основных правил игры в баскетбол от правил Национальной баскетбольной ассоциации связано с особой популярностью баскетбола в стране, подарившей нам эту спортивную командную игру.

Игровые баскетбольные упражнения.

При обучении игровым видам спорта невозможно построить урок без игровых упражнений, подводящих к изучению основной игры. Они помогают отработать тот или иной навык, закрепить пройденный материал в игровой форме. Какие игровые упражнения лучше использовать на уроках баскетбола?

Бег за мячом.

Игроки выстраиваются в колонну по 3 или по 4 на линии штрафного броска. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м стоит капитан с мячом. По сигналу учителя он передает мяч первому игроку в колонне, который, поймав мяч, передает его обратно, бежит за ним и встает за спиной капитана. Тот ловит мяч и передает его второму игроку, который повторяет действия первого, и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда выстроится за капитаном (см. рис. 1).

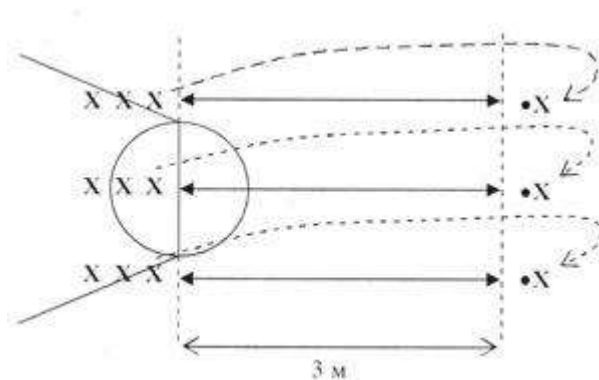


Рис. 1

Мяч в центр.

Вариант 1. Игроки выстраиваются в три круга. В середине каждого круга – капитан с мячом. По сигналу учителя он передает мяч игрокам по кругу по очереди в направлении по часовой стрелке, а они передают его ему обратно. Игра заканчивается, когда капитан получит мяч от последнего игрока. Выигрывает команда, закончившая игру первой.

Вариант 2. После того как все игроки получают мяч и передадут его капитану, один из них меняется с ним ролями. Выигрывает та команда, в которой все игроки раньше соперников успеют выполнить задание.

Передал – садись.

По сигналу учителя капитан передает мяч первому игроку. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и принимает положение упор присев. Капитан ловит мяч, передает его второму игроку, и т.д. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше соперников (см. рис. 2).

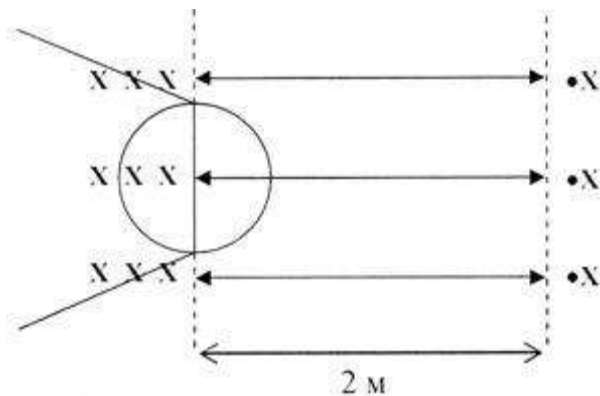


Рис. 2

Салки с ведением мяча.

Вариант 1. Игроки берут мячи, расходятся по залу и начинают ведение мяча. Один из них назначается водящим, который старается осалить одного из игроков. Осаленный игрок после этого становится водящим.

Игру можно проводить в парах.

Вариант 2. Упражнение усложняется: водящий старается, не задев другого игрока, выбить у него мяч.

Эстафета с ведением мяча.

Игроки выстраиваются в колонну по 3. По сигналу первые номера начинают ведение мяча, обходя флажки, и, возвратившись назад, передают мяч следующим игрокам. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (см. рис. 3).

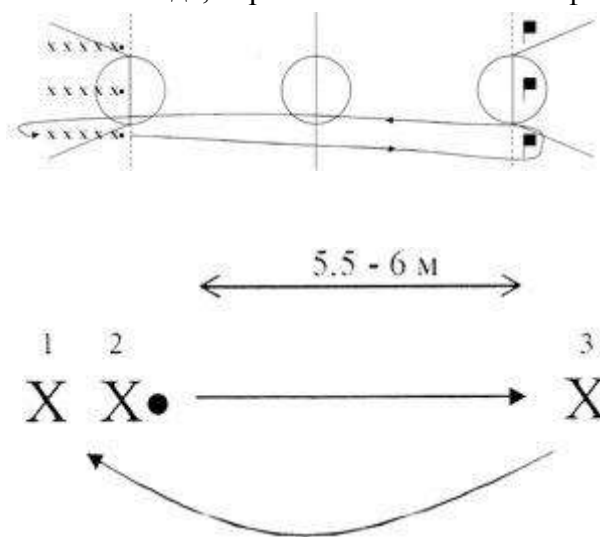


Рис. 3

Эстафета с ведением и бросками мяча.

По сигналу первые номера ведут мяч к противоположным кольцам, делают два шага и бросают мяч в кольцо, затем передают мяч следующим игрокам и встают в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда одна из команд в течение 2–3 мин. забросит как можно больше мячей в кольцо. После этого подсчитывается количество попаданий, и команды меняются кольцами: колонна № 3 идет к кольцу № 7, колонна № 2 – к кольцу № 8, а колонна № 1 – к кольцу № 2. Команды меняются местами 2 раза. Выигрывает команда, которая наберет большее количество попаданий (см. рис. 4).

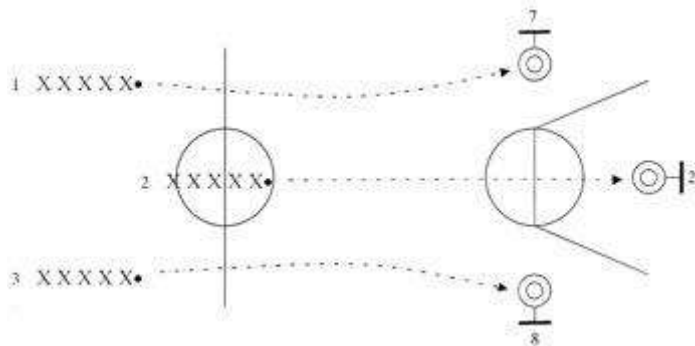


Рис. 4

Бомбардиры.

По сигналу игроки выполняют броски в кольцо, фиксируя количество попаданий. Через 1,5–2 мин. по сигналу они меняются кольцами против часовой стрелки. Выигрывает команда, которая наберет большее количество попаданий (см. рис. 5).

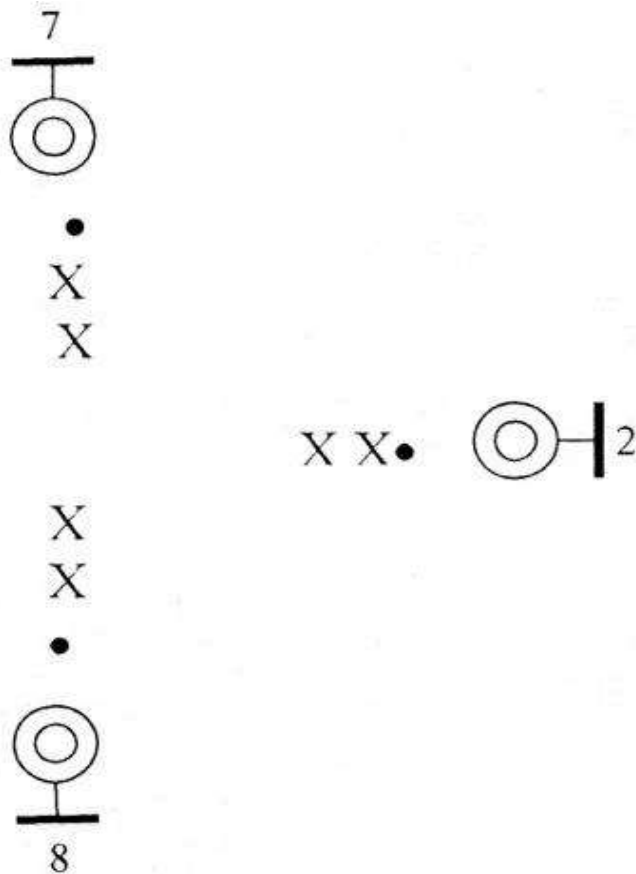


Рис. 5

Борьба за мяч.

Участвуют две команды. Игроки команды, овладевшей мячом, должны сделать 10 передач друг другу, а их соперники стараются им помешать и, завладев мячом, пытаются в свою очередь, сделать 10 передач друг другу. За каждые успешно выполненные 10 передач команда получает 1 очко. Игра ведется по правилам баскетбола.

Варианты:

- а) игра с ведением мяча,
- б) игра без ведения мяча.

Эстафета с ведением и передачей мяча.

Игроки выстраиваются в колонну по 3 на расстоянии 2–3 м друг от друга. У первого игрока мяч. По сигналу он поворачивается и передает мяч второму участнику, второй – третьему, и т.д. Последний, получив мяч, начинает ведение, змейкой обводит каждого игрока своей команды и встает во главе колонны. Команда, таким образом, сдвигается на одного игрока назад. Эстафета заканчивается, когда первый игрок снова возглавит колонну. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение.

Точка.

Участвуют 2 игрока и более. Если игрок (участник команды или первый номер) попал в кольцо с определенной точки, то и все остальные игроки должны попасть в кольцо с того же самого места. Если следующий по очереди игрок совершил промах, то он получает штрафное очко, а следующий бросающий может сменить точку броска, и т.д. Получив 5 штрафных очков, ученик выбывает из игры.

Мяч капитану.

Играют две команды по правилам баскетбола, но вместо бросков по кольцу участники передают мяч своим капитанам, располагающимся в зонах штрафного броска.

Варианты:

- а) игра с ведением мяча;
- б) игра без ведения мяча.

Снайпер.

В игре принимают участие несколько игроков с мячами. Цель – как можно чаще поразить кольцо из-за 6-метровой линии в течение 1–3 мин.

Солнышко.

Игроки должны поразить кольцо с каждой из 7 точек. При попадании с точки № 1 нужно переместиться на точку № 2, и т.д. (см. рис. 6).

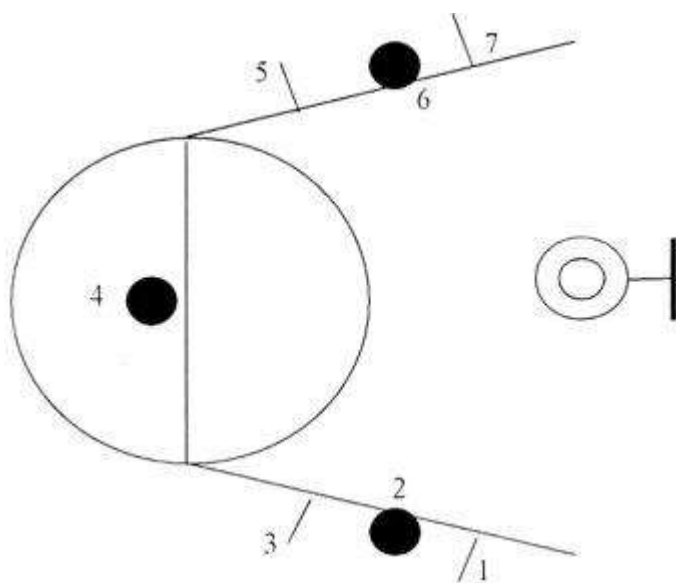


Рис. 6

Смотри!

По сигналу первый игрок передает мяч второму, тот третьему, и т.д. до последнего, который снова возвращает мяч первому игроку. После этого игра начинается сначала. По мере овладения игрой увеличивается ее темп и количество мячей (см. рис. 7).

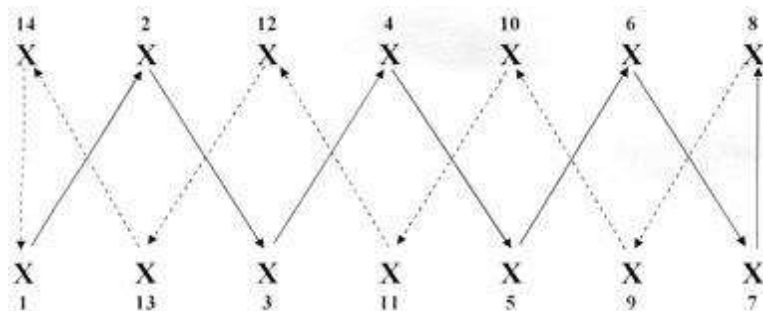


Рис. 7

Баскетбол в 10 – 11 классах. Обучение технике владения мячом.

- Мяч на ладони вытянутой вперед правой руки. Двухсторонняя ловля – ладонь, тыльная сторона ладони. То же, другой рукой.
- Перебрасывание мяча из руки в руку (ладони вверх).
- Вращение мяча вокруг шеи, туловища, ног.
- «Восьмерка». И. п. широкая стойка ноги врозь. Передача мяча из руки в руку между ногами, рисуем «восьмерку».
- «Хлопок по бедрам». Подбрасывание мяча над собой и ловля его после хлопка по бедрам.
- «Рикошет». И. п. широкая стойка ноги врозь, мяч в руках спереди. Обеими руками мяч ударяем о пол так, чтобы поймать его сзади (чтобы поймать мяч сзади, удар о пол надо сделать в район пяток). Затем, держа его за спиной, также ударяем мяч о пол в район пяток и ловим его спереди.
- «Арка». И. п. мяч в руках за спиной. Подбрасываем мяч вверх через голову и ловим его спереди обеими руками перед грудью.
- «Лягушка». И. п. широкая стойка ноги врозь, мяч держим между ногами: правая рука спереди, левая сзади за ногами. Смена положения рук, стараясь не уронить мяч.
- «Мах ногой». И. п. основная стойка, мяч в правой руке. Мах правой ногой, передача мяча из правой руки в левую руку под ногой; мах левой ногой, мяч из левой руки в правую под ногой. Ведение мяча вокруг ноги.
- И. п. широкая стойка ноги врозь, ведение «восьмеркой».
- Ведение мяча вокруг ног.

В баскетболе ведение мяча является важным техническим приемом, без которого невозможно представить себе полноценную, тактически грамотную игру. Уже на первых уроках обучения баскетболу формирую у учащихся представление, что ведение мяча – это передвижение игрока с непрерывно следующими друг за другом толчками мяча об пол одной или попеременно двумя руками. От занятия к занятию школьники убеждаются, что

главное в технике ведения мяча – это отсутствие зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равноценность ведения мяча правой и левой рукой, высокая скорость передвижения, рациональное положение кисти на мяче, активное движение руки в локтевом суставе. Существующие разновидности ведения мяча – высокое и низкое - дают возможность игроку передвигаться с мячом по площадке на разной скорости и в любом направлении. С помощью данного приема можно уйти от плотно опекающего соперника, выйти под кольцо, выполнить бросок в движении, перевести мяч из тыловой в передовую зону, увести мяч из скопления игроков, осуществить смену мест для атаки, растянуть защиту.

Обучение ведению мяча начинаю с 4 класса, в последующих классах выполнение приема совершенствуется и закрепляется за счет увеличения скорости и изменения направления движения, попеременного ведения мяча правой и левой рукой. В 10-11 классе, согласно школьной программе, учащиеся должны овладеть навыком ведения мяча при сближении с соперником.

Обучение ведению мяча провожу по следующей методике. Как известно, сначала изучается стойка игрока, затем передвижения – бег, прыжки, остановки, вышагивания, повороты. Непосредственно ведению начинаю обучать с подготовительных упражнений – одноразовых ударов мяча об пол. Затем предлагаю учащимся сочетать эти приемы с принятием стойки и с передвижением приставным шагом вперед-назад, вправо-влево. После этого применяем многократные удары об пол правой, левой рукой, сначала стоя на месте, потом в беге на месте и с небольшими перемещениями в разные стороны и с разной высотой отскока мяча. Совершенствуя навыки ведения, занимающиеся выполняют передвижение с ведением мяча по прямой, а также по дуге и кругу на различные расстояния с варьированием мест ударов мячом об пол в зависимости от характера и темпа передвижения. Постепенно учащиеся переходят на ведение мяча после ловли его в движении. Завершается изучение ведения при сближении с соперником. Параллельно с обучением новому материалу идет совершенствование и закрепление ранее изученных двигательных навыков ведения. Такое постепенное расширение игрового навыка я использую вот уже пять лет, применяя разработанные мною методические приемы, упражнения, а также подвижные игры на совершенствование ведения мяча. Упражнения и игры разнообразят уроки баскетбола, делают их более эмоциональными, повышают плотность занятий. Наибольшее внимание уделяю ведению мяча без зрительного контроля. На начальном этапе обучения ведению рекомендую учащимся кисть свободной руки поднести ребром к носу. В этом случае при прямом положении головы ученик не видит мяча, исключается и периферическое зрение. Как стоя на месте, так и в движении используют такое ведение с закрытыми глазами.

Примерные игровые задания и подвижные игры на ведение мяча в движении.

«Кросс с ведением мяча». Упражнение выполняют во время бега в среднем темпе, продолжительность – 2-3 мин. В ходе упражнения учитель дает сигнал на низкое или высокое ведение, со зрительным или без зрительного контроля. Ведение осуществляется вокруг баскетбольной площадки или по диагонали, дугами. Кросс имеет следующие этапы: ведение бегом, приставными шагами правым, затем левым боком, спиной вперед, прыжками, в полном приседе, ведение с ускорением по диагонали, с поворотом на 360°, с рывками и остановками по сигналу. Все игровые задания выполняются правой, затем левой рукой, попеременно правой и левой с различной высотой отскока.

«Броуновское (беспорядочное) движение». По всему спортивному залу расставляют до 40 низких стоек в произвольных местах. Класс делится на 2-3 команды, в каждой не более 10 игроков. Командам дается по 1 минуте, в течение которой игроки, ведя мяч, должны обойти как можно больше стоек, делая вокруг каждой круг. Количество обойденных стоек всеми членами команды суммируются, таким образом, выявляется команда-победительница. Можно проводить и личные соревнования. Вести мяч надо в течение всей минуты, брать мяч в обе руки нельзя. Ведение осуществляют одной или попеременно правой и левой рукой. Высота отскока мяча регулируется сигналом учителя. Если в 4 – 6 классах ведение выполняют любой рукой независимо от положения стоек, то в старших классах ведение осуществляют дальней рукой от стоек, как бы имитируя ведение мяча при сближении с соперником.

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

«Пятнашки с ведением». Два игрока, передвигаясь в одном направлении вокруг стойки или стоящего в центре круга третьего игрока и ведя мяч дальней рукой от соперника, стараются осалить свободной рукой друг друга в плечо и при этом не потерять мяч. Игрокам разрешается, чтобы избежать осаливания, отводить своей рукой свободную руку соперника. Тот, кому удалось дотронуться до плеча соперника и не потерять права на ведение, получает 1 очко. При утрате контроля над мячом 1 очко присуждается сопернику и игрок, допустивший ошибку, меняется местами с партнером, стоящим в круге. Вариант: не прерывая ведения, каждый старается отобрать мяч у соперника.

«Сторож». В игре участвуют двое, у каждого мяч. Игрок 1 (сторож), ведя мяч, защищает установленный на полу за его спиной флажок. «Сторожу» разрешается делать шаги одной ногой, другая (опорная) стоит в 25-30 см от флажка. Задача игрока 2, - не прекращая ведения, дотронуться свободной рукой до флажка, что по условиям игры приносит ему 1 очко. При заранее обусловленном счете игроки меняются ролями. Вариант: сторож, передвигаясь с ведением мяча вокруг лежащего на полу обруча, препятствует попаданию в обруч мяча игрока 2. Тот тоже, применяя ведение, пытается обмануть сторожа и послать мяч в обруч. Сторожу разрешается отбивать мяч свободной рукой.

«Зоркий глаз». Класс делится на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой у линии старта лежит обруч. В 10 – 15 м от него установлено 5 разноцветных флажков: красный, черный, белый, зеленый, синий. В 5 м от линии флажков проводится параллельно ей еще одна линия – для передвижения учителя, в руках у которого 5 флажков такой же расцветки. По сигналу первые номера команды начинают ведение мяча вокруг обруча, постоянно наблюдая за учителем, который быстро передвигается в различных направлениях по своей линии. Как только учитель поднимает вверх один из имеющихся у него флажков, первые номера команд, не прекращая ведения, должны добежать до своих флажков, взять один из них нужной расцветки и, ведя мяч, быстро вернуться к своей команде. Участник, не допустивший ошибки, взявший нужный флажок, и быстрее всех вернувшийся к линии старта, приносит своей команде 3 очка, пришедший вторым – 2 и третьим – 1 очко. При ошибках очки не начисляются. Затем в игру вступают вторые номера и т.д. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Ведение после передачи». Класс делится на пары. Партнеры стоят в 5 метрах друг к другу. Первый игрок передает мяч второму. Второй сразу переводит мяч на ведение,

ведя мяч, добегают до первого, обводят его и с ведением возвращается на свое место, после чего делает передачу первому. Упражнение повторяют несколько раз.

«Подними мяч». В парах, положение партнеров такое же, как в предыдущей игре. По сигналу первый номер, ведя мяч, подбегает ко второму и, остановившись, быстро переводит мяч с высокого ведения на низкое – до полной остановки мяча. Затем, оставив мяч у ног партнера, он бегом возвращается на свое место. Второй игрок частыми ударами кистью по мячу переводит мяч на ведение и далее повторяет действия первого.

«Повтори лидера». Игра проводится в парах, у каждой пары по одному мячу. Игрок с мячом становится за спину игрока без мяча. По команде учителя игрок без мяча начинает свободно двигаться по залу, делая резкие ускорения, остановки, меняя направление движения. Партнер с мячом должен, ведя мяч, повторять все перемещения лидера и как можно плотнее держаться за ним.

«Вокруг партнера». В парах, расстояние между партнерами – 2 метра. По сигналу учителя ученик без мяча начинает медленно передвигаться вперед приставными шагами, а его партнер осуществляет ведение мяча вокруг него. После одного круга вокруг спортивного зала игроки меняются ролями.

«Змейка». Играющие строятся в две колонны, расстояние между учащимися – 2 метра. У игроков первой колонны – мячи. По сигналу учителя вторая колонна игроков без мячей начинает медленное движение шагом в обход зала. Ученики первой колонны осуществляют ведение мяча в беге «змейкой» между идущими учениками второй колонны. После двух кругов колонны меняются местами.

Вариант: расстояние между учениками – 4 м; колонна учащихся с мячами движется с ведением мяча как по ходу второй колонны, так и навстречу ей. Навык ведения мяча я оцениваю не при обособленном выполнении данного приема, а при прохождении учащимися полосы препятствий, приближенной к игровой обстановке. Полосу препятствий использую и для всестороннего совершенствования этого игрового действия. На полосе препятствий есть возможность моделировать всевозможные ситуации во время ведения, которые могут встретиться непосредственно в игре. Таким образом, полоса препятствий становится как бы промежуточным звеном между совершенствованием отдельно взятых приемов с ведением мяча и выполнением их в тренировочных и контрольных матчах. Полоса препятствий позволяет: объективно оценивать технику ведения; осуществлять совершенствование игровых навыков в максимально приближенной к игре деятельности; тренировать двигательную память учащихся; четко выявлять ошибки в технике ведения мяча и находить продуктивные пути их устранения. Как правило применяю полосу препятствий начиная с 6 класса. В 4-5 классах включаю в занятия лишь отдельные ее элементы. Совершенствование и оценивание техники ведения идет в виде комбинированных эстафет, но не на быстроту, а на технику выполнения приемов. Из класса в класс эстафеты усложняются. Если в 7-8 классах оценку за ведение мяча выставляю исходя из числа совершенных ошибок, то в 9-10 классах кроме допущенных ошибок учитываю и время прохождения полосы препятствий. Примерное содержание и расположение отдельных элементов полосы препятствий на ведение мяча для учащихся 10-11 классов в спортивном зале 9 x 18 м показаны на рисунке.

Примерные этапы полосы препятствий.

- Ловля мяча двумя руками после длинной передачи. Отсчет времени начинается, как только руки игрока коснутся мяча.

- Обводка удобной для играющего рукой 6 стоек, стоящих друг от друга в 1 метре. Обводка 5 стоек, расположенных в 2-3 метрах друг от друга, дальней от стойки рукой.
- Стоя на месте ведение мяча удобной рукой по восьмерке между двумя низкими (50 см) стойками. Расстояние между стойками – 0,5 м.
- Ведение по коридору между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 45 см.
- После ведения остановка прыжком и передача мяча от груди двумя руками партнеру, стоящему в центральном круге. Затем ловля мяча одной рукой с переворотом на ведение по кругу дальней рукой от центра круга. Эту часть упражнения выполняют как правой, так и левой рукой. Ведение осуществляется без зрительного контроля.
- Попадание во время ведения мячом в 5 обручей, лежащих на полу на расстоянии 1,5–2 метра друг от друга (3 обруча расположены по прямой, 2 последних - составляют с третьим равнобедренный треугольник).
- Ведение удобной рукой ударами мяча с правой и левой стороны от трех гимнастических палок, положенных на половину в одну линию (в 4 – 5 классах правой и левой рукой попеременно)
- Ведение мяча правой и рукой вокруг опорной левой ноги, затем левой рукой вокруг опорной правой ноги (повороты делать влево, затем вправо).
- После ведения мяча два шага с последующим броском в корзину (секундомер останавливают в момент, когда мяч оторвется от рук).

Готовимся играть в баскетбол

Цель игровых заданий и эстафет: овладение элементами баскетбола, тренировка умения распределять внимание, развитие точности и быстроты движений. Выбор заданий определяется условиями, количеством и состоянием здоровья участников. Игры могут проводиться в парах, командами, в них могут участвовать все, включая взрослых.

- Игроки стоят в колоннах на расстоянии 3 м от стены. Направляющие, выполнив бросок одной рукой от плеча в стену, бегут в конец своей колонны. Второй номер ловит отскочивший мяч и повторяет действие первого и т.д. Выигрывает колонна, первой закончившая упражнение и допустившая меньше ошибок.

- Игрок стоит лицом в угол зала на расстоянии 3–4 м от обеих стен и бросает мяч любым способом то в одну, то в другую стену в течение 20 сек. Выигрывает тот, кто за указанное время успеет бросить мяч большее количество раз.

- Два игрока встают на расстоянии 4–6 шагов друг от друга, у каждого в руках мяч. По сигналу они подбрасывают мячи вверх (примерно на 3 м) и, поменявшись местами, ловят их без отскока от пола.

- Мяч в руках за спиной. По сигналу игроки перебрасывают его через голову и ловят перед собой. Выигрывает тот, кто быстрее сделает упражнение 10 раз без падения мяча.

- Двое стоят друг напротив друга на расстоянии 5–6 м и одновременно передают мяч друг другу (например, двумя руками от груди). После передачи они должны сделать два хлопка перед грудью и поймать мяч, летящий от партнера. Выигрывает пара, передавшая мяч большее число раз за 2 мин.

- Эстафета: ведение мяча (правой, левой), обводя препятствия слева и справа, бросок в щит, ловля мяча и ведение в обратном направлении. Выигрывает команда, быстрее закончившая упражнение.