

Муниципальное образование
«город Ижевск»
Администрация города Ижевска
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа № 87»

«Ижкар»
Муниципал Кылдытэтлэн
Ижкар Администраци
Огъя дышетонъя
муниципал ужьюрт
«Шорёзо огъя дышетонъя
87 – тй номеро школа»

426011, г. Ижевск, ул. Холмогорова, 37, тел. 45-38-90, 45-37-89, факс 72-06-81
электронный адрес sch87@inbox.ru

Согласовано
На педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2021
Секретарь педагогического совета
 Т.В. Мальцева



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Баскетбол»
спортивно-физкультурной направленности

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок освоения: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Есенева Александр Минаильевич

Ижевск
2021

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Зарождение баскетбола в России относится к 1906 году. Уже в 1920 году баскетбол был включён в программы физического воспитания ряда учебных заведений. Начиная с 1928 года, баскетболисты СССР стали встречаться с зарубежными командами. В 1947 году СССР становится членом ФИБА. В 1972 году сборная мужская команда стала победителем на XX Олимпийских играх. Целью игры является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое распространённое воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Новизна и оригинальность программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Актуальность программы заключается в том, что занятия в объединении «Баскетбол» способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Реализация программы поможет удовлетворить потребность в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Отличительной особенностью программы является то, что ее реализация позволит обучающимся повысить физическую подготовленность, развить морально-волевые качества подростков, заполнить досуг активной деятельностью. Содержание программы предусматривает физическую, техническую и тактическую подготовку,

охватывает всех желающих и рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-16 лет.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа ; 4 часа в неделю; 144 часа в год.

Форма обучения: очная.

Форма организации текущей деятельности: групповая с индивидуальным подходом. Состав группы – 15 человек. В объединение принимаются все желающие учащиеся школы, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Формы учебной деятельности: учебно-тренировочные формы занятий, самостоятельная работа, соревнования, принятие контрольных нормативов и теоретических тестов.

Цель программы: Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия баскетболом.

Задачи программы:

Личностные – укрепить здоровье учащихся, приобщить их к занятиям физической культурой, формировать здоровый образ жизни средствами игры в баскетбол.

Метапредметные – воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывать такие качества как коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности.

Образовательные – уметь владеть элементарными навыками техники игры в баскетбол, знать правила игры, развивать физическую активность и психологическую подготовку, изучить работу судей, освоить навыки командной игры.

Планируемые результаты:

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- сформируют культуру здорового образа жизни;
- приобретут интерес к спортивной игре в баскетбол;
- приобретут навыки самостоятельных тренировок в занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные:

- сформируют чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- научатся быть дисциплинированными, внимательными, трудолюбивыми и упорными в достижении цели;
- научатся владеть эмоциями успеха или поражения в процессе игры.

Образовательные (предметные):

- повысят физическую подготовленность;
- освоят правила игры в баскетбол;
- научатся работать в команде, сумеют согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- научатся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- приобретут творческие способности, будут уметь использовать нестандартные способы решения в процессе спортивной борьбы в баскетбол;
- научатся осуществлять судейство игры в баскетбол;
- освоят правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря.

Критерии и способы определения результативности:

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в баскетбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы проведения итогов:

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- **вводный**, который проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме. Он позволяет обучающимся усвоить последовательность технических действий:
- **рубежный**, который проводится после завершения изучения каждого блока. Он закрепляет знания, умения и навыки при выполнении технических действий;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных.

II. Учебно-тематический план занятий

№	Тема	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Теоретические сведения	3	3	-	Тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка	40	2	38	Сдача нормативных требований
3	Техника и тактика игры в баскетбол	78	2	76	Сдача контрольных

					нормативов, контрольная игра
4	Правила игры в баскетбол, организация и проведение соревнований	5	1	4	Зачёт
5	Контрольные упражнения, игры, соревнования	18	2	16	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	144	10	134	

III. Содержание изучаемого курса программы

1. Теоретические сведения:

Теория:

Техника безопасности при проведении соревновательных игр по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. Что такое физкультурно-спортивная этика. Отношения к своим товарищам по команде при проявлении ими негативного поведения.

2. Общая и специальная физическая подготовка:

Теория:

Знакомство с упражнениями для развития выносливости, силы, быстроты, ловкости. Круговые тренировки. Упражнения для укрепления мышц.

Практика (ОФП):

О.Р.У. без предметов, с предметами, с отягощением, в парах. Бег с изменением направления, скорости. Эстафеты. Бег на выносливость. Челночный бег. Прыжки со скакалкой, многоскоки, прыжки в длину, в высоту. Бросок набивного мяча.

Практика (СФП):

Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, ловкости. Круговые тренировки.

3. Техника и тактика игры в баскетбол.

Теория:

Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты бросков мяча по кольцу. Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча, взятие отскока мяча. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Двусторонняя игра.

Практика:

Тренировочные упражнения: Варианты ведения мяча, ведение мяча при сближении с соперником. Варианты ловли и передачи мяча: ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита, передача мяча одной рукой, передача мяча от головы, передача мяча после ведения. Варианты бросков мяча по

кольцу. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Броски по кольцу в движении. Штрафные броски. Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча, взятие отскока мяча. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Двусторонняя игра.

4. Правила игры в баскетбол, организация и проведение соревнований.

Теория: Система игры. Страховка. Судейство при проведении соревнований по волейболу.

Практика:

Отработка технических и тактических навыков игры. Участие в организации, проведении и судействе соревнований между классами школы.

5. Контрольные упражнения, игры, соревнования.

Теория:

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу. Посещение или видео-просмотр игр по волейболу профессиональных команд.

Практика:

Участие в соревнованиях разного уровня. Сдача контрольных нормативов.

IV. Методическое обеспечение программы

	Раздел, тема	Обеспечение программы методическими видами продукции	Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.	Дидактический и лекционный материал
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Разработка беседы	Беседа по технике безопасности	Журнал «Физическая культура в школе» Учебник «Баскетбол в школе»
2.	Теоретическая и психологическая подготовка	Разработка беседы	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.

			Конспекты занятий для педагога.	
3.	Общая физическая подготовка	Тестирование, карточки судьи, протоколы	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося
4.	Специальная физическая подготовка	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
5.	Технико-тактическая подготовка	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося. Терминология, жестикуляция.
6.	Инструкторская и судейская подготовка	Правила баскетбола, правила соревнований	Двусторонняя игра	Правила игры
7.	Соревнования	Положение о соревнованиях по баскетболу	Консультация	Нормативные таблицы
8.	Контрольные испытания	КПН, теоретические вопросы	КПН, тесты	Нормативные таблицы

V. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение. Для занятий баскетболом требуется оборудование и инвентарь: площадка установленных размеров для проведения занятий и соревнований в закрытых помещениях, соответствующая требованиям правил соревнований. Баскетбольные, набивные мячи не менее 1 на 2-х обучающегося; футбольные, волейбольные, теннисные мячи не менее 4-6 на группу. Гимнастические скамейки, скакалки, карточки или плакаты по технике и тактике игры в баскетбол, перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук, гимнастическая стенка, гимнастические скакалки не менее 1 на 2-х обучающихся.

Кадровое обеспечение. Педагоги соответствующей квалификации

VI. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	1 полугодие	2 полугодие	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	16	20	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

V. Список использованной литературы.

Список литературы для учителя:

1. Вавилов Ю.Н., Фомин Н.А. Физические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991
2. Давыденко Д.Н. Основы психофизиологии. - М.: 1995
3. История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов пед. уч. завед. - М.: Академия, 2002
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. под ред. В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2005
5. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. Основы юношеского спорта. - М.: 1980
6. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). - М.: Просвещение, 1992
7. Настольная книга учителя физической культуры. под ред. Кофмана Л.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1998
8. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин. - М.: Спорт Академ Пресс, 2000

9. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. Под ред. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. - М.: 1986
10. Спортивные игры, под ред. В.Д.Ковалёва. - М.: Просвещение, 1988
11. Теория и методика физического воспитания, под ред. Ашмарина Б.А.. - М.: 1979
12. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984

Список литературы для воспитанников:

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе – М.: 1990 - №7 –с.15-17.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. – Минск: Полынья , 1986. – 111с.
3. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1969.-183с.
4. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе. -М.: 1990.- №1- с 37-40.
5. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.- 70с.
6. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.

VII. Оценочные материалы

Контрольные нормативы

Возраст,	Уровень подготовленности

лет	мальчики			девочки		
	высоки	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
11	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6
12	3,8	3,9-4,2	4,3 [^] ,4	3,9	4,0-4,3	4,4-4,6
13	3,4	3,5-3,9	4,0 [^] ,2	3,8	3,9-4,2	4,3 [^] ,5
14	3,4	3,5-3,8	3,9-4,1	3,7	3,7 [^] 1,0	4,1-4,3
15	3,4	3,5-3,7	3,8 [^] ,0	3,6	3,7-3,9	4,0-4,2
16	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,8	4,0 [^] ,2
Высота подскока (см)						
11	38	33-37	28-32	36	31-35	26-30
12	41	35-40	30-34	41	35 [^] 10	29-34
13	44	39 [^] 3	34-38	43	37 [^] 12	31-36
14	48	43 [^] 7	39 [^] 12	45	39 [^] 4	34-38
15	54	48-53	41 [^] 7	46	40 [^] 15	35-39
16	61	56-60	50-55	48	41 [^] 17	36 [^] 10
Бег на 60 м (сек.)						
11	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6	10,1	10,2-10,7	10,8-11,3
12	9,3	9,4-9,8	9,9-10,2	9,7	9,8-10,5	10,6-11,2
13	8,5	8,6-9,1	9,2-9,6	9,3	9,4-9,9	10,0-10,9
14	8,4	8,5-9,0	9,1-9,5	9,1	9,2-9,8	9,9-10,5
15	8,3	8,4-8,9	9,0-9,2	8,8	8,9-9,4	9,5-10,2
16	8,2	8,3-8,8	8,9-9,1	8,7	8,8-9,3	9,4-9,9

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

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высоки	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
11	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5
12	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5
13	9Д	9,2-9,6	9,7-9,9	9,6	9,7-10,2	10,3-10,9
14	8,7	8,8-9,3	9,4-9,6	9,4	9,5-10,0	10,1-10,7
15	8,2	8,3-8,8	8,9-9,3	9,1	9,2-9,8	9,9-10,5
16	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4-5	3	5	4	3
14	6	4-5	3	5	4	3
15	7	5-6	4	6	4-5	3

16	7	5-6	4	6	4-5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2-3	1
14	4	4	3	4	2-3	1
15	5	4-5	3	5	3^	2
16	5	4-5	3	5	<i>Б-А</i>	2
Броски с точек (из 20 раз)						
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9-11	7-8	10	7-9	6
14	12	9-11	7-8	10	7-9	6
15	14	10-13	7-9	11	8-10	7
16	14	10-13	7-9	11	8-10	7

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

Примерные игровые задания и подвижные игры

Мяч по дорожке

Задача: совершенствование навыка ведения мяча в прямом направлении в

ограниченном пространстве.

Инвентарь: гимнастические булавы, конусы, баскетбольные или набивные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание	Правила	ОМУ
Команды строятся по одному. Направляющие колонны держат мяч. По сигналу они начинают вести мяч по прямой с обводкой своей колонны или предметов, расположенных на их пути, бросают мяч в кольцо, затем бросают мяч в кольцо, затем передают его в колонну очередному участнику, а сами встают на своё место. Варианты игры: 1. Ведение в сочетании с передачей от стенки (определённое количество раз); 2. Ведение с броском по кольцу.	При падении мяча его необходимо поднять и продолжать вести с места падения. Следующий игрок должен начинать ведение только тогда, когда предыдущий игрок прошел указанный отрезок. Игроки должны возвращаться в свою колонну только по определённой стороне. Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.	Ведение мяча можно выполнить то правой, то левой рукой, со зрительным контролем либо без него

Два броска

Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники штрафного броска.

Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание	Правила	ОМУ
Соревнования проводятся между командами. Каждый игрок команды выполняет по два штрафных броска, затем через определенное время команды меняются местами (щитами).	Для ускорения выполнения задания капитаны, стоящие под щитами, корректируют броски своих игроков. Побеждает команда, у которой большее количество попаданий на всех щитах.	Необходимо следить за точностью выполнения игроками бросков мяча, чтобы в дальнейшем исправлять их ошибки.

Мяч в корзину

Задача: совершенствование навыков бросков мяча в заданном направлении с отскоком от щита, а также точного выполнения движений.

Инвентарь: корзина, баскетбольные, волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание	Правила	ОМУ
Команды стоят напротив своих щитов или переносных корзин. У каждого капитана имеется мяч. Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи обязательно с отскоком от квадрата на щите. Варианты бросков мяча: а) с места; б) после двух прыжковых шагов; в) после ведения мяча и двух прыжковых шагов	Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем. Учитывается также время выполнения задания.	При повторении игры команды должны меняться местами. Если имеется только один щит, то команды бросают мяч по очереди.

Скрытый пас

Задачи: закрепление навыков скрытых бросков мяча в определённом направлении и ловли летящего мяча; развитие координации движений.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание	Правила	ОМУ
------------	---------	-----

<p>В центре каждого из кругов находится юлящий-игрок другой команды. Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Варианты передачи: двумя руками от груди и сверху; одной рукой от плеча, сверху, сбоку, снизу, с отскоком от пола любым способом.</p>	<p>Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Если водящему удастся коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передаётся в круг и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнявший передачу, выбывает из игры. Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча, у которой больше осталось игроков.</p>	<p>Игру можно проводить в четырёх подгруппах стоящих в кругах. Кроме того, её можно усложнить путём введения двух водящих и выполнения перебрасывания двумя мячами.</p>
--	--	---

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 тренер 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. Группа 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 тренера. Если в подготовительной группе ведение выполняют любой рукой независимо от положения стоек, то в группах начальной подготовки, подростковой и младшей юношеской ведение осуществляют дальней рукой от стоек, как бы имитируя ведение мяча при сближении с соперником.

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.

«Ведение после передачи»

Группа 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 тренера 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.

Теоретический тест

ВОПРОСЫ :

1. Что такое баскетбол?

Баскетбол – это спортивная командная игра, в которой мяч забрасывают руками в корзину – кольцо с сеткой, укрепленное на специальном щите.

2. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?

Играть в баскетбол начали зимой 1891 – 1892 гг. в городе Спрингфилд в штате Массачусетс, на северо-востоке США.

3. Кто придумал игру в баскетбол?

Преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит захотел придать больше живости скучным зимним урокам физкультуры и решил занять студентов новой подвижной игрой. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название баскетбол (basket – корзина, ball – мяч).

4. Когда состоялся первый матч?

Первый матч состоялся 15 декабря 1891 г. Играли две команды по 9 игроков в каждой, а мяч забрасывали не в кольца с сетками, а в корзины из-под персиков. Но днем рождения баскетбола считается 15 января 1892 г., когда были придуманы правила новой игры – всего 13 пунктов. С тех пор баскетбол распространился из Соединенных Штатов по всему свету, став одним из самых популярных видов спорта.

5. Когда были изданы первые официальные правила игры?

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования. Из США баскетбол попал сначала в страны Востока – в Японию, Китай, Филиппины, а затем в страны Европы и Южной Америки.

6. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?

Впервые в России в баскетбол стали играть в 1906 г. В это время в Санкт-Петербурге существовало спортивное общество «Маяк». Первые регулярные занятия баскетболом в нашей стране связаны именно с деятельностью «Маяка», с членом этого общества С.В. Васильевым, которого позже назовут русским Нейсмитом. С.В. Васильев раздобыл правила баскетбола, перевел их на русский язык и уговорил своих товарищей, которые в ту пору из всех видов спорта признавали только гимнастику, испробовать новинку.

7. Что такое FIBA (ФИБА)?

FIBA (ФИБА) – это Международная федерация баскетбола, которая проводит различные соревнования между баскетболистами разных стран. У FIBA существует рейтинг игры различных команд. То есть команды, играющие в этой организации, получают очки, после чего выстраивается список от самой лучшей команды – к самой худшей. В FIBA играют мужские и женские команды.

8. В каком году была создана Международная федерация баскетбола (FIBA)?

FIBA была образована 18 июня 1932 г. на первой международной конференции национальных баскетбольных ассоциаций, состоявшейся в Женеве (Швейцария).

9. Сколько стран было в первом составе МФБ?

У истоков создания ФИФА стояли национальные баскетбольные комитеты восьми стран – это Аргентина, Чехословакия, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния и Швейцария.

10. Что такое НБА?

НБА – это Национальная баскетбольная ассоциация, которая находится в Северной Америке: в США и Канаде. Она возникла 6 июня 1946 года в Нью-Йорке и сначала состояла из двух дивизионов с названием Баскетбольная ассоциация Америки. Всего в лигу входило 11 команд. А в 1949 году эта спортивная организация получила название НБА. В этом же году количество команд в НБА составило уже 17. Сейчас в НБА входит 30 профессиональных клубов, находящихся на территории США и Канады.

11. В каком году федерация баскетбола нашей страны была принята в Международную федерацию баскетбола?

В 1947 г.

12. Когда состоялся олимпийский дебют баскетбола?

В 1936 г. на Олимпийских играх в Берлине. В турнире приняли участие мужские команды из 21 страны. Первым олимпийским чемпионом стала команда США.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:

Высокий уровень – правильные ответы 80-100 % вопросов;

Средний уровень – правильные ответы на 50-79 % вопросов;

Низкий уровень – правильные ответы менее чем на 49 % вопросов.