

Муниципальное казенное учреждение

Дополнительного образования

«Дом детского творчества»



Рабочая программа

по баскетболу

2025 – 2026 учебный год

Тренер –преподаватель

Нимгиров Григорий Инджиевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Цель программы

формирование у школьников установок активного, здорового образа жизни, развитие физических качеств средствами спортивной командной игры баскетбол.

Задачи курса

- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- укрепление здоровья, повышение работоспособности;
- организация условий для полезного проведения свободного времени;
- профилактика асоциального поведения;
- коррекция психофизического развития;
- воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма;
- воспитание культуры игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Формы. На занятиях предполагается использовать преимущественно групповой метод обучения, а в совершенствовании технических приемов в баскетболе предполагается использование индивидуального метода.

Категория учащихся. Программа предназначена для учащихся 7-11 классов (13-17 лет), желающих укрепить свое здоровье, научиться играть в баскетбол.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ курса внеурочной деятельности

«Баскетбол»

Личностные результаты

Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Готовность к преодолению трудностей;

Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.

Метапредметные результаты

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.

Предметные результаты

выполнять простейшие комбинации;

играть по правилам спортивной игры в баскетбол;

самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

В ходе реализации программы ДООП по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся смогут получить знания:

- 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, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и 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.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу.

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.

Тактические действия в баскетболе.

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля и передача мяча.

Ловля мяча (двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)). Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча в движении с крестным шагом и приставным. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча одной рукой снизу вперед. Передача мяча одной рукой снизу назад. Передача мяча одной рукой из-за спины.

Ведение мяча

Стойка при высоком и низком ведении; характер контакта кисти ведущей руки с мячом; изменения направления движения; вышагивание, скрестный шаг, поворот; перевод мяча перед собой и за спиной; повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; перевод мяча между ногами.

Ведение мяча: правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении), с изменением скорости передвижения, высоты отскока (на месте и в движении), в движении с переводом на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий

Броски мяча

Основные характеристики бросков; бросок двумя руками от груди с места, бросок одной рукой от плеча с места, бросок двумя руками от груди; техника выполнения точностных бросков в движении.

Бросок: «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; одной рукой от плеча в движении после ведения, в кольцо одной рукой сверху в прыжке.

Бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть, дистанция 3-4 м (13 лет); бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (14 лет); бросок с легким

подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (15 лет).

Броски одной рукой в движении сверху и снизу. Корректировка техники бросков. Подбор и добивание мяча. Штрафной бросок.

Перехват мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника. Накрывание мяча при броске.

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча. Финты с мячом.

Выполнение комбинаций из основных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без бросков мяча в кольцо. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Индивидуальные и групповые тактические действия игры

Индивидуальные действия в нападении и защите: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска.

Групповые тактические действия в нападении и защите: групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; противодействие заслонам; создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; защита в численном меньшинстве; взаимодействие двух игроков;

Командные тактические действия в нападении и защите:

- позиционное нападение;

- зонная защита

Двусторонняя учебная игра

Физическая подготовка

Общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способности, гибкости. Подвижные игры и эстафеты с использованием баскетбольного мяча.

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

Участие в соревнованиях и контрольных играх по баскетболу

Применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

ПРОГРАММЫ

материально-технические условия реализации программы

- Спортивный зал, баскетбольный мяч;

учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Литература:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич – журнал «Физкультура в школе» №3, 4, 5, 6.
2. Колодиницкий, Г.А., Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: уч. пособие для учителей и методистов/ Сост Г.А. Колодиницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - Голомазов, В.А.: Баскетбол в школе.: Пособие для учителя. с авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников - М.:“Просвещение”, 1976. - 111 с.
3. Киселев П.А.: Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
4. (Работаем по новым стандартам).
5. Кузнецов, В.С.: Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе: библиотека учителя физической культуры/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодиницкий.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, - 2003. - 176 с.
6. 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. - 112 с.

Методические рекомендации

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. [1] Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из- за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире. *Цель 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.

Задачи игроков — в соответствии с правилами набрать как можно больше очков.

Правила игры в баскетбол: В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать, другой команде

овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко — бросок со штрафной линии
 - 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёх очковой линии)
 - 3 очка — бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24см в Национальной баскетбольной ассоциации)
- Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

4. Оборудование для игры в баскетбол Игровая площадка:

Игровая площадка должна представлять собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий.

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований соответствующие структуры, такие как Зональная комиссия или Национальная Федерация, имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26x14 метров. Все новые площадки должны строиться в соответствии с требованиями, определенными для главных официальных соревнований ФИБА, а именно, 28x15 метров. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

Корзина:

Корзина (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 метра от пола. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет.

кольцо должно крепиться к конструкции щита верхняя плоскость кольца должна располагаться горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном расстоянии от вертикальных краев щита;

ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита;

Сетки должны быть изготовлены следующим образом: они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину.

Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см; сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу; верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от: (набрасывания сетки на кольцо и возможного ее запутывания; мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).

Щит: Два щита должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала. Щиты могут быть также изготовлены из другого материала (или материалов), но должны отвечать вышеперечисленным требованиям, и быть окрашены в белый цвет.

Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.

Лицевая поверхность двух щитов: должна быть гладкой, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник. Внешние размеры прямоугольника: 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали. Верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца, все линии должны быть нанесены следующим образом: белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех остальных случаях.

Мяч: Мяч должен иметь форму сферы, и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных выемками (швами).

Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 м измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м измеренную до верхней поверхности мяча. Ширина швов и/или выемок на мяче не должна превышать 0,6 см. Длина окружности мяча должна быть не менее 74 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Нарушения:

аут - мяч уходит за пределы игровой площадки;

пробежка-игрок, контролирующий мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами

нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

три секунды - игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;

пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстаётся с мячом в течение пяти секунд;

восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты, не вывела его в зону нападения за восемь секунд;

24 секунды - команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу.

Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу, коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фола защищающейся командой.

плотноопекаемый игрок - игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;

нарушения возвращения мяча в зону защиты - команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

Фолы:

Фол - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

персональный - фол, вследствие персонального контакта. технический фол - фол, не вызванный контактом с соперником.

неспортивный - фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил.

дисквалифицирующий фол - это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения.

Игрок, получивший 5 фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных) Игрок,

получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча.

Наказание за Фол

Наказание: Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:

1) Если команда не набрала 5 командных фолов или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;

2) В противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных; Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то:

1) Если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;

2) Если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

Неспортивный фол

Наказание:

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола.

Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

Дисквалифицирующий фол:

Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.

Наказание:

Количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

Технический фол — фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера.

Наказание:

Любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

Основные элементы игры

1) Жесты судей:

1. Одно очко. Поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть
2. Два очка. Поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть
3. Попытка трехочкового броска. Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх
4. Успешный трехочковый бросок. Резким движением поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцем вверх
5. Очки не считать. Быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди

Относящиеся ко времени:

1. Остановка времени. Рука поднимается вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком

2. Остановка времени для фола. Рука, сжатая в кулак поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя правил. Движение при этом сопровождается свистком.

3. Включение игрового времени. Производится отмашка рукой из положения вверх в положение вперед.

4. Новый отсчет 24 секунд. Рука поднимается вверх. Указательный палец руки совершает круговое движение.

Административные:

1. Замена. Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком)
2. Приглашение на площадку. Взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.
3. Затребованный перерыв. Указательный палец руки и ладонь образуют букву "Т"
4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом. Рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем
5. Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд). Отсчет ведется пальцами поднятой руки.

2) **Дриблинг**: Одним из основных технических приемов баскетбола является ведение мяча, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - является основой для постоянного контроля за ним, а также основой для индивидуального обыгрывания

соперника.

Основная стойка при ведении мяча: тело слегка наклонено вперед, ноги в коленях согнуты, таз опущен, голова поднята, плечи развернуты. Во время проводки мяча игрок должен быть в любой момент изменить направление своего движения, сделать остановку, сделать передачу мяча или выполнить бросок по кольцу. Мяч при этом укрывается от соперника корпусом, свободной рукой, плечом. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует при этом силу удара, направление движения и высоту отскока мяча. В этом случае кончики пальцев лишь слегка касаются мяча, при этом игрок не должен смотреть на мяч, а контролировать его своим периферическим зрением. В поле зрения игрока, ведущего мяч, должны находиться его партнеры, игроки другой команды, судьи.

Передача: Одним из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола является передача мяча. Это самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Игрок, который отдает пас, отвечает за своевременность, точность, быстроту передачи, ее внезапность для соперников и за удобство обработки мяча.

Основные способы передачи мяча в баскетболе:

- пас от плеча;
- пас от груди;
- пас из-за головы;
- пасы снизу, сбоку, из рук в руки.

Передача от груди является самым эффективным и наиболее распространенным способом передачи мяча партнерам, пока между игроками по команде нет соперников. Держать мяч следует близко к груди и толкают его вперед, выпрямляя запястья таким образом, чтобы кисти рук развернулись. После выполнения броска большие пальцы рук должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони должны быть повернутыми друг к другу. Бросок следует выполнять так, чтобы мяч летел в направлении груди принимающего. Обычно мяч направляется по прямой - это самый быстрый способ передачи мяча своему партнеру.

Передача с отскоком. При этой передаче мячом ударяют об пол игровой площадки, перед тем как он достигнет партнера. Не всем защитникам удается перехватить мяч, который ударяется об пол, поэтому во многих случаях очень полезна передача с отскоком. Такая передача заставляет защитника принимать неестественную позу, при которой он вынужден согнуть корпус, чтобы достать мяч, который проносится рядом с ним.

Передача над головой. При выполнении такой передачи принимающий игрок должен получить мяч на уровне своего подбородка или выше. Если передача выполнена сверху вниз, то мяч, опускающийся до пояса принимающего, сильно сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить каким образом принять мяч - держа большие пальцы рук вверх или вниз.

Передача из-за спины. В этом случае выполняется передача, при которой передающий берет мяч в руку, обычно это бросающая рука и обводит его вокруг своего корпуса за спиной. И после этого выполняет передачу своему игроку, при этом в то время пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.

Существует также ряд "**скрытых**" передач, которые целесообразно использовать в условиях активной защиты противников, и они дают возможность замаскировать истинное направление паса. Движения, которые выполняет игрок, для передачи мяча своему игроку частично скрыты от глаз опекающего противника и в некоторой мере являются для него полной неожиданностью. В игре применяются такие виды "скрытых" передач: передача за спиной, передача из-за спины, передача под рукой, иногда даже передача из-под ноги. Для выполнения "скрытых" передач характерен короткий замах, для выполнения которого требуется минимум времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев рук. В зависимости от игровой ситуации, расстояние, на которое надо послать мяч партнеру, расположения или направления движения игрока по команде, способов и характера противодействия соперников игрок должен сам решить каким способом передачи мяча ему воспользоваться.

Подбор. Одним из важнейших элементов при игре в баскетбол является подбор (англ. rebound), при котором игрок овладевает мячом после выполнения неудачно 2-х или 3-х очкового броска. Различаются несколько видов подборов:

- подбор в нападении, на чужом щите;
- подбор в защите, на своем щите;
- коллективный подбор.

Перехват. В баскетболе действия игроков обороны по завладению мячом называется перехват. Такой элемент игры выполняется при броске или передаче мяча игроками атаки.

- **Перехват мяча при передаче:** Мяч следует ловить в прыжке после рывка одной или двумя руками. Но если нападающий выходит на передачу мяча, то защитнику необходимо на коротком расстоянии опередить противника на пути к мячу. Плечом и руками защитник стремится отрезать прямой путь противника к мячу и овладевает им. Чтобы избежать столкновения с нападающим, защитник должен, немного отклониться в сторону, проходя вплотную к нему. Как только он овладел мячом, то ему надо сразу же перейти на ведение мяча, чтобы избежать пробежки.

- **Перехват мяча при ведении.** В том случае, когда нападающий противника ведет мяч слишком высоко и не прикрывает его корпусом, то перехватить такой мяч не составит большого труда - необходимо сделать рывок и выбить мяч у него одной или двумя руками.

Блокшот – термин, который используется в баскетболе, и определяет ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая при этом правила игры. Игроки передней линии, центровые и тяжелые форварды, являются основными блокирующими. Но зачастую игроки других линий, которые обладают хорошим прыжком и координацией, очень часто становятся лучшими по данному показателю. Блокшоты - это показатель, который показывает действия игрока при игре в обороне.

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:
 - обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
 - на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
 - в полуприседе; приседе.
2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что обучающиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет обучающихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся.

При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые обучающимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, ведения мяча, броски в кольцо);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Жесты судей

Броски по кольцу, удачные попытки бросков, а также обозначение количество набранных очков.



Судейство связано с игровым временем.



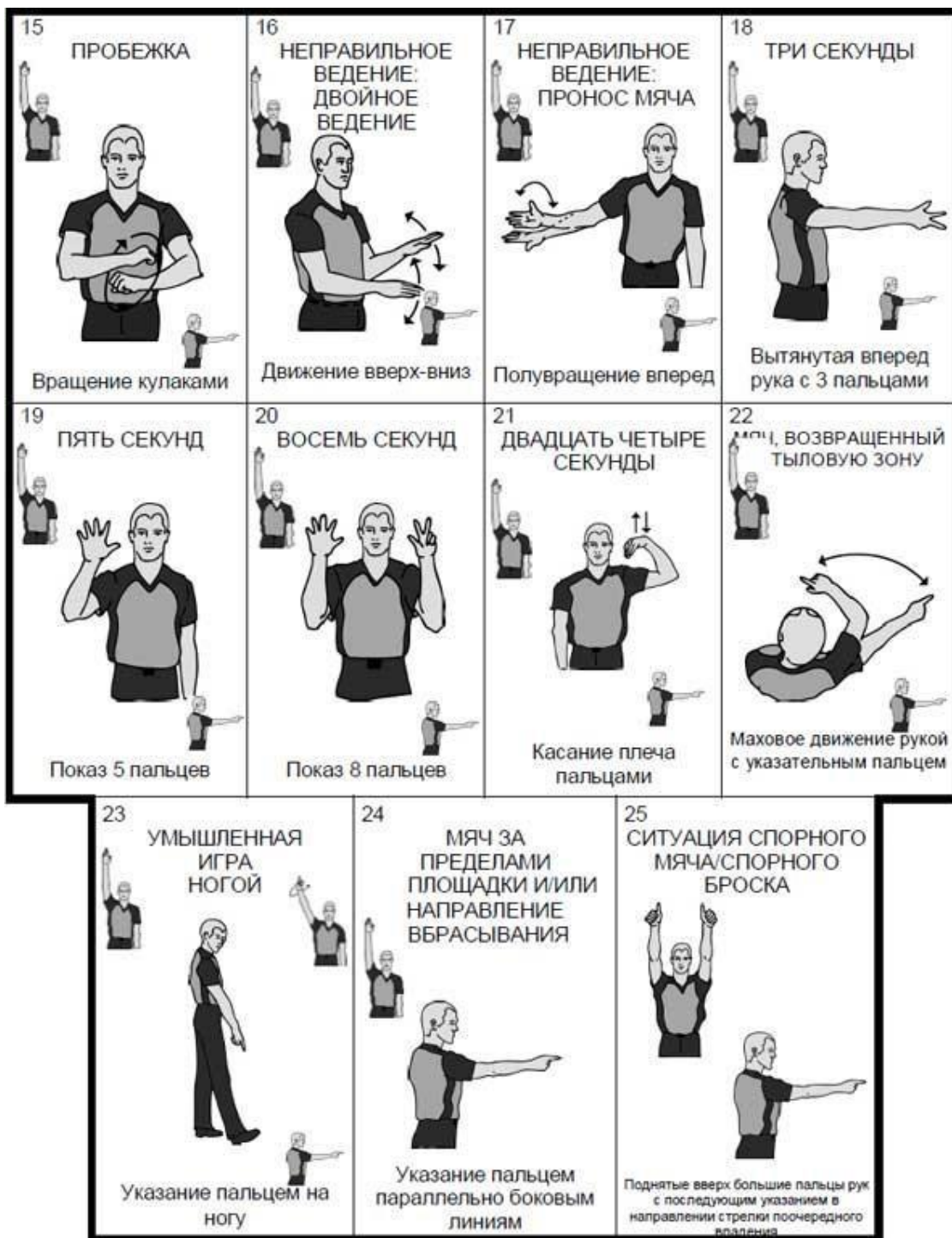
Административные жесты баскетбольных судей связаны с проведением замены одного игрока на другого, приглашением игрока на площадку, объявлением тайм-аута, а также визуальной демонстрацией отсчета времени (пяти секунд и восьми секунд).

Кроме того, есть жест, который применяется для связи между судьями и судьям-секретарями.



Следующая группа жестов, которая включает в себя одиннадцать видов жестов, призвана демонстрировать зрителям и судьям-секретарям – какие именно **правила баскетбола** были нарушены в данном конкретном эпизоде.

Жест судьи расскажет нам, была ли у игрока пробежка или он использовал неправильно ведение (двойное ведение, пронос мяча), был ли игрок слишком долго в трехсекундной зоне или не успел ввести мяч в игру, была ли умышленная игра ногой или игрок нарушил правило зоны.



Словарь терминов и определений

Аут (от англ. outs) – мяч покинул пределы игровой площадки.

Блок-шот (англ. blockedshot – заблокированный бросок) – термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника. Блок-шоты – показатель, характеризующий действия баскетболиста в защите.

Боковая линия – линия, которая ограничивает баскетбольную площадку левой и правой сторон от щитов, её ширина 5 см.

Бросок крюком – бросок мяча над головой кругообразным движением руки.

Быстрый прорыв, быстрая атака – быстрое продвижение нападающих к корзине противника с целью создать численный перевес и забросить мяч.

Введение мяча – вбрасывание мяча в игру после остановки либо из-за лицевой, либо из-за боковой линии. Мяч можно вводить одной или двумя руками.

Выбор места – элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Дабл-дабл (от англ. double-double) – двузначная результативность баскетболистов в двух показателях в одном матче. Например: 15 передач, 12 блок-шотов.

Дисквалифицирующий фол – фол за серьёзное нарушение правил. Влечёт за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (ему на замену выходит другой баскетболист).

Добивание – приём, во время которого игроки забрасывают в кольцо отскочивший от щита или кольца мяч.

Дриблинг (от англ. dribble – вести мяч) – в некоторых видах спорта манёвр с мячом, смысл которого заключается в продвижении игрока мимо защитника с сохранением мяча у себя.

Дриблинг в баскетболе – ведение мяча, способ перемещения мяча по площадке.

Закрытый игрок – нападающий, которому противоборствующий команды не даёт получить мяч.

Заслон – действие, допускаемое правилами, при котором игрок, избегая столкновения, препятствует выходу противника в желаемую позицию. Двойной заслон – заслон, поставленный двумя игроками для одного партнера.

Защита – организованное противодействие атаке соперников, стремление не допустить бросок мяча в своё кольцо.

Зонная защита – защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней игроку противника.

Игровая деятельность – управляемое сознанием психическая и физическая активность, направленность специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

Имитация – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация игровая – обусловленное взаимодействие игроков в нападении или защите.

Контрольное упражнение – упражнение, которое служит средством контроля за развитием физических способностей и двигательных навыков.

Лицевые линии – линии за баскетбольными щитами, ограничивающие длину игровой площадки. После взятия корзины защищающая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

Личная защита – защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

Мяч вне игры – игра остановлена судьями, секундамерист выключает время. Это в самых различных ситуациях: при пробитии штрафных и технических бросков, при розыгрыше спорных мячей, при введении мяча в игру из-за боковой или лицевой линии, когда мяч заброшен в корзину и др.

Овертайм – дополнительное время. В баскетболе – дополнительный пятиминутный период, назначаемый после основного времени игры, если счет равный.

Опасная игра – действие игрока или группы игроков, которые могут привести к травмам соперника.

Отскок – заключительная часть броска, при которой мяч не попадает в корзину, а отскакивает от

кольца либо от щита.

Пас – передача мяча одному из своих партнеров по команде.

Передовая зона – половина площадки, на которой находится неприятельская корзина.

Перехват – приём защиты в баскетболе, заключающийся в прерывании движения (полёта) мяча и овладении им при передаче от одного игрока к другому.

Подбор – элемент игры в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытке двух-, трёхочкового броска или последнего штрафного броска. Различают несколько видов подборов:

- подбор в нападении на щите соперника;
- подбор в защите на своем щите;
- коллективный подбор.

Подстраховка – смещение защитника в сторону возможного прохода нападающего, опекаемого партнером.

Позиционное нападение – нападение, осуществляемое из определённой расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

Потеря мяча – ситуация, которая происходит тогда, когда игрок, владеющий мячом, утрачивает над ним контроль и мяч переходит к защищающейся команде. Потеря происходит в результате перехвата или ошибок при ведении мяча.

Правило зоны – команда, владеющая мячом в зоне нападения, не может переводить его в зону защиты.

Прессинг – плотная, активная защита, характеризующаяся противодействием всем нападающим по всей площадке. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах матча.

Пробежка – ситуация на площадке, когда игрок, контролирующий мяч, сделал более двух шагов с мячом в руках или сделал шаг опорной ногой.

Результативная передача – пас на игрока, в результате поразившего кольцо соперника.

Рывок – резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега.

Скрытная передача – передача мяча, направление которого игрок скрывает до самого последнего момента.

Соревновательная деятельность – игровая деятельность в условиях официальных соревнований.

Стартовый состав – занесенный в протокол игры 10 или 12 игроков. За пять минут до начала матча тренеры обязаны отметить в протоколе 5 стартовых игроков, которые начнут игру.

Тайм-аут – минутный перерыв в игре по требованию тренера.

Трипл-дабл (от англ. triple-double, дословно – тройной дубль) – термин, означающий набор игроком в одном матче в трёх статистических показателях не менее 10 пунктов (т.е. двузначного числа). В качестве показателя могут выступать очки, перехваты, блок-шоты, результативные передачи и подборы. Например: 16 очков, 11 передач, 12 подборов.

Центровой игрок – один из игроков команды, играющий в нападении вблизи корзины противника. Обычно это самый высокий игрок в команде.

Фол – не соблюдение правил, вызванное физическим контактом или неспортивным поведением игроком.

Штрафной бросок – бросок в кольцо, назначенный за техническую или персональную ошибку (фол).

Календарно - тематическое планирование по баскетболу

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Бросок двумя руками над головой с преодолением сопротивления двух противников. Учебная игра 5х5	2
2	Передачи двух нападающих против одного защитника. Игра 2х2,3х3, 4х4	2
3	ОФП. Кросс 40 мин. Учебная игра 5х5	2
4	Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочившим мячом после неудачного броска издали. Передача в тройках. Учебная игра 5х5	1
5	Эстафеты. Челночный бег, передачи, ведения, броски в кольцо. Индивидуальная защита. Игра	2
6	Прыжки толчком двух ног 8-10 раз. Передачи мяча в парах 15-20 раз, челночный бег 10х10 3-4 раза	2
7	Штрафные броски 8 раз, прыжки на месте, челночный бег 6х10. Учебная игра 5х5	2
8	Мини - баскетбол на маленьких площадках 2 тайма по 40 мин.	2
9	Персональная защита. Нападения 2х2, 3х3, 4х4	2
10	Тактика нападения. Учебная игра 5х5	2
11	Совершенствование нападения и защиты в учебной игре 5х5	2
12	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5х5	2
13	Кроссовая подготовка 40 мин. Волейбол с двумя мячами	2
14	Тактика нападения. Учебная игра 5х5	2
15	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5х5	2
16	Тактика нападения. Учебная игра	2
17	ОФП. Работа с тяжелыми перекл. 2х8 поднятие штанги 2х20, присед. 2х50. Футбол.	1
18	Зонная игра 2х2, 3х3, 5х5	2
19	Передачи, броски. Техническая игра по номерам. Учебная игра 5х5	2
20	Тактическая игра. Игра с набивным мячом. Учебная игра 5х5	2
21	Совершенствование тактики в учебной игре 5х5	2
22	Кроссовая подготовка 2000м., ускорение на отрезках. Футбол.	2
23	Броски. Ведение, передачи в прыжке. Ведение с изменением направления по сигналу тренера. Учебная игра 5х5	2
24	Бег зигзагами змейкой, ускорения со старта. Повороты 180 ⁰ и 360 ⁰ , задания на ускорения с мячами. Учебная игра.	2
25	Учебная игра 2х2, 3х4, 3х5	2
26	Тактическая игра. ОФП.	1
27	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Подбор мяча после отскока в случае не попадания в корзину. Учебная игра 5х5	2
28	Штрафные броски 3-х очковые. Броски из различных позиций. Передача на дальность, точность. Учебная игра 5х5	2
29	Мини-баскетбол на маленьких площадках. Учебная игра 5х5	2
30	Разбор тактических позиций. Учебная игра 5х5	2
31	Вращать мяч вокруг шеи вправо на уровне пояса, на уровне коленей перебрасывая из одной руки в другую под ногами. Учебная игра 5х5	2
32	Удерживая мяч двумя руками за головой отпустить его развести руки за спину и поймать мяч. Учебная игра 5х5	2
33	Кросс 3000 метров	1

34	СФП. Броски штрафные, с 3-х очковой линии, ведение. Броски из-под щита. Учебная игра.	2
35	Тактические игры. ОФП.	2
36	Мини-баскетбол	2
37	Передачи мяча от плеча левой, правой рукой из-за головы. Введение. Перемещение.	2
38	Соревнования	1
39	Соревнования	1
40	Игровая тренировка. СФП.	2
41	Игровая тренировка. СФП.	2
42	Игровая тренировка. СФП.	1
43	Передачи по диагонали. Учебная игра.	2
44	Беговые упражнения со старта лежа передать мяч. Учебная игра 5x5	2
45	Бег с мячом, броски левой, правой рукой. Передачи. Учебная игра 3x2, 5x5	2
46	Передача мяча об стену. Прыжки через предметы. Учебная игра 2x3, 5x5	2
47	ОФП с мячом, броски со штрафной одной двумя руками в движении. Учебная игра 5x5	1
48	Передачи мяча с траекторией области ведения, броски, перемещения. Учебная игра 5x5. Гимнастические упражнения.	2
49	Персональная защита. Нападение. Учебная игра 5x5. Кроссовая подготовка.	1
50	Ведение правой, левой, остановка, передачи. Учебная игра 3x2, 5x5. Акробатические упражнения.	2
51	Ведение мяча по кругу. Введение мяча по кругу. Передачи, броски. Учебная игра 5x5	1
52	Взаимодействие нападающих и защитников одновременно. Учебная игра 5x5	2
53	Перемещение спиной вперед. Приставным шагом. Учебная игра 5x5	2
54	Персональная защита. Введение мяча в слепую. Передача мяча по звуку. Учебная игра	2
55	Броски, передачи в прыжке. Введение в приседе. Учебная игра 3x3, 3x2, 5x5	2
56	Игра с мячом по сигналу, ведение с указанием изменения направления. Передачи. Учебная игра 5x5	2
57	Кросс 15 мин. Игра в защите. Учебная игра 3x3, 5x5	1
58	Защита в нападении. Введение с изменением направления. Учебная игра 5x5	2
59	ОФП. Персональная защита. Учебная игра	2
60	Ведение левой, правой, броски в кольцо в прыжке. Учебная игра	2
61	Подвижные игры с мячом, бросками, передачами по сигналу	2
62	Ведение в парах, тройках. Защита. Учебная игра 3x3, 5x5	2
63	Персональная защита. Передачи в движении. Учебная игра 5x5	2
64	Ведение, перемещение. Броски. Остановки. Учебная игра 5x5	2
65	Передачи в тройках, ведение по кругу. Броски. Учебная игра 3x2, 5x5	2
66	Соревновательная тренировка	1
67	Ведение, остановка, броски и съём мяча. Учебная игра 2x2, 3x2, 5x5	2
68	Соревновательная тренировка 2т по 40 мин.	2
69	Соревновательная тренировка 2т по 40 мин.	1
70	Броски, перемещение по всему залу. Игра в защите. Учебная игра 5x5	2
71	Броски, перемещение по всему залу. Игра в защите. Учебная игра 5x5	2
72	Прыжки с мячом и поворот. Броски с поворотом. Учебная игра 5x5	2

73	Прыжки с мячом и поворот. Броски с поворотом. Учебная игра 5x5	2
74	Кросс 1000м. по пересеченной местности. Футбол.	1
75	Передачи мяча в тройках. Перемещения. Остановки. Учебная игра 5x5	2
76	Передачи мяча в тройках. Перемещения. Остановки. Учебная игра 5x5	1
77	Передачи из-за головы от плеча одной рукой. Учебная игра	2
78	Передачи из-за головы от плеча одной рукой. Учебная игра	2
79	Тактическое занятие. Перемещение игроков	1
80	Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам 2т по 40м	2
81	Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам 2т по 40м	1
	Итого	144 часа