

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 им ДМ Перова » г. Саянска

Утверждено  
приказом директора  
от 30.08. 2019 № 116-26-211

## **Баскетбол**

программа  
курса внеурочной деятельности  
для 5 -9 классов

**Составитель:** Гарбалы Р.В.  
учитель физической культуры  
МОУ «СОШ №4 им.Д.М. Перова»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа факультативного курса «Баскетбол» является структурной составляющей программы внеурочной деятельности МОУ «СОШ №4 им ДМ Перова», разработана на основе требований к результатам реализации Основной образовательной программы основного общего образования с использованием пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель — 2013. Является логическим дополнением к используемой в МОУ «СОШ №4» комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель — 2014.

Программа предназначена для обучающихся 5-6 х классов, желающих научиться играть в баскетбол. Занятия проводятся по 2 часа в неделю. На факультативный курс принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Возможен добор обучающихся в течение учебного года. В первый год обучения, происходит дополнительное изучение и разучивание учебного материала, а последующие, совершенствование и закрепление знаний, двигательных умений и навыков.

В программу могут быть внесены корректировки с учетом возрастных особенностей сформированной группы.

Программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников и **направлена** на оздоровление школьников младшего возраста.

**Цель программы:** физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Цель программы соответствует ведущей педагогической идее в работе с подростками, указанной в Программе развития школы, в Программе воспитания и социализации учащихся, направленной на создание ситуации успеха в наиболее значимых видах деятельности, которые дают возможность позитивного самоутверждения, формирование ценностных установок, предупреждение отклонений в поведении и в нравственном развитии.

### **Задачи:**

*образовательные* – научить правилам личной гигиены, расширить кругозор в области физической культуры, развивать познавательный интерес к физической культуре;

*воспитательные* – формировать навыки здорового образа жизни, мотивацию к занятиям физической культурой;

*развивающие* – развивать физическое здоровье, оказывать полезное целенаправленное воздействие на организм, улучшая и повышая его работоспособность.

В процессе реализации программы используются следующие **формы** работы: индивидуальные, групповые, коллективные.

**Ожидаемые результаты** освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

#### **Личностные результаты:**

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

#### **Метапредметные результаты:**

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

#### **Предметные результаты:**

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

Исходя из цели программы и задач обучения, воспитания, разработаны следующие формы отслеживания ее результативности:

- общеобразовательный аспект через методы устного контроля
- развивающий аспект через первоначальное и последующее тестирование по развитию физических качеств.

**Способы проверки результатов обучения.** Тестирование проводится два раза в год. Диагностика носит дифференцированный подход, что существенно влияет на эффективность удовлетворения персонализированного заказа каждого занимающегося.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий	2
2	Теоретические занятия	28
	2.1. История развития баскетбола	5
	2.2. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	5
	2.3. Режим и питание	5
	2.4. Физическое здоровье	8
	2.5. Правила соревнований	5
3	Практические занятия	38
	3.1 Физическая подготовка	15
	3.2 Технические умения	16
4	Тестирование	2
	<b>ИТОГО:</b>	68

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 1. Вводное занятие.** Правила техники безопасности при занятии (1 час).
- 2. Теория. Введение в изучаемый предмет (7 часов).**
  - 2.1. История развития баскетбола.** Возникновение и развитие баскетбола как вида спорта.
  - 2.2. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим дня, режим труда и отдыха.** Режим сна. Закаливание. Гигиенические основы и принципы закаливания.
  - 2.3. Режим и питание.** Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим. Важность витаминов.
  - 2.4. Физическое здоровье.** Двигательная активность и физическое состояние. Закаливание. Профилактика заболеваний.

**2.5. Правила соревнований.** Судейство. Фалы. Жесты.

### **3. Практические занятия (202 час а)**

#### **3.1. Физическая подготовка (102 часа)**

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития реакции.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

#### **3.2. Технические умения (88 часов)**

Ведение мяча правой рукой.

Ведение мяча левой рукой. Ведение с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.

Остановка. Прыжки. Повороты.

Передача двумя руками от груди

Передачи двумя руками из-за головы

Передачи одной рукой от плеча

Ловля мяча на грудь

Ловля мяча над головой

Ловля высоко летящего мяча

Бросок двумя руками от груд

Бросок двумя руками из-за головы

Бросок одной рукой от плеча

Бросок одной рукой в прыжке Штрафной бросок

Вбрасывание мяча

Выбивание мяча

Приёмы игры в защите

Специальные упражнения и комбинации

Эстафеты

#### **4. Тестирование физического развития (6 часов)**

Контроль знаний, умений и навыков. *Практика.* Выполнение упражнений.

1. Ведение мяча змейкой в шаге с выполнением поворотов — разворотов через спину и перевода мяча в другую руку — определяется визуально.

2. Прием и передача мяча в движении после ведения двумя от груди во встречных колоннах с забеганием (определение визуальное).

## Календарно-тематическое планирование 68 часов

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1	16.09	
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1		
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1	23.09	
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	1		
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	1	30.09	
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1		
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1	7.10	
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	1		
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1	14.10	
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1		
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	21.10	
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	28.10	

14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
15	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	4.11	
16	Передача мяча одной рукой за спиной 27,10	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	11.11	
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1		
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки	1	18.11	
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	1		
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	1	25.11	
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1		
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	2.12	
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1		
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	9.12	
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1		
27	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	1	16.12	
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1		
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1	23.12	
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	1		
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	1	30.12	
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1		
33	Перехват мяча.	Совершенствовать навыки	1	6.01	

	ОФП	игры			
34	<b>Вырывание мяча</b> <b>Техника безопасности</b>	<b>Совершенствование</b> <b>техники овладения мячом</b>	1		
35	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1	13.01	
36	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	1		
37	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	1	20.01	
38	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
39	Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2.	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	1	27.01	
41	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков ( бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1		
42	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колонами,	1	3.02	
43	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1		
44	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	1	10.02	
45	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1		
46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	1	17.02	
47	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1		
48	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вкруг, построения по три человека	1	24.02	
49	Теоретический материал. Условия выполнения	Воспитание культуры исполнения отработанных	1		

	упражнений	правил			
50	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1	3.03	
51	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	1		
52	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	1	10.03	
53	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1		
54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	1	17.03	
55	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, наведение на двух игроков)	1		
56	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	1	24.03	
57	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	1		
58	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	1	31.03	
59	Командные действия	Совершенствовать правила игры	1		
60	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1	7.04	
61	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1		
62	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1	14.04	
63	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1		
64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	1	21.04	
65	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	1		

66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	1	28.04	
67	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	1		
68	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки игры	1		

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения и оздоровления учащихся предусматривается **форма** типового занятия, сочетающего в себе показ упражнений тренером-преподавателем и практические упражнения учащихся. При планировании и проведении занятий необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки.

В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Учитывая быструю утомляемость обучающихся, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 20-30 минут.

Занятия делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия предназначена для разогревания организма перед предстоящей нагрузкой. Движения должны выполняться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. В основную часть занятия включаются упражнения для всех частей тела, которые направлены на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств.

Заключительная часть состоит из упражнений с малой интенсивностью, направленных на восстановление организма после нагрузки. Это в основном упражнения на расслабление и растягивание (стретчинг). Эти части комплекса различны по длительности и составляют приблизительно: 20% - подготовительная часть, 70% - основная часть и 10% - заключительная часть.

Во время выполнения комплексов упражнений существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишнее наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на

кости; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

Для эффективной реализации программы «Баскетбол» используется **система педагогических методов**, обеспечивающих единство методов обучения и воспитания в целостном педагогическом процессе; ведущими методами при этом выступают организация деятельности и наблюдение.

**Техническое оснащение:** баскетбольные мячи, маты, скакалки, фишки, гимнастические скамейки, шведская стенка.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Баландин Г.Н., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Советский спорт.- М., 2002.
2. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
3. Карабейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание. - М.: Высшая школа, 1989.
4. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973.
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей

групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003.

8. Линдеберг Ф. Баскетбол: Игра и обучение – М.: ФиС, 1971, 1972.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Подвижные игры

За мячом. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2—3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи — водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

Поймай мяч. Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно

предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

Кого назвали, тот ловит мяч. Дети ходят или бегают по площадке. Преподаватель держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Борьба за мяч. Дети делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее выполнить 5—10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет учитель). Игра продолжается 5—8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.

У кого меньше мячей. Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см). Дети обеих команд после сигнала учителя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей

Мяч ведущему. Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4—5 м. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1—3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Мяч в воздухе. Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который последний держал мяч в руках.

Передал — садись. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м от нее.

По сигналу преподавателя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает (рис. 39). Капитан таким же образом передает мяч второму, затем — третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану

приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану Перестрелка. В середине площадки проводят линию, делящую ее пополам. В 15—20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен).

Играющие делятся на две команды, которые свободно размещаются каждая на своем поле. Руководитель, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут за линию плена (на сторону противника).

Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он поймает мяч на лету, а также, если мяч попадет в него, отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч передается другой команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на свое место.

### **Правила игры в баскетбол**

Цель игры. Цель команды в игре — забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков — капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки, которые надевают на майки спереди и сзади.

Судейство. Преподаватель следит за выполнением правил игры: дает сигналы при нарушениях правил игроками, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

Время игры. Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Преподаватель контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (продолжительностью 3—4 мин) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Счет игры. При попадании мяча в корзину команде начисляется 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

Правила проведения игры. Правила замены. Преподаватель может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости (усталость, недисциплинированность игроков) можно заменять детей, даже останавливая игру, когда мяч находится в игре.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если преподаватель сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок.

Перемещение с мячом. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов. После этого он должен вести мяч, или передать своему партнеру, или бросить в кольцо. После того как он получит очередную передачу (или перехватит мяч у противника), он снова имеет право на ведение мяча.

Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним.

Нарушение правил и наказание за них. Нарушением является несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч выбрасывается в игру членом пострадавшей команды. Вбрасывание мяча всегда производится из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение. За грубые нарушения правил игрок удаляется с площадки (с правом его замены) на 1—3 мин.

Начало игры и розыгрыш начального и спорного бросков. Розыгрыш начального и спорного бросков производится: при начале каждого периода; при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно; при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч; когда мяч застревает в корзине; когда игроками совершена обоюдная ошибка. При розыгрыше начального и спорного бросков преподаватель подбрасывает мяч вертикально вверх между игроками, и, после того как мяч достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его. Розыгрыш начального и спорного бросков производится в центральном круге.

Правила поведения. В игре в баскетбол игроки должны всегда быть корректными. Детей, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, необходимо временно вывести из игры. Игрокам запрещается тянуть соперников за одежду, за руки, толкаться и т. д.

### **Подвижные игры с элементами баскетбола**

*Эстафета.* Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 стоек на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу преподавателя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

Передал – садись. Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2 – 4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

Быстрая передача. Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

Бросай – беги. Играющие стоят в двух разомкнутых на 3 – 4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая, У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

Мяч среднему. Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

Эстафета с ведением мяча. Играющие в двух – трех колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч до отмеченного места, останавливаются, бросают мяч в стену и ловят (вращают его вокруг себя; переводят с ведением мяч под ногой; и т.д.) С ведением возвращаются в конец колонны и прокатывают мяч первому под ногами всех участников. Следующие все повторяют. Команда, закончившая первой, побеждает.

Борьба за мяч. Играют две команды на баскетбольной площадке. Преподаватель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной

команды пытаются овладеть мячом. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

Колесо. Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу. По свистку первые игроки бегут с ведением мяча по кругу, обегая колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны, передают мяч из рук в руки первому, а сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

Гонка мячей по шеренгам. Две команды выстраиваются шеренгами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

Вызов номеров. Две равные команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч. Преподаватель называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

Эстафета с ведением мяча и броском в корзину. Две команды за чертой в колоннах. Сигнал – первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передав мяч следующему, стать в конец колонны. При проведении эстафеты второй раз команды меняются местами.

Мяч своему. Две команды по 6-7 игроков. Один из игроков становится в круг (диаметр 2 м) – ловящий. Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные располагаются произвольно. После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему. Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5 - 10 минут). Игра по баскетбольным правилам.

Баскетбольные салочки. Одна команда, владея мячом, водит его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют оговоренное время, выигрывает команда,

осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

Салки с передачей мяча водящему. У всех играющих по баскетбольному мячу. Они перемещаются по площадке, убегая от водящих, и выполняют ведение мяча. Водящих в начале игры двое, у них один баскетбольный мяч. По сигналу преподавателя водящие, передавая мяч друг другу, перемещаются по площадке и стараются осалить играющих. Салить можно только касанием мяча, который держит в руках любой из водящих. Осаленный игрок кладет свой мяч на площадку и присоединяется к водящим, таким образом, в ходе игры число водящих все время увеличивается, а число убегающих уменьшается.