

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол - спортивная игра, культивируемая практически во всех странах мира. Она была придумана Джеймсом Нейсмитом в 1891 году в Америке, и по сей день баскетбол является одним из самых популярных видов спорта в этой стране. Появление баскетбола в России относится к 1906 году, когда в Петербурге начали играть в новую неизвестную игру. С 1920 года баскетбол как самостоятельный предмет введен в физкультурных учебных заведениях.

В школьной программе изучение баскетбола начинается с 5-го класса и продолжается до окончания школы. Эта игра способствует развитию у школьников таких качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, способствует формированию правильной осанки, совершенствованию координации движений. На организм занимающихся оказывается разностороннее воздействие благодаря множеству естественных движений, таких, как ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, броски мяча.

Методические и психологические аспекты занятий в школьной секции баскетбола

Занятия в школьной секции баскетбола можно начинать с 5-го класса. Характерная особенность детей этого возраста - повышенная подвижность, которая является физиологической потребностью растущего организма. Поэтому учителю нужно направлять чрезмерную подвижность детей в нужное русло, использовать разнообразные знакомые детям игры, эстафеты, элементы легкой атлетики и, конечно же, элементы баскетбола.

Основная цель занятий - формирование интереса к занятиям спортом, а именно, баскетболом. Ошибка начинающих тренеров - чрезмерное обучение «сухой» технике игры, без учета желаний занимающихся. В этом возрасте дети ищут интерес к занятиям, но не понимают необходимости того или иного технического действия. Много внимания на занятиях нужно уделять воспитанию волевых качеств, таких, как дисциплинированность, настойчивость, упорство, целеустремленность, трудолюбие, используя для этого подвижные игры.

Дисциплинированность - это подчинение своих действий интересам коллектива. Спортсмен, проникшийся уважением к коллективу, будет вместе с ним упорно бороться за достижение общей цели: вместе с товарищами легче преодолевать различные трудности в учении, в соревнованиях. Уважение к коллективу, к команде побуждает спортсменов быть дисциплинированными, выдержанными, корректными не только в напряженной обстановке спортивных соревнований, но и в трудных жизненных моментах.

Как воспитывать дисциплинированность? Нужно требовать, чтобы учащиеся соблюдали все правила коллектива, не опаздывали на занятия, выполняли все распоряжения учителя. Учитель же, в свою очередь, обязан всегда выполнять то, что он пообещал ученикам.

Настойчивость, упорство, целеустремленность - это основные качества спортсмена, без которых он не добьется успехов в спорте. Игра в баскетбол очень эмоциональна, а тренировочные упражнения однообразны и скучны, но зато являются прекрасным средством для воспитания у занимающихся настойчивости, целеустремленности, упорства, трудолюбия. Приучая детей к занятиям спортом, учитель воспитывает в них эти психологические качества. Настойчивость и упорство - результат стремления к определенной цели. Чем больше спортсмены тренируются, чем чаще выступают в соревнованиях, тем желаннее становится для них цель - достичь высоких результатов в спорте.

Близкие цели достигаются относительно быстро и стимулируют упорный труд, а чтобы упорно трудиться, надо вырабатывать волю. **Воля** - это регулирующая сторона сознания, выраженная в способности человека совершать целенаправленные действия и поступки, требующие преодоления трудностей. Лучше всего волевые качества проявляются в соревнованиях, когда надо выполнить какие-либо двигательные действия быстро и правильно и при этом не подвести свою команду. Посещая

спортивную секцию, спортсмены вырабатывают в себе желание заниматься физкультурой, спортом, чтобы потребность в этих занятиях сохранилась на всю жизнь.

Обучение игре в баскетбол складывается из многократных упражнений, направленных на формирование определенных умений и навыков. **Умение** - это элементарный уровень выполнения определенного действия, например: броска, ведения, ловли, передачи мяча. Умение играть будет повышаться, если спортсмены овладеют определенными навыками выполнения технических действий.

Навык-это упрочившийся способ выполнения действия. Особенностью навыка является его автоматизация, т.е. выполнение действия автоматически, без контроля со стороны сознания. Навык формируется в упражнении. **Упражнение** -это целенаправленное, многократно выполненное действие, осуществляемое с целью его усовершенствования. Новый навык формировать легче, чем перестраивать неправильно выработанный. Тренировку следует рассматривать как педагогический процесс, направленный на совершенствование умений и навыков спортсмена в данном виде спорта, на достижение в нём как можно более высоких результатов.

В начале обучения главное внимание уделяется основным техническим приемам нападения и защиты. Под словом **«техника»** в баскетболе понимается совокупность средств ведения игры - простых и сложных приемов, которыми должен овладеть спортсмен для того, чтобы в рамках правил и спортивной дисциплины добиваться преимущества над противником.

Тактика баскетбола - это целесообразное применение игровых средств, а также способов и форм взаимодействия игроков команды, направленное на достижение победы над противником. Здесь задача учителя - научить занимающихся рационально организовывать свои действия и взаимодействие с партнерами с учетом игровой обстановки, сопротивления команды противника. В то же время происходит совершенствование уже пройденных технических приемов и изучение новых. Уделяется внимание также общей физической подготовке. Тренировка школьника, занимающегося в секции, должна быть нацелена на достижение им высокого (для данного возраста) уровня развития быстроты, ловкости, выносливости и силы, на овладение техникой и тактикой игры, на воспитание воли, смелости, настойчивости.

Успех спортивной тренировки зависит от качества работы учителя и ученика. Учитель должен так проводить занятия, чтобы они имели подлинно воспитывающий характер. Он должен начинать занятие в точно назначенное время, требовать соблюдения дисциплины, тренировочного и гигиенического режима, ни одно нарушение норм поведения не оставлять без внимания. Личный пример является важным средством воспитания учащихся, поэтому учитель должен быть требовательным к себе, своему поведению на работе и в быту. Коллектив секции должен быть спаян общностью интересов и традиций, здоровым чувством дружбы и товарищества.

Тренировочное занятие, как любой педагогический процесс, строится на основе дидактических принципов педагогики. Принципы всесторонности, сознательности, систематичности, наглядности, прочности и доступности получают дальнейшее развитие и непосредственно конкретизируются в методике проведения занятий в школьной секции баскетбола,

Обучение любому техническому приему начинается с объяснения того, как выполняется данный прием, в каких игровых ситуациях наиболее выгодно его применение. Здесь же имеет смысл увязать новый материал с ранее изученным. Общее ознакомление с приемом должно осуществляться так, чтобы занимающийся мог понять его основную структуру и сознательно, с интересом отнестись к его изучению. Рассказ должен быть кратким, ясным и доступным для понимания юными спортсменами. После рассказа учитель должен показать изучаемый прием.

Первый показ должен по возможности точно воспроизводить быстроту, величину амплитуды движений, ритм и другие характерные для данного приема детали, присущие ему при непосредственном игровом применении. Это особенно важно, учитывая стремление занимающихся подражать наблюдаемым движениям. Нельзя также выпускать из виду тот факт, что успешность, результативность показываемого приема положительным образом влияет на повышение интереса школьников к

овладению техническим мастерством. Если учитель недостаточно хорошо владеем данным приемом, то к показу можно привлечь одного из учеников, занимающегося в спортивной школе.

Дополнительные показы могут проводиться в замедленном темпе и сопровождаться объяснениями отдельных трудных для освоения движений. Как правило, объяснение и показ технического действия предлагается всей группе игроков одновременно. Полезно сразу же после объяснения и показа проверить, как ученики поняли и представляют себе это действие, попросив одного из них повторить данное действие. Для обучения тактическим действиям можно использовать макет баскетбольной площадки.

Нужно помнить, что на ученика влияют не столько трудность упражнений, сколько способы или методы их применения. Любое, даже воспринятое с большим интересом, упражнение может привести к переутомлению, если длительность выполняемых упражнений, степень их трудности и темп выполнения превысят допустимый уровень. Поэтому, подбирая и устанавливая последовательность упражнений, нужно подбирать нагрузку в зависимости от возраста занимающихся, их физической подготовленности и технической грамотности.

На занятиях необходимо вести наблюдение за настроением и поведением занимающихся. При вялом выполнении приема, увеличении числа ошибок требуется кратковременный отдых или переход к другим упражнениям. При методически правильно организованных занятиях состояния перетренированное™ и переутомления у учащихся, как правило, не возникает. Однако руководствоваться только субъективными ощущениями занимающихся нельзя.

Очень часто эмоциональный подъем может создать у учителя не совсем правильное представление о состоянии группы. Поэтому нужно строго придерживаться намеченного плана занятия, не отклоняться от него, несмотря на просьбы школьников.

С другой стороны, юный спортсмен, впервые начавший заниматься в секции, часто встречается с необходимостью систематически преодолевать утомление. Это не всем дается сразу: возникают шалости, смех, разговоры, внимание рассеивается. Подобные начальные признаки утомления не страшны для организма. Учитель должен помочь детям сосредоточить их внимание на нужном учебном материале.

Установлено, что школьник 11-12 лет может быть сосредоточенным около 30-35 минут. Внимание школьника в этом возрасте обычно направлено на то, что его занимает в данный момент. Однако сосредоточение его внимания на одном каком-либо техническом приеме или упражнении бывает непродолжительным (7-14 мин.).

Опыт показывает, что для начинающих спортсменов оптимальным является проведение одного-двух тренировочных занятий в неделю. Продолжительность занятия - 60-65 минут. Лучше всего проводить тренировку в те дни, когда у учеников минимальное количество уроков.

Начинать работу секции лучше всего с октября, так как к этому времени уже действует постоянное школьное расписание, а дети уже определились с занятиями в музыкальных, художественных, танцевальных и других кружках. Работу по набору лучше начинать с показа соревнований по баскетболу, пригласив старших учащихся, умеющих хорошо играть в баскетбол. Нужно обязательно рассказать детям об оздоровительном значении занятий спортом, о том, что и дети, умеющие играть и выполнять технические приемы, будут успешно заниматься на школьных уроках физкультуры, а навык игры остается навсегда и пригодится в жизни.

Оценка результативности:

- Выступление в соревнованиях.
- Посещение секции.
-

Примерные поурочные планы секционных занятий

Каждое занятие начинается с построения, сообщения о его задачах, а заканчивается также построением и подведением итогов.

Занятие № 1

Задачи:

1. Ознакомление учащихся с правилами поведения на занятиях баскетболом.
2. Разучивание стойки баскетболиста и передвижений в стойке.
3. Разучивание остановки двумя шагами.
4. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди и на месте.
5. Развитие физических качеств.

Правила поведения на занятиях секции

1. Рассказ об игре «баскетбол» (размеры площадки для игры, инвентарь, названия линий, оборудование, правила безопасности во время занятий).
2. Ходьба, упражнения на осанку.
3. Бег.
4. Специально беговые упражнения.
5. Упражнения на дыхание.

Стойка баскетболиста и передвижения в стойке

И.п. - стойка ноги врозь, вес тела распределяется равномерно на обе ноги, пятки приподняты от пола на 1-2 см, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях.

1. И.п. - основная стойка (о.с.). Шагом левой ноги вперед оттолкнуться и прыжком приземлиться в стойку баскетболиста.
2. То же, но шагом и толчком правой ноги.
3. При передвижении правым боком в стойке баскетболиста правая нога скользящим движением переставляется на шаг вправо, затем левая нога переставляется на шаг вправо и т.д.
4. Передвижения в стойке баскетболиста по линиям волейбольной площадки левым (правым) боком.

Остановка двумя шагами

При остановке двумя шагами игрок делает первый шаг широким, потом чуть приседает и, подавая плечи назад, совершает второй шаг, который значительно короче первого. Затем вес тела распределяется на две ноги. Ноги ставятся с пятки на носок.

1. Игроки шагом передвигаются по залу в колонне, затем по свистку выполняют остановку двумя шагами.
2. То же бегом.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и на месте

И.п. - одна нога впереди, ноги чуть согнуты, мяч держится двумя руками на уровне груди, пальцы расставлены широко и держат мяч сбоку - сзади. Мяч посылается круговым движением рук в нужном направлении, движение начинается с выпрямления ног, а руки как можно дольше сопровождают мяч. При ловле мяча руки и кисти рук выполняют роль амортизатора и вытянуты вперед, пальцы рук расставлены в стороны, большие пальцы почти соединены, ноги чуть согнуты в коленях.

1. Передача мяча в парах на месте.
2. Передача мяча партнеру с отскоком от пола.
3. Игрок, поймав мяч, приносит его за спиной и передает партнеру.

Развитие физических качеств

Игра «Снайпер».

Занятие № 2

Задачи:

1. Закрепление техники передвижений в стойке баскетболиста и остановки двумя шагами.
2. Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди.

3.Разучивание броска в кольцо с места двумя руками от груди.

4.Развитие физических качеств.

В подготовительной части занятия дети выполняют упражнения в ходьбе, упражнения на осанку, бег:

- с изменением направления;
- спиной вперед.

Закрепление техники передвижения в стойке баскетболиста и остановки двумя шагами

1.Передвижение в стойке баскетболиста по линиям волейбольной площадки левым, правым боком.

2.Остановка двумя шагами по сигналу. По следующему сигналу выполняется бег в обратном направлении.

3.Ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

4.ОРУ без предметов.

Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди

Передача мяча в тройках:

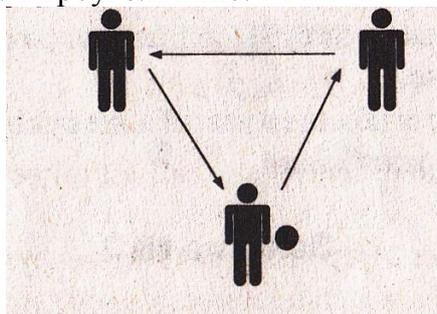
- через среднего игрока;



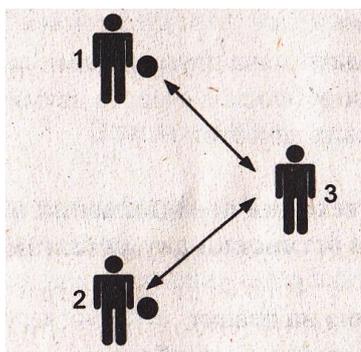
- игрок № 2, передав мяч игроку № 3, встает за игрока № 1;



- передачи мяча в треугольнике:



- передачи двух мячей:



Игрок № 1 передает мяч игроку № 3, который возвращает мяч обратно игроку № 1 и сразу получает мяч от игрока № 2 и т.д.

Разучивание броска в кольцо с места двумя руками от груди

И.п. - ноги чуть согнуты, одна нога впереди, руки держат мяч на уровне груди, мяч находится на пальцах, большие пальцы располагаются почти рядом друг с другом. С выпрямлением ног руки выносятся по дуге вверх-вперед кончиками пальцев, а мячу придается обратное вращение. При этом руки тянутся за мячом. Движения рук должны быть синхронными.

- 1.Броски мяча в кольцо с места, стоя по центру.
- 2.То же слева от кольца.
- 3.То же справа от кольца.

Развитие физических качеств

- 1.Броски в кольцо. Кто больше попадет за 1 мин.
- 2.Броски в кольцо. По сигналу преподавателя - переход на другое кольцо против часовой стрелки и т.д.
- 3.Упражнение выполняется в тройках двумя мячами. В течение минуты игрок № 1 выполняет броски в кольцо, а игроки № 2 и № 3 подают ему мячи.

Игра «Снайпер». Выбитый игрок уходит с площадки, выполняет 10 отжиманий и продолжает игру.

В заключительной части дети выполняют упражнения в ходьбе по залу, восстанавливая дыхание

Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнять в течение дня 100-120 отжиманий.

Занятие № 3

Задачи:

- 1.Совершенствование техники передвижений в стойке баскетболиста и остановки двумя шагами.
- 2.Разучивание передачи мяча двумя руками от груди в движении.
- 3.Закрепление техники бросков с места двумя руками от груди.
- 4.Развитие физических качеств.

Совершенствование техники передвижений в стойке баскетболиста и остановки двумя шагами

- 1.Игра «Салки».
- 2.Ходьба, упражнения на осанку.
- 3.Передвижение в стойке баскетболиста, остановка по зрительному сигналу.
- 4.ОРУ в парах.

Разучивание передачи мяча двумя руками от груди в движении

Учащиеся выстраиваются в колонну по три.

- 1.Игры «Бег за мячом» и «Передал - садись».
- 2.Упражнение выполняется в тройках.

Игрок № 2 передает мяч игроку № 3 и перебегает на его место, а игрок № 3, получив мяч, передает его игроку № 1, а сам перебегает на его место.

3. Игроки располагаются в трех колоннах. Первые номера выполняют передачи мяча со сменой мест, затем вторые и т.д.

Закрепление техники бросков с места двумя руками от груди

1. Броски в кольцо с 5 точек.
2. Игра «Точка».
3. Игра «21».

Развитие физических качеств

Игра «Снайпер».

Занятие № 4

Задачи:

1. Разучивание остановки прыжком.
2. Разучивание ведения мяча.
3. Разучивание броска после ведения и двух шагов.
4. Развитие физических качеств.

В подготовительной части занятия дети играют в игру «салочки с приседанием».

Разучивание остановки прыжком

1. При остановке прыжком игрок касается пола одновременно двумя ногами.
 - Игроки располагаются в одну шеренгу. Толчком левой ноги совершается прыжок и приземление на две ноги.
 - То же, но игроки располагаются около линии, а приземление происходит за линией.
 - Игроки бегут и по сигналу преподавателя выполняют остановку прыжком.
2. Эстафета «Кто вперед?». Игроки встают в колонну по три. Первые номера выполняют бег до контрольной линии (12-15 м), остановку прыжком, затем бегут обратно и передают эстафету вторым номерам.
3. Игры «Передал - садись», «Мяч в центр», «Борьба за мяч».

Разучивание ведения мяча

И.п. - ноги чуть согнуты, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо. Мяч надо вести с помощью предплечья и кисти, но при этом исключить удары по мячу ладонью.

1. В парах: выполнять ведение мяча правой, левой рукой определенное количество раз, после чего выполняется передача мяча партнеру.
2. Ведение мяча в положении седа ноги врозь.
3. Ведение мяча шагом с обводкой партнера.

Разучивание броска после ведения и двух шагов

1. Игроки стоят у линии в колоннах по 3-4 человека и в 3-4 м от кольца. Стопы параллельны, в руках мяч. За линией нарисованы 2 следа. Игрок 2-3 раза ударяет в линию мячом, делает шаг правой ногой в первый след, левой ногой во второй след и выполняет бросок по кольцу.
2. То же, но впереди левая нога.

Развитие физических качеств

Игра «Снайпер».

Прыжки со скакалкой.

Занятие № 5

Задачи:

1. Закрепление техники ведения мяча.
2. Закрепление техники бросков по кольцу после ведения и двух шагов.

3. Развитие физических качеств.

В подготовительной части занятия выполняются специально-беговые упражнения и ОРУ с набивными мячами.

Закрепление техники ведения мяча

1. Ведение мяча с изменением направления.
2. То же по линиям баскетбольной площадки.
3. Эстафеты с ведением мяча.

Закрепление техники бросков после ведения и двух шагов

1. Игроки располагаются в колоннах по 3-4 человека в каждой напротив кольца. Преподаватель держит мяч на вытянутой руке, игрок одновременно с шагом правой ноги берет мяч, делает шаг левой ногой и бросает мяч в кольцо.
2. То же, но игроки располагаются на расстоянии 3-4 м от учителя. Игрок быстрым шагом подходит к учителю, берет мяч, выполняет два шага и бросает мяч в кольцо.
3. Учитель стоит на расстоянии 5-6 м от кольца. Игрок выполняет передачу мяча учителю, бежит к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага и выполняет бросок.
4. Броски в кольцо после ведения и двух шагов.

Развитие физических качеств

Игра «Мяч капитану».

Подтягивание на перекладине 3Х4 раза.

Занятие № 6

Общефизическая подготовка

Соревнования по тестам:

- челночный бег 3* 10 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине.

Игра «Снайпер».

Построение, подведение итогов занятия.

Занятие № 7

Задачи:

1. Совершенствование техники передач мяча.
2. Совершенствование техники бросков в кольцо после ведения и двух шагов.
3. Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол.
4. Развитие физических качеств.

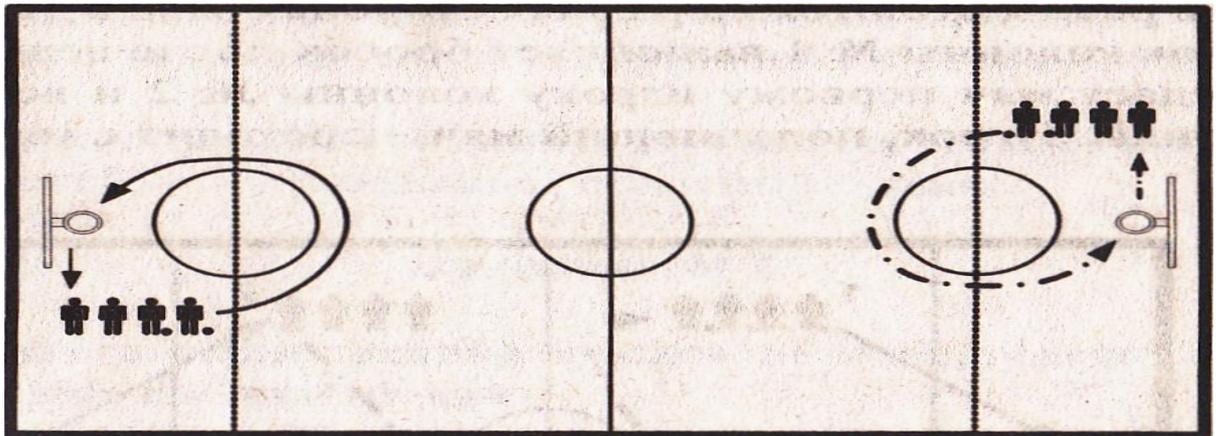
В подготовительной части занятия дети играют в «Салки с ведением мяча» и игру «Борьба за мяч».

Совершенствование техники передач мяча

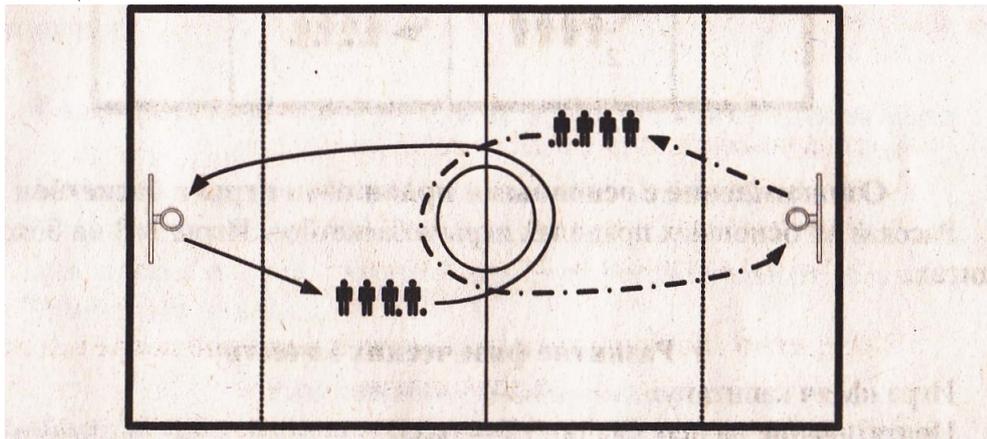
1. Передача мяча в тройках без смены мест.
2. Передача мяча со сменой мест в колоннах.
3. Передачи мяча после ведения и двух шагов.
4. Эстафеты с ведением и передачей мяча.

Совершенствование техники бросков в кольцо после ведения и двух шагов

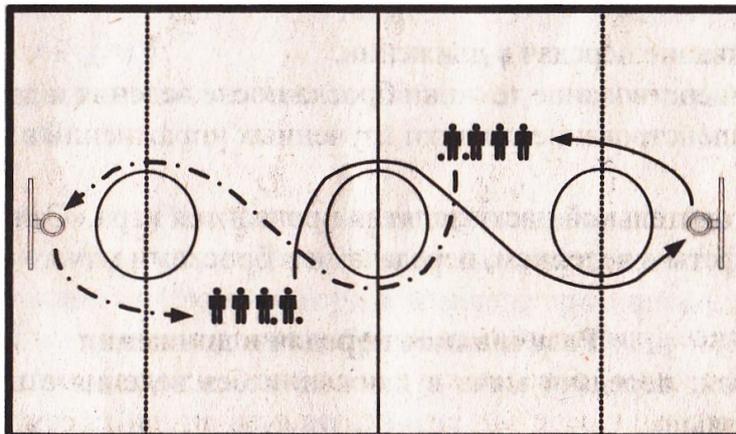
1. Игроки располагаются в колоннах и выполняют броски в кольца после ведения и двух шагов.
2. Учащиеся располагаются в двух колоннах.
 - Игрок с мячом обводит круг штрафного броска, выполняет бросок в кольцо, ловит мяч и передает его следующему игроку, а сам уходит в конец колонны.



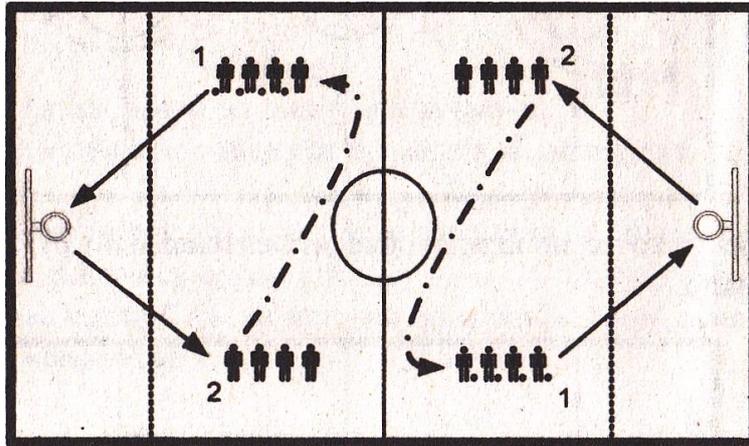
- Построение то же, но игроки обводят центральный круг и выполняют броски в кольцо.



- То же, но игроки обводят центральный круг, круг штрафного броска и выполняют бросок.



3. Игроки располагаются на разных сторонах зала в двух колоннах. Первый игрок колонны № 1 выполняет бросок после ведения, а после броска передает мяч первому игроку колонны № 2 и встает в конец другой колонны. Игрок, получивший мяч, переходит с мячом в колонну № 1.



Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол

Рассказ об основных правилах игры в баскетбол. Игры 3><3 на боковых щитах.

Развитие физических качеств

Игра «Мяч капитану». Подтягивание на перекладине 3><4 раза.

Занятие № 8

Задачи:

1. Разучивание передач в движении.
2. Совершенствование техники броска после ведения и двух шагов.
3. Совершенствование техники изученных упражнений в игре.

В подготовительной части занятия проводится игра «Салки с приседанием», эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча.

Разучивание передач в движении

1. В парах: передачи мяча в движении без ведения с последующим **броском в кольцо**. То же, но передачи выполнять после ведения и двух шагов.

Совершенствование техники броска после ведения и двух шагов

Упражнения с ведением, ловлей, передачей и бросками мяча.

Совершенствование техники изученных упражнений в игре

Игра в баскетбол с соблюдением основных правил.

Занятие № 9

Задачи:

1. Совершенствование техники бросков, передач, ведения мяча.
2. Разучивание выбивания мяча.
3. Разучивание личной защиты.

В подготовительной части выполняются упражнения на осанку, ходьба, бег. Затем упражнения на восстановление дыхания и упражнения с набивными мячами.

Совершенствование техники бросков, передач, ведения мяча

1. Встречные передачи мяча в движении без ведения.
2. То же после ведения и двух шагов.
3. Броски по кольцу после ведения и двух шагов справа от кольца.
4. То же слева от кольца.

Разучивание выбивания мяча

Выбивание мяча - это попытка игрока отобрать мяч у противника путем удара по мячу сверху, снизу или сбоку.

1. Игроки стоят в двух шеренгах. Первый игрок держит мяч двумя руками, а партнер ударом кисти по мячу сверху или снизу выбивает мяч.

2. И.п. — то же. Игрок ведет мяч на месте, а другой сбоку выбивает мяч правой или левой рукой.

3. То же, но игрок ведет мяч в движении, а партнер, отступая назад, выбивает у него мяч.

Разучивание личной защиты

Личная защита - защита, при которой каждый игрок команды играет только против одного («своего») игрока команды противника.

Защитник располагается таким образом, чтобы впереди был опекаемый им игрок, а сзади - свое кольцо.

Игра в баскетбол 3х3 на двух площадках.

Занятие № 10

Задачи:

1. Совершенствование техники ведения мяча.
2. Разучивание вырывания мяча.
3. Разучивание броска одной рукой.
4. Развитие физических качеств.

В подготовительной части занятия проводятся игры: «Салки с ведением мяча», «Борьба за мяч».

Совершенствование техники ведения мяча

1. Ведение мяча с обводкой препятствий левой, правой руками и броском в кольцо.
2. То же правой рукой.
3. То же левой рукой.

Разучивание вырывания мяча

Игроки располагаются в двух шеренгах друг против друга. В одной шеренге у каждого игрока мяч. Партнер, захватывая мяч двумя руками, одной сверху, другой снизу, сгибая руки в локтях, резким поворотом туловища влево или вправо, пытается вырвать мяч у противника.

Разучивание броска одной рукой

И.п. - ноги чуть согнуты; нога, одноименная бросающей руке, впереди; мяч находится на согнутой руке на пальцах кисти. Другой рукой мяч поддерживается снизу-сбоку. Локоть бросающей руки и колено впереди стоящей ноги находятся на одной вертикальной линии. Бросок начинается с выпрямления ног, вместе с которым разгибается рука, держащая мяч, другая рука при этом уходит в сторону. Бросок заканчивается работой кисти, пальцы которой придают мячу обратное вращение. Рука как можно дольше сопровождает мяч.

1. Игроки располагаются в колоннах по 3-4 человека напротив кольца, на расстоянии 3-4 м от него и поочередно выполняют броски в кольцо.
2. То же, но в случае попадания игрок получает право дополнительного броска.
3. То же, но за определенное время игроки должны сделать как можно больше попаданий в кольцо.
4. Игра 5х5 с соблюдением основных правил.

Развитие физических качеств

Прыжки через скакалку: три серии - 30, 40, 50 прыжков.

Занятие № 11

Задачи:

1. Совершенствование техники передач мяча.
2. Разучивание перехватов мяча.
3. Закрепление техники броска одной рукой.
4. Развитие физических качеств.

В подготовительной части занятия выполняются упражнения в ходьбе, беге, потом ОРУ со скакалкой и игры: «Бег за мячом», «Мяч соседу».

Совершенствование техники передач мяча

Передачи мяча в тройках: на месте, в движении, после ведения.

Разучивание перехватов мяча

Перехват мяча - это овладение мячом при передачах соперника. Защитник предугадывает, куда и когда последует передача, резкими шагами или прыжком оказывается перед игроком, которому следует передача, и овладевает мячом.

1. Игроки располагаются в парах у стены, на расстоянии 2-2,5 м от нее стоя в затылок друг другу. У первого игрока - мяч. Он посылает его в стену. Второй, резко выскочив из-за спины первого, ловит мяч, затем игроки меняются местами.

2. Первый игрок передает мяч второму, а третий пытается перехватить мяч, выскочив перед вторым игроком.

Закрепление техники броска одной рукой

1.3-4 игрока располагаются в колоннах на расстоянии 3-4 м от щита и выполняют броски в кольцо одной рукой.

2. Броски слева от кольца с отскоком от щита.

3. То же справа от щита.

4. Игра «Точка».

Развитие физических качеств

Игра 5х5 с соблюдением основных правил.

Прыжки через скакалку: 3 серии - 50, 60, 70 раз.

Занятие №12

Задачи:

1. Совершенствование техники броска одной рукой.

2. Разучивание взаимодействия трех игроков в нападении.

3. Совершенствование использования изученных приемов в игре.

Подготовительная часть начинается с игры «Салки с ведением мяча». Затем детям предлагается эстафета с ведением, передачей и броском: выигрывает команда, которая сделает больше попаданий в кольцо за 2-3 мин.

Совершенствование техники броска одной рукой

1. Броски с трех точек с места (по 5 бросков с каждой точки):

2. Броски с пяти точек:

Разучивание взаимодействия трех игроков в нападении

1. Игроки располагаются в трех колоннах под основным щитом. В средней колонне - мячи. Игроки передвигаются вперед, передавая мяч друг другу без ведения. Игрок № 2 передает мяч игроку № 1, получает его обратно, передает мяч игроку № 3, получает обратно и т.д. Выполнив упражнение, ученики по часовой стрелке меняются местами.

2. То же, но игроки выполняют передачи после ведения и двух шагов.

3. Игрок № 1 ведет мяч до середины площадки и передает мяч игроку № 2. Тот ведет мяч до линии штрафного броска и передает мяч игроку № 3, который выполняет бросок в кольцо. Игроки № 1 и № 2 пытаются овладеть мячом, отскочившим от щита или кольца.

Совершенствование использования изученных приемов в игре

Игра 5х5 с соблюдением основных правил.

Занятие №13

Задачи:

1. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча.

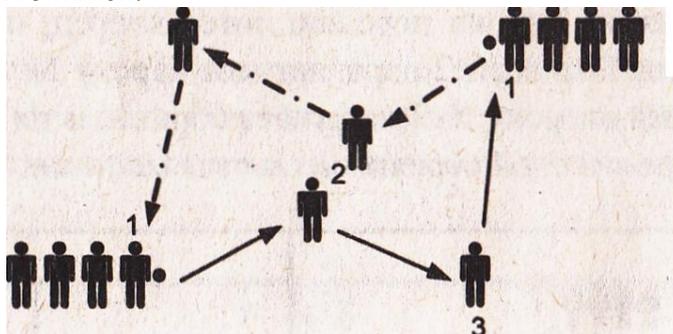
2. Совершенствование взаимодействия игроков в тройках.

3. Развитие физических качеств.

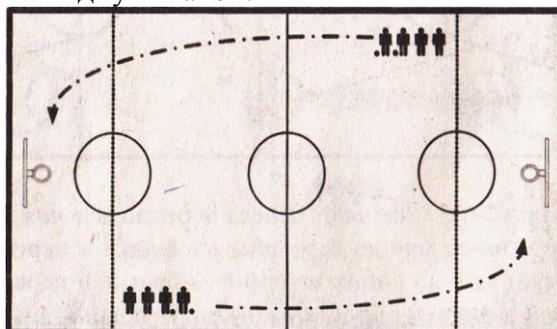
Подготовительная часть занятия: игра «Борьба за мяч».

Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча

1. Игроки располагаются в противоположных концах зала, у первых - мячи. По сигналу преподавателя игрок № 1 отдает мяч игроку № 2, а сам бежит на его место. Игрок № 2 отдает мяч игроку № 3 и занимает его место. Игрок № 3 отдает мяч игроку № 1 противоположной команды, а сам бежит в конец этой команды. Вторая команда выполняет аналогичные действия. Чтобы ускорить темп упражнения, учитель может увеличить количество мячей.



2. Броски после ведения и двух шагов.



Совершенствование взаимодействия игроков в тройках

1. Передачи мяча в тройках со сменой мест и бросками по кольцу.
2. Игрок № 1 передает мяч игроку № 2, а сам бежит вслед за мячом на место игрока № 3. Игрок № 2 отдает мяч игроку № 3 и перебегает на его место. Игрок № 3, в свою очередь, посылает мяч игроку № 1 и бежит вслед за мячом на место игрока № 1.
3. Игроки № 1 и № 2 двигаются к кольцу, передавая друг другу мяч, а игрок № 3, отступая к кольцу, пытается перехватить мяч.
4. То же, но игрок № 3 стоит на линии штрафного броска.

Игроки № 1 и № 2 передают мяч друг другу, двигаются к кольцу, а от средней линии передают мяч игроку № 3. Затем игроки № 1 и № 2 меняются местами, после чего один из них получает мяч от игрока № 3 и атакует кольцо.

Развитие физических качеств

1. Игрок с ведением пытается обвести партнера, а тот, отступая, пытается выбить мяч.

1. Учебная игра 3х3 на двух площадках.

1. Упражнения для развития силы: подтягивания на перекладине. Выполнить 4 подхода: 4, 3, 2, 1 раз.

Занятие № 14

Задачи:

1. Совершенствование техники ведения мяча.
2. Совершенствование техники бросков мяча с места.
3. Совершенствование взаимодействия двух игроков в нападении.
4. Развитие физических качеств.

Совершенствование техники ведения мяча

Игра «Салки с ведением мяча».

Совершенствование техники бросков мяча с места

1. Броски после 3-4 шагов ведения в тройках двумя мячами. Один бросает, а двое других быстро подают ему мячи.
2. Игра «21».

Совершенствование взаимодействия двух игроков в нападении

Упражнения выполняются в парах.

1. Игрок № 1 выбрасывает мяч игроку № 2 из-за боковой линии и выбегает на площадку. Получив мяч, игрок № 2 возвращает мяч игроку № 1, и тот бросает мяч в кольцо.
2. То же, но игрок № 1 делает передачу игроку № 2 и бежит к кольцу, где получает мяч от игрока № 2 и выполняет бросок.
3. Игрок № 1 ведет мяч от центра зала к кольцу. Сзади движется игрок № 2. Игрок № 1 бросает мяч в щит, игрок № 2 ловит отскочивший мяч и выполняет бросок в кольцо.
4. Игра в баскетбол на двух площадках 2х2.

Развитие физических качеств

Упражнение для развития силы («Гачка»).

Занятие № 15

Задачи:

1. Разучивание быстрого прорыва.
2. Разучивание техники штрафного броска и правил его выполнения.
3. Совершенствование техники передач мяча.
4. Развитие физических качеств.

В подготовительной части занятия дети играют в игру «Борьба за мяч».

Разучивание быстрого прорыва

Упражнения в парах.

1. Игрок № 1 выбрасывает мяч из-за боковой линии игроку № 2, стоящему на линии штрафного броска. Как только игрок № 2 получает мяч, игрок № 1 делает ускорение к противоположному кольцу, получает длинную передачу от игрока № 2 и атакует кольцо.

1. То же, но игрок № 1 после передачи получает мяч обратно, а игрок № 2 делает ускорение, после чего получает длинную передачу от игрока № 1 и атакует кольцо.

Разучивание техники штрафного броска и правил его выполнения

Штрафные броски - наказание команды за грубую игру. Броски выполняются пострадавшим игроком. Игроки располагаются следующим образом.

Ближе к кольцу стоит защитник, далее - нападающий, затем - снова защитник, на другой стороне стоит защитник, далее - нападающий. Остальные игроки, кроме пробивающего штрафные броски игрока, располагаются за линией трехочковых бросков. Игрок из-за линии штрафного броска выполняет 2 или 3 броска в зависимости от места нарушения.

1. Группа выстраивается в колонну по одному на линии штрафного броска. Игроки выполняют по 2 броска со штрафной линии и уходят в конец колонны.
2. После второго неточного броска, бьющий игрок пытается овладеть мячом, отскочившим от щита, кольца.

Совершенствование техники передач мяча

- 1.Игроки в парах выполняют на месте 50-60 передач мяча в быстром темпе.
- 2.Учебная игра в баскетбол без ведения мяча.

Развитие физических качеств

Прыжки со сменой ног на опору (гимнастическая скамейка).

Занятие № 16

Задачи:

- 1.Совершенствование техники передач, ведения мяча.
- 2.Развитие физических качеств.
- 3.Совершенствование навыков в учебной игре.

В подготовительной части занятия выполняются упражнения в ходьбе, беге, упражнения на дыхание, потом ОРУ с баскетбольными мячами.

Совершенствование техники передач, ведения мяча

- 1.Передачи мяча в тройках через среднего игрока.
- 2.Игра «Бег за мячом».
- 3.Эстафета с ведением мяча.

Развитие физических качеств

- 1.Ведение мяча за учителем («Поезд»).
- 2.Ведение мяча с обводкой препятствий.
- 3.Игра «Салки» с ведением мяча.

Совершенствование навыков в учебной игре

Игра в баскетбол.

Занятие № 17

Соревнования на первенство секции по элементам баскетбола

- 1.Штрафные броски (3 серии по 5 бросков).
 - 2.Броски с трех точек (выполняется 5 бросков с трех разных точек).
 - 3.Передачи мяча в стенку с расстояния 2,5 м за 30 сек.
 - 4.Ведение мяча с обводкой 9 препятствий туда и обратно на время.
 - 5.Броски по кольцу после ведения и двух шагов (10 бросков).
- Победитель соревнования определяется по наименьшей сумме мест во всех тестах.

Занятие № 18

Задачи:

- 1.Совершенствование техники передач мяча с отскоком от пола.
- 2.Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с 3-4 м.
- 3.Развитие физических качеств. В подготовительной части выполняются упражнения в ходьбе, беге, а также специальные беговые упражнения.

Совершенствование техники передач мяча с отскоком от пола

- 1.Передача мяча в парах стоя на месте двумя руками от груди с отскоком от пола.
- 2.Передача мяча в парах в движении с отскоком от пола и броском по кольцу.
- 3.Упражнение выполняется в тройках. Игроки № 1 и № 3 передают мяч друг другу с отскоком от пола, а игрок № 2 перепрыгивает через мяч.

Совершенствование бросков мяча в кольцо с 3-4 м

- 1.Упражнение выполняется в тройках. Игрок выполняет броски мяча в кольцо с 3-4 м, а двое других возвращают ему мячи. Через 1-2 минуты осуществляется смена игрока.
- 2.Учебная игра 5х5. Команда, пропустившая 4 очка, садится на скамейку, а ее место занимает другая команда.

Развитие физических качеств

Выполнить подтягивания на перекладине. 5 подходов: 3, 2, 1, 2, 3 раза.

Занятие № 19

Задачи:

1. Совершенствование техники ведения мяча.
2. Совершенствование техники бросков с места и после ведения.
3. Развитие физических качеств.

В подготовительной части занятия выполняются упражнения в беге, ходьбе, упражнения на восстановление дыхания. Затем ОРУ со скакалкой.

Совершенствование техники ведения мяча

1. Эстафеты с ведением мяча.
2. Ведение мяча с обводкой противника.
3. Игра «Кто выбьет мяч». Два игрока пытаются выбить мяч друг у друга, выполняя ведение мяча.

Совершенствование техники бросков с места и после ведения

1. Игра «Точка».
2. Эстафета с ведением и бросками мяча в кольцо.
3. Учебная игра в баскетбол.

Развитие физических качеств

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Занятия №20-21

Первенство секции по баскетболу

Занимающиеся делятся на 3—4 команды. Проводится круговой турнир.

Занятие № 22

См. занятие № 6.

Занятие № 23

Товарищеские встречи с командами других школ, со сборными командами старших классов.