

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Экономико-математический лицей № 29»

«Утверждаю»
Директор ГБОУ УР «ЭМЛи № 29»



Аркашев В.П.
2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Баскетбол»

г. Ижевск

2021 год

Пояснительная записка

Актуальность. Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей можно рассматривать в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств обучающихся. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью** созданной нами программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

Цель: Содействовать правильному физическому развитию и научить техническим и тактическим приемам посредством занятий баскетболом.

Задачи:

Личностные

- формировать чувство товарищества, общительность, смелость и волю к победе;
- чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Метапредметные

- развивать координационные способности и силу воли;

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка.

Предметные

- ознакомить с основными правилами игры в баскетбол;
- обучить тактике и стратегии игры.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность, уровень освоения** – общекультурный.

Программа по баскетболу составлена на основе типовой для образовательных школ и внешкольных учреждений, рекомендованной к использованию Министерством просвещения РФ.

Отличительные особенности программы и ее новизна заключаются в целенаправленной подготовке обучающихся к участию в соревнованиях по баскетболу.

Адресаты программы - обучающиеся 8-17 лет.

Срок реализации программы четыре года.

Все обучающиеся в объединениях баскетбола делятся в зависимости от возраста на четыре учебные группы: подготовительная (8 – 10 лет), начальной подготовки (11 – 13 лет), подростковая (14 – 15 лет), младшая юношеская (16 – 17 лет). Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Форма обучения – очная.

Объем программы – 216 часов в год.

Рекомендуемый режим занятий. В группах 1-го года обучения 4 часа – 2 раза в неделю по 2 часа, в группах 2 года обучения 6 часов – 2 раза в неделю по 3 часа, в группах 3-го года обучения – 6 часов (2 занятия по 3 часа), в группах 4-го года обучения – 8 часов (1 занятие – 2 часа, 2 занятия – по 3 часа).

Год обучения	Количество обучающихся	Количество часов
1	15	4
2	12	6
3	10	6
4	10	8

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать:

объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

• практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала обучающихся. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными **формами работы** с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах;
- повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- приобретение опыта борьбы с другими командами;
- специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- технико-тактическая подготовленность;
- общая и специальная физическая подготовленность;
- психологическая подготовленность;
- показатели психических процессов;
- особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;

- антропометрические показания;
- возраст и стаж физических занятий;
- успешность игровой деятельности.

Ожидаемый результат:

По итогам работы первого года обучения, обучающиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказание первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- баскетбольные термины;
- правила игры в баскетбол;
- игровую площадку и оборудования;
- нарушения и фолы;
- тактику одиночных игр;

Обучающиеся должны уметь:

- владеть мячом, выполнять основные броски;
- правильно разминаться перед игрой;
- проводить замены;
- выполнять штрафные броски и вбрасывания;
- выполнять прямую подачу;

По итогам работы второго года обучения, обучающиеся должны знать:

- историю развития мирового спорта, выдающихся спортсменов и их спортивных достижений;
- компоненты общей физической подготовленности, которые направлены на улучшение работоспособности сердечнососудистой и дыхательной систем, процессы обмена веществ;
- упражнения формирующие общую силу.

Обучающиеся должны уметь:

- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- ловить и передавать мяч двумя руками от груди;
- применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите;

По итогам работы третьего года обучения, обучающиеся должны знать:

- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- применять технико-тактические действия в игровых ситуациях;
- слаженно работать в команде;

По итогам работы четвертого года обучения, обучающиеся должны знать:

- различные подвижные игры;
- игры на ведение мяча в движении;
- игры для совершенствования ведения мяча;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять броски по кольцу различными способами;
- судит игры в качестве судьи в поле;
- вести протокол игры;
- оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

Формы контроля:

Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

Оценочные материалы

Представлены в Приложении 1.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь: площадка установленных размеров для проведения занятий и соревнований в закрытых помещениях; площадка на улице, соответствующая требованиям правил соревнований; две стойки (основные) со щитами установленного образца; мячи баскетбольные; игровые часы.

Также рекомендуется:

Табло счета; два тренировочных щита с кольцами стандартного размера; стойки для обводки; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки и маты; скакалки; мячи набивные; карточки или плакаты по технике и тактике игры в баскетбол.

**Учебно-тематический план
(возраст обучающихся 8 – 10 лет)**

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	4	4	–
2.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	–
3.	Краткий обзор развития баскетбола.	2	2	–
4.	Баскетбол в России и в Удмуртии.	2	2	–
5.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	–
6.	Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	–
7.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	3	3	–
8.	Спортивный инвентарь и уход за ним.	1	1	–
9.	Правила игры в баскетбол.	2	2	–
10.	Общая физическая подготовка.	40	1	39
11.	Специальная физическая подготовка.	45	1	44
12.	Основы техники и тактики игры.	86	2	84
13.	Контрольные игры и соревнования.	15	1	14
14.	Контрольные испытания.	4	–	4
15.	Экскурсии, посещение соревнований.	6	–	6
	Итого:	216	25	191

**Учебно-тематический план
(возраст обучающихся 11 – 13 лет)**

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	–
2.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	–
3.	Краткий обзор развития баскетбола.	2	2	–
4.	Баскетбол в России и в Удмуртии.	2	2	–
5.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	–
6.	Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	–
7.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	–
8.	Спортивный инвентарь и уход за ним.	1	1	–
9.	Правила игры в баскетбол.	3	3	–
10.	Общая физическая подготовка.	50	1	49
11.	Специальная физическая подготовка.	50	1	49
12.	Основы техники и тактики игры.	73	2	71
13.	Контрольные игры и соревнования.	15	2	13
14.	Контрольные испытания.	4	–	4
15.	Экскурсии, посещение соревнований	6	–	6
	Итого:	216	24	192

**Учебно-тематический план
(возраст обучающихся 14 – 15 лет)**

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	–
2.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	–
3.	Краткий обзор развития баскетбола.	1	1	–
4.	Баскетбол в России и в Удмуртии.	1	1	–
5.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	–
6.	Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	–
7.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	–
8.	Спортивный инвентарь и уход за ним.	1	1	–
9.	Правила игры в баскетбол.	3	3	–
10.	Общая физическая подготовка.	50	1	49
11.	Специальная физическая подготовка.	50	1	49
12.	Основы техники и тактики игры.	70	2	68
13.	Контрольные игры и соревнования.	20	2	18
14.	Контрольные испытания.	4	–	4
15.	Экскурсии, посещение соревнований.	6	–	6
	Итого:	216	22	194

**Учебно-тематический план
(возраст обучающихся 16 – 17 лет)**

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	–
2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	–
3.	Краткий обзор развития баскетбола.	1	1	–
4.	Баскетбол в России и в Удмуртии.	1	1	–
5.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	–
6.	Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	–
7.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	–
8.	Спортивный инвентарь и уход за ним.	1	1	–
9.	Правила игры в баскетбол.	1	1	–
10.	Общая физическая подготовка.	45	1	44
11.	Специальная физическая подготовка.	45	1	44
12.	Основы техники и тактики игры.	74	3	71
13.	Контрольные игры и соревнования.	25	2	23
14.	Контрольные испытания.	4	–	4
15.	Экскурсии, посещение соревнований.	6	–	6
16.	Судейская практика	5	2	3
	Итого:	216	21	195

Содержание программы.

1. Введение. Инструктаж по охране труда.

Знакомство с образовательной программой, литературой. Общие требования к безопасности. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования к безопасности в особых ситуациях.

2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

3. Краткий обзор развития баскетбола.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом.

Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

4. Баскетбол в России и в Удмуртии.

Россия – многократный чемпион олимпийских игр и чемпионата мира, кузница спортсменов для Н.В.А. Россия сильнейшая команда в Европе. Удмуртия – А. Кириленко, Р. Авлеев.

5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

6. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на работоспособность.

7. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Режим дня. Гигиена тела. Гигиена обуви и одежды. Форма для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

8. Спортивный инвентарь и уход за ним.

Баскетбольный мяч. Условия хранения, технические характеристики мяча: отскок, объём, упругость.

9. Правила игры в баскетбол.

Баскетбол – это бесконтактная игра с массой правил. Существует официальный свод правил игры баскетбол Европейской ассоциации баскетбола. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

10. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и команде. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Основная стойка. Действия на месте и в движении:

- построение
- выравнивание строя
- расчет в строю
- перестроение шеренги и колонны в строю

Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во

время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами, поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головой). Упражнения с набивными мячами лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног. Упражнения с мячом, зажатым между стопами ног, пригибание, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.)

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах (приседание в разных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания. Выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Прыжки с разбега через препятствия с мостиком и без мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения, сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в стороны из положения, лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты, вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах с опорой и без опоры руками. Кувырок из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2-3 x 20-30м., 2-3 x 30-40м.

Эстафетный бег с этапом до 40м. Бег с препятствиями от 60м до 100м (количество препятствий 4-10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Прыжки в высоту и с разбега способом «Перешагивание». Прыжки в длину с места, в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность.

Подвижные игры: (см. приложение 2).

11. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 метров с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии; тоже, но перемещение приставным шагом. Стартовые прыжки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 метров (с общим пробегом за одну попытку 25-35м.). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (с массой от 3 до 6 кг.), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитациях передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: (см. приложение 2).

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг.) Спрыгивание с возвышения 40-60 см. с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, в яме с песком, как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами (2-5кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз).

12. Основы техники и тактики игры.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия.

Техника нападения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и

попеременное ведение. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстояния с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Техника защиты. Стойки защитника: одна нога выставлена вперед; ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

13. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Практические занятия. Соревнования по мини-баскетболу. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

14. Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

15. Экскурсии, посещение соревнований.

Экскурсии в музеи, на выставки. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

16. Судейская практика.

Организация и проведение соревнований. Права и обязанности судьи. Работа судьи на соревнованиях по баскетболу.





Примерные игровые задания и подвижные игры представлены в Приложении 2.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

Баскетбол

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие		II полугодие		Всего учебных недель
	Начало учебного года	16 недель	20 недель		
1 год	1-ый учебный день учебного года				36
2 год	-				36
3 год	-				36
4 год	-				

Условные обозначения:

	- учебные занятия по расписанию
	- текущая аттестация
	- промежуточная аттестация
	- итоговая аттестация

Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Обеспечение программы методическими видами продукции (разработка игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.)	Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.	Дидактический и лекционный материал, методики по исследовательской работе, тематика опытной или исследовательской работы и т.д.
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	Разработка беседы	Беседа по технике безопасности	Журнал «Физическая культура в школе» Учебник «Баскетбол в школе»
2.	Физическая культура и спорт в России.	Разработка беседы	Беседа	Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Баскетбол» Газеты спортивных изданий
3.	Краткий обзор развития баскетбола	Описание игры, видеозапись	Рекомендации по системе физического воспитания и баскетбола	Журнал «Баскетбол»
4.	Баскетбол в России и Удмуртии.	Разработка беседы	Беседа	Газеты и журналы спортивных изданий
5.	Сведения о строении и функциях организма человека	Разработка таблицы	Медосмотр в республиканском спортивном диспансере	«Анатомия и гигиена»
6.	Влияние физических упражнений на организм человека	Разработка беседы	Требования к проведению занятий	«Развитие физических способностей детей» Викулов А. Д.
7.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Разработка беседы «Гигиенические основы занятий»	Умение оказывать первую помощь	Учебник «Анатомия», «Первая медицинская помощь» (методичка)
8.	Спортивный инвентарь и	Генеральная уборка	Соблюдение правил гигиены.	Учебник «Баскетбол в школе»

	уход за ним			
9.	Правила игры в баскетбол	Разработка таблицы, беседы	Показ, объяснение, судейские жесты, права и обязанности	Официальный свод правил УЛЕБ
10.	Общая физическая подготовка	Разработка сети часов по развитию физических качеств.	Требования по выполнению	Комплексная программа по развитию двигательных способностей
11.	Специальная физическая подготовка	Выбор упражнений	Требования по выполнению.	Комплексная программа по развитию физических качеств
12.	Основы техники тактики игры.	Разработка программы	Требования по выполнению.	Учебник «Баскетбол в школе» Дулин А.
13.	Контрольные игры и соревнования	Положение о соревнованиях	Техника безопасности на соревнованиях	Спортивные игры
14.	Контрольные испытания, экскурсии, посещение соревнований	Разработка беседы на сплочение коллектива	Умение оказывать помощь товарищу	«Настольная книга тренера» Озолин Н. Г.

Рекомендуемая литература

Для педагога:

1. Бондарь А. И. «Учись играть в баскетбол». – Минск: Полынья, 1996г.
2. Данилов В. А. «Повышение эффективности игровых действий в баскетболе». – М: «Просвещение», 1996г.
3. Дулин А. Л. Баскетбол в школе. И., 1996г.
4. Железняк Ю. Д., Нестеровский Д. И. «На уроках баскетбола»: Физическая культура в школе. № 12, с. 23-30., 1991г.
5. Игнатьева П. В., Чичикин В. Т. «Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении». – Нижний Новгород: НГЦ, 2005г.
6. Матвеев А. П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М., 2005г.
7. Преображенский И. Н., Харазянц А. А. «Баскетбол в школе». М: «Просвещение», 1999г.
8. Чумакова П. А. «Баскетбол»: «Физкультура и спорт», 1996г.

Для обучающихся:

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого, М: Ф и С 1988г.
2. Барышева Н. В., Виноградов П. А., Жолдак В. И. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие – Самара, 1997г.
3. Бондарь А. И. «Учись играть в баскетбол». – Минск: Полынья, 1996г.
4. Куценко Г. И., Новиков Ю. В., «Книга о здоровом образе жизни», С-Пб., 1997г.
5. Лещинский Л. А. «Берегите здоровье», М., «Физическая культура и спорт», 1995г.
6. Преображенский В. С. Доктор Ф и С: советы детям и родителям // 2-е издание М.: Физкультура и спорт, 1984г.
7. Романова О. Л., Тимакина Е. Н. 127 полезных привычек – полезные навыки // советы родителям М.: УдГУ, 2001г.

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

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

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7

17	14	10–13	7–9	11	8–10	7
----	----	-------	-----	----	------	---

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

Техника нападения

Приемы игры	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап
	год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Броски по кольцу				
Бросок двумя руками снизу	+			
Бросок одной рукой снизу	+	+	+	+
Бросок двумя руками с места	+	+		
Бросок одной рукой с места	+	+	+	+
Бросок в прыжке			+	+
Бросок крюком				+
Бросок с поворотом				+
Добивание			+	+
Передачи мяча				
Передача двумя руками от груди	+	+	+	
Передача двумя руками с отскоком от пола	+	+	+	
Передача двумя руками от плеча	+	+	+	
Передача двумя руками сверху	+	+	+	
Передача двумя руками снизу	+	+	+	
Передача одной рукой от плеча	+	+	+	+
Передача крюком		+	+	+
Передача одной рукой снизу		+	+	+
Передача толчком			+	+
Передача одной рукой с отскоком от пола		+	+	+
Передача одной рукой за спиной			+	+
Откидка	+	+	+	+
Ведение мяча				
Высокое (скоростное) ведение	+	+	+	
Низкое ведение с укрыванием мяча		+	+	+

Ведение с изменением темпа		+	+	+
Ведение с изменением направления	+	+	+	
Ведение с поворотом кругом		+	+	+
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+	+	+	
Перевод мяча за спиной		+	+	+
Работа ног и другие навыки игры в нападении				
Старты	+	+		
Остановки	+	+		
Повороты	+	+	+	
Обманные движения или финты	+	+	+	+
Техника специальных финтов (вблизи корзины)			+	+
Прыжки	+	+	+	
Рывки	+	+	+	
Индивидуальное нападение без мяча		+	+	+
Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях				
Передача и рывок	+	+	+	
Изменение направления движения	+	+	+	
Обман			+	+
Внутренний заслон			+	+
Наружный заслон			+	+
Боковой заслон			+	+
Обратный заслон			+	+
Задний заслон			+	+
Двойной заслон			+	+
Поворот кругом с выходом после остановки			+	+

Техника защиты

Приемы игры	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Защитная стойка				
Стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+	
Параллельная стойка	+	+	+	
Работа ног и передвижение в защите				
Передвижение приставными шагами	+	+	+	
Бег спиной вперед	+	+	+	

Поворот кругом для восстановления защитной позиции		+	+	+
Противодействие игроку с мячом	+	+	+	
Противодействие игроку без мяча		+	+	+
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч			+	+
Подбор мяча в защите при неудачном броске			+	+
Перехваты		+	+	+
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+	+	+	
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях			+	+

Тактика нападения

Приемы игры	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Быстрый прорыв			+	+
Нападение против личной защиты			+	+
Нападение перегрузкой				+
Нападение в расстановке пирамидой				+
Нападение против зонной защиты				
Нападение в расстановке 3–2				
Нападение в расстановке 2–3				
Нападение в расстановке 1–3–1				
Свободное нападение против зонной защиты				+
Нападение против подстраивающейся защиты				
Нападение в расстановке 3–2				+
Нападение в расстановке 2–3				+
Нападение в расстановке 1–3–1				+
Нападение против смешанной защиты			+	+
Нападение против прессинга				
Нападение против личного прессинга		+	+	+
Нападение против зонного прессинга			+	+

Тактика защиты

Приемы игры	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих				
Защита против заслонов			+	+

Защита при численном превосходстве нападающих				
Двое против одного			+	+
Трое против одного			+	+
Трое против двоих			+	+
Четверо против двоих			+	+
Четверо против троих			+	+
Пятеро против четверых			+	+
Защита при численном превосходстве защитников				
Групповой отбор			+	+
Защита против первой передачи при быстром прорыве			+	+
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру из-за пределов площадки			+	+
Командная защита				
Личная защита	+	+	+	
Плотная личная защита		+	+	+
Оттянутая личная защита		+	+	+
Личная защита с групповым отбором мяча			+	+
Личная защита с переключениями			+	+
Зонная защита				
Зонная защита в расстановке 1–2–2				+
Зонная защита в расстановке 1–3–1				+
Зонная защита в расстановке 3–2				+
Зонная защита в расстановке 2–1–2				+
Зонная защита в расстановке 2–2–1				+
Зонная защита в расстановке 2–3				+
Зонная защита в расстановке 2–3 с групповым отбором мяча				
Комбинированная защита				
Подстраивающаяся защита				+
Зонное начало				+
Личное начало				+
Смешанная защита «треугольник и двое»				+
Смешанная защита «квадрат и один»				+
Смешанная защита «ромб и один»				+
Смешанная защита «Г и один»				+
Защита прессингом				
Защита личным прессингом	+	+	+	+
Защита зонным прессингом				
Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей			+	+

площадке				
Смена системы защиты при зонном прессинге 1-2-1-1 по всей площадке			+	+
Зонный прессинг 1-2-1-1 на половине площадки			+	+
Зонный прессинг в расстановке 2-2-1			+	+
Расстановка 1-3-1			+	+

Примерные игровые задания и подвижные игры

Мяч по дорожке

Задача: совершенствование навыка ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.

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

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание	Правила	ОМУ
<p>Команды строятся по одному. Направляющие колонн держат мяч. По сигналу они начинают вести мяч по прямой с обводкой своей колонны или предметов, расположенных на их пути, бросают мяч в кольцо, затем бросают мяч в кольцо, затем передают его в колонну очередному участнику, а сами встают на своё место.</p> <p>Варианты игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение в сочетании с передачей от стенки (определённое количество раз); 2. Ведение с броском по кольцу. 	<p>При падении мяча его необходимо поднять и продолжать вести с места падения. Следующий игрок должен начинать ведение только тогда, когда предыдущий игрок прошел указанный отрезок. Игроки должны возвращаться в свою колонну только по определённой стороне.</p> <p>Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.</p>	<p>Ведение мяча можно выполнить то правой, то левой рукой, со зрительным контролем либо без него.</p>

Мяч в корзину

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

Инвентарь: корзина, баскетбольные, волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

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

Скрытый пас

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

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

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

Чехарда

Задача: развитие прыгучести, ловкости, точности выполняемых движений.

Инвентарь: не требуется

Место: спортивный зал, спортивная площадка, рекреация, приспособленное помещение.

Содержание	Правило	ОМУ
<p>Играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5-6 шагах друг от друга. Все игроки, кроме стоящего сзади, выставляют ногу, сгибают её и, опираясь на неё руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т.д. Затем он выбегает вперёд на 5-6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие. После этого начинает перепрыгивать через всех следующий участник, оказавшийся последним.</p>	<p>Игра начинается по сигналу преподавателя. Побеждает команда первой закончившая эстафету.</p>	<p>Необходимо следить за правильностью выполнения задания.</p>

Кто точнее

Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники броска по кольцу из стандартных положений.

Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.

Место: спортивный зал, штрафная площадка.

Содержание	Правила	ОМУ
<p>Команды располагаются, по шесть игроков от каждой команды занимают позиции для выполнения бросков по кольцу согласно указанным номерам. Каждый игрок выполняет броски до первого промаха, после чего он передает мяч следующему игроку, а сам становится на его место. Когда все игроки одной команды выполняет броски, игра заканчивается.</p>	<p>Броски выполняются до первого промаха. Побеждает команда, первой набравшая заранее условленное количество очков.</p>	<p>Броски можно выполнять одной рукой от плеча, от головы, то же двумя руками, с места и в прыжке.</p>

Охотники и зайцы

Задачи: закрепление навыков броска и ловли мяча; развитие ловкости, быстроты, координации движений, меткости.

Инвентарь: резиновый или гандбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка (игровое поле размером 10*15 м.)

Содержание	Правила	ОМУ
Участники игры делятся на две команды - «Охотники» располагаются за лицевыми линиями поля. Они разыгрывают мяч и бросают его в «зайцев», которые от одной из боковых линий поля по одному перебегают на противоположную сторону и обратно. Как только вернется один «заяц», выбегает другой.	Засчитываются каждое прямое попадание. Побеждает команда, которая раньше (либо больше) выбила «зайцев».	После одного круга игры участники должны меняться ролями. В игре могут участвовать от 6 до 20 человек (в двух командах).

Два броска

Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники штрафного броска.

Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.

Место: спортивный зал, площадка.

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

Игры на ведение мяча в движении

«Кросс с ведением мяча»

Упражнение выполняют во время бега в среднем темпе, продолжительность – 2-3 мин. В ходе упражнения тренер дает сигнал на низкое или высокое ведение, со зрительным или без зрительного контроля. Ведение осуществляется вокруг баскетбольной площадки или по диагонали, дугами.

Кросс имеет следующие этапы: ведение бегом, приставными шагами правым, затем левым боком, спиной вперед, прыжками, в полном приседе, ведение с ускорением по диагонали, с поворотом на 360°, с рывками и остановками по сигналу.

Все игровые задания выполняются правой, затем левой рукой, попеременно правой и левой с различной высотой отскока.

«Броуновское (беспорядочное) движение»

По всему спортивному залу расставляют до 40 низких стоек в произвольных местах. Группа делится на 2-3 команды, в каждой не более 10 игроков. Командам дается по 1 минуте, в течение которой игроки, ведя мяч, должны обойти как можно больше стоек, делая вокруг каждой круг. Количество обойденных стоек всеми членами команды суммируются, таким образом, выявляется команда-победительница. Можно проводить и личные соревнования.

Вести мяч надо в течение всей минуты, брать мяч в обе руки нельзя. Ведение осуществляют одной или попеременно правой и левой рукой. Высота отскока мяча регулируется сигналом тренера. Если в подготовительной группе ведение выполняют любой рукой независимо от положения стоек, то в группах начальной подготовки, подростковой и младшей юношеской ведение осуществляют дальней рукой от стоек, как бы имитируя ведение мяча при сближении с соперником.

Игры для совершенствования ведения мяча

«Пятнашки с ведением»

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

Вариант: не прерывая ведения, каждый старается отобрать мяч у соперника.

«Сторож»

В игре участвуют двое, у каждого мяч. Игрок 1 (сторож), ведя мяч, защищает установленный на полу за его спиной флажок. «Сторожу» разрешается делать шаги одной ногой, другая (опорная) стоит в 25-30 см от флажка. Задача игрока 2, - не прекращая ведения, дотронуться свободной рукой до флажка, что по условиям игры приносит ему 1 очко. При заранее обусловленном счете игроки меняются ролями.

Вариант: сторож, передвигаясь с ведением мяча вокруг лежащего на полу обруча, препятствует попаданию в обруч мяча игрока 2. Тот тоже, применяя ведение, пытается обмануть сторожа и послать мяч в обруч. Сторожу разрешается отбивать мяч свободной рукой.

«Зоркий глаз»

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

«Ведение после передачи»

Группа делится на пары. Партнеры стоят в 5 метрах друг к другу. Первый игрок передает мяч второму. Второй сразу переводит мяч на ведение, ведя мяч, добегает до первого, обводит его и с ведением возвращается на свое место, после чего делает передачу первому. Упражнение повторяют несколько раз.

«Подними мяч»

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

«Повтори лидера»

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

«Вокруг партнера»

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

«Змейка»

Группа строится в две колонны, расстояние между учащимися – 2 метра. У игроков первой колонны – мячи. По сигналу тренера вторая колонна игроков без мячей начинает медленное движение шагом в обход зала. Обучающиеся первой колонны осуществляют ведение мяча в беге «змейкой» между идущими участниками второй колонны. После двух кругов колонны меняются местами.

Вариант: расстояние между участниками – 4 м; колонна учащихся с мячами движется с ведением мяча как по ходу второй колонны, так и навстречу ей.