

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕРНУРСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Рассмотрено:
На педагогическом совете
Протокол
№ 6 от 29.06 2021 г.

Утверждаю
Директор МУ ДО
«Сернурский ЦФКС»
А.Н.Шкалина
Приказ № 35 от 29.06 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

ID программы:
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовая
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Объем: 900 мин
Разработчик программы: тренер-преподаватель,
Чепиков Максим Евгеньевич

п. Сернур, 2021 г.

Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка	4
3. Учебный план.....	9
4. Содержание программы	10
5. Методическое обеспечение программы.....	12
Список литературы	14

1. Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (краткосрочная, для детей 11-15 лет).
Разработчик программы	Чепакон Максим Евгеньевич тренер-преподаватель МУ ДО "Сернурский ЦФКС"
Основная цель программы	Создание условий для всестороннего физического развития детей через занятия баскетболом.
Задачи программы	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить основным приемам техники и тактическим действиям игры баскетбол; - способствовать формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений); - укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки детей; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ; - воспитать моральные и волевые качества.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - получение знаний, умений и навыков, технических и тактических приемов в баскетболе; - развитие разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья; - развитие двигательной активности; - формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.
Исполнители основных мероприятий программы	Физкультурно - оздоровительная служба.
Сроки реализации	14 дней (9 занятий).
Сокращения	МУ ДО - муниципальное учреждение дополнительного образования. ЗОЖ - здоровый образ жизни, ТБ - техника безопасности, ОФП - общая физическая подготовка, СФП - специальная физическая подготовка, И. п. - исходное положение.

2. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой: Федеральный Закон от 21.07. 2014г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Распоряжении Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Федеральный Закон от 25.12.2012г. №257ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Указ Президента РФ "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" от 24.03.2014 N 172, Санитарно-эпидемиологические правила и нормы Сан ПиН 2.4.4.3155-13 от 27.декабря 2013г. №73, Устав Центра.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» отражены современные тенденции развития, которые направлены на увеличение массовости, популяризацию избранных видов спорта, сохранение здоровья, развитие и повышение уровня общей физической подготовленности детей.

Ключевая задача стратегии – создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом.

Дополнительное образование в области физической культуры и спорта в МУ ДО "Сернурский центр физической культуры и спорта" направлено на удовлетворение потребностей детей в занятиях спортом, повышении их двигательной подготовленности, расширении досуга в условиях Центра.

Дополнительные занятия в секциях дают возможность детям получить расширенную информацию о выбранном виде спорта, узнать о правилах проведения соревнований, продолжить занятия самостоятельно по месту жительства. Занятия имеют свои особенности – это добровольность, заинтересованность в получении знаний и умений, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности. Дети сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения.

Баскетбол — одна из интереснейших спортивных игр. Баскетбол – командный вид спорта. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве.

Дополнительная общеобразовательная программа секции «Баскетбол» выстроена в соответствии с концепцией и содержанием образования в области физической культуры, где предметом обучения является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. Учитывая специфику МУ ДО «Сернурский ЦФКС», его образовательную и оздоровительную направленность программа предъявляет высокие требования в процессе обучения, способствует формированию потребности в движении.

Актуальность

Разработка программы обусловлена целью современного дополнительного образования, которая предполагает расширение возможностей для удовлетворения интересов детей в сфере физической культуры и спорта, воспитания у детей положительного отношения к занятиям, обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности. По данной программе дети имеют возможность не только обучаться игре в баскетбол, но и овладевать, основами физической культуры, составляющими которой являются: крепкое здоровье, нормальное физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Новизна данной программы заключается в ее краткосрочности. За 9 занятий в смену у детей с различным уровнем физической подготовки помимо развития техники и тактики игры

формируется дальнейшая мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

Цель программы:

Создание условий для всестороннего физического развития участников смен, гармоничного физического развития через занятия баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным приемам техники и тактическим действиям игры баскетбол;
- способствовать формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;

Развивающие:

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);
- укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки детей;

Воспитательные:

- сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ;
- воспитать моральные и волевые качества.

Создание дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности секции «Баскетбол для всех» позволит последовательно решать задачи физического воспитания детей на протяжении всего периода пребывания в МУ ДО «Сернурский ЦФКС».

Отличительной особенностью программы является ее краткосрочность, но не смотря на это она дает возможность каждому ребенку реализовать свои двигательные умения и навыки в независимости от уровня физической подготовленности и степени освоения двигательного действия. Программа предъявляет высокие требования к занимающимся не исключая возможности участия каждого в соревнованиях.

Принципы обучения.

Систематичность - занятия баскетболом должны проводиться регулярно, по определенной системе, так как регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности;

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения игре баскетбол, объяснение должно сопровождаться показом упражнений.

Последовательность и постепенность - во время обучения детей игре простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Формы организации детей.

Основной формой организации занятий является секционное занятие. Организация педагогического процесса проведения занятий секции «Баскетбол» в МУ ДО "Сернурский ЦФКС" связана с некоторыми особенностями:

- вся работа планируется на период смены (продолжительность которой составляет –14 дней);
- программа является краткосрочной, 10 занятий
- группа на занятия формируется по желанию детей (возраст 11 -15 лет);
- занятия проводятся каждый день в группах.
- дети имеют различные группы здоровья, уровень физического развития, физической подготовленности.

Форма организации детей на занятиях: групповая, в парах, фронтальная, поточная, индивидуальные задания.

Форма проведения занятий: теоретическая, практическая, соревновательная.

Основные формы деятельности

Программой предусматривается теоретические и практические занятия.

Теоретические сведения сообщаются в течение 15 - 20 мин перед практическими

занятиями или непосредственно в процессе их проведения. На практических занятиях приобретаются основные умения и навыки, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развиваются специальные качества, необходимые баскетболисту.

Содержание теоретической подготовки:

- правила посещения спортивного зала;
- инструктаж по технике безопасности на занятиях в секции;
- истории развития баскетбола, развитие баскетбола в нашей стране;
- правила игры в баскетбол; терминология игры в баскетбол;
- спортивное и оздоровительное значение занятий физической культурой и спортом;
- основы гигиенических навыков занятий в секции, закаливание, польза для здоровья.

Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале, на занятиях в секции. Инструктаж по ТБ проводится на второй–третий день заезда детей. Дополнительный инструктаж проводится на первом занятии и перед началом каждого с учетом его тематики.

Практические занятия:

ОФП.

- упражнения на развитие быстроты движений
- упражнения на развития выносливости
- упражнения на развитие координационных возможностей
- подвижные игры и эстафеты

СФП.

Техника и тактика баскетбола

- Техника владения мячом
- Техника передвижений
- Техника овладения мячом

Тактика нападения и защиты

- - индивидуальные действия
- - групповые действия
- - командные действия

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- подготовительной (разминка);
- основной;
- заключительной.

Конспекты занятий отражены в приложении №1

Ожидаемые результаты

- - получение знаний, умений и навыков, технических и тактических приемов в баскетболе;
- - развитие разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья;
- - развитие двигательной активности;
- -развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений);
- - формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

Критерии оценки эффективности освоения программы.

Освоение программы участниками смен отслеживается через оценку результатов контрольного тестирования физической подготовки и проведение соревнований внутри секции.

4.

5. Механизм реализации Этапы реализации программы

Этапы	Задачи	Методы
<p>1. Вводный этап. Тестирование физической подготовленности. Начальное разучивание. 1 – 2 занятие</p>	<p>Ознакомить детей с техникой безопасности в спортивном зале на занятиях, правилами безопасного поведения. Создать общее представление об игре «баскетбол», спортивном инвентаре. Ознакомить с историей развития и правилами игры, проведением соревнований. Показать и апробировать основные элементы игры. Оценить уровень физической подготовки детей. Провести пробную игру на выявление детей умеющих играть и детей нуждающихся в дополнительном обучении.</p>	<p>Словесный: рассказ, беседа. Наглядный: показ движения. Изучение действия в целом, изучение действия по частям. Непосредственная помощь педагога, использование технических средств обучения. Демонстрация упражнения. Тестирование.</p>
<p>2. Основной этап. Углубленное разучивание. 3 – 8 занятие</p>	<p>Обучить основам техники и тактики игры: стойка баскетболиста, перемещение в стойке баскетболиста, ловля и передача мяча, ведение мяча, бросок мяча, нападение, защита, перехват мяча. Формировать умение выполнить двигательные действия. Предупредить или устранить ненужные движения. Поэтапное освоение техники баскетбола: Перемещения: - стойка игрока (И. п.); - перемещение в стойке приставными шагами (правым, левым боком, лицом вперед); - сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передачи мяча: - передача от плеча; - передача от груди; - передача из-за головы; - передача в движении; - передача на месте и в движении; Подбор мяча: - подбор мяча в нападении, на чужом щите; - подбор мяча в защите, на своём щите; - коллективный подбор мяча. Перехват мяча:</p>	<p>Словесный, наглядный. Упражнения сопряжённого воздействия. Непосредственная помощь педагога. Демонстрация упражнения Использование технических средств обучения, срочной информации о параметрах движений.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - перехват мяча при передаче; - перехват мяча при ведении. <p>Броски мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо; - ведение, два шага, бросок в кольцо; - броски в кольцо “из-под кольца”; - броски с различных точек; - штрафной бросок. <p>Тактические игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные тактические действия в нападении и защите; - групповые тактические действия в нападении и защите; - командные тактические действия в нападении и защите; - двухсторонняя учебная игра. <p>Подвижные игры и эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий; - игры развивающие физические способности. <p>Порядок обучения технико-тактическим приемам ведения игры может быть произвольным, однако вначале изучаются элементы нападения и контрнападения, а потом защиты.</p> <p>Закрепление изучаемых навыков</p> <p>В течение занятия следует выполнять не более двух – трех технических движений или упражнений</p>	
<p>3. Заключительный этап 9-10 занятия Контрольное тестирование физической подготовленности. Проведение соревнований.</p>	<p>Обеспечить совершенствование техники баскетбола в различных условиях. Закрепить навык освоенного действия. Оценить достигнутый результат, сравнить его с ожидаемым результатом. Провести групповые соревнования. Провести контрольные соревнования. Подвести итоги.</p>	<p>Словесный, наглядный. Использование технических средств обучения, срочной информации о параметрах движений. Тестирование. Соревновательные. Подведение итогов. Оценка уровня занимающихся.</p>

5. Учебный план

№	Темы занятий	Теория мин.	Практика мин.	Всего мин.	Форма контроля
1	Запись в спортивную секцию. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Тестирование физической подготовки (приложение №2). Пробная игра в баскетбол.	30	60	90	Опрос. Тестирование
2	Техника безопасности на занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Правила игры в баскетбол (приложение №4). Упражнения без мяча. Основная стойка.	20	70	90	Опрос. Игра.
3	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Терминология игры баскетбол (приложение №4). Упражнения с мячом. Стойка баскетболиста. Передвижения в стойке баскетболиста.	10	80	90	Опрос. Игра.
4	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Оздоровительное влияние баскетбола на организм. Ловля и передача мяча. Одной рукой и двумя, от груди, из-за головы, от плеча, в движении	10	80	90	Игра.
5	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основы гигиенических навыков занятий в секции, закаливание, польза для здоровья. Ведение мяча: на месте, в движении, без зрительного контакта за спиной.	10	80	90	Игра. Соревнование.
6	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стритбол как вид спорта. Отличие баскетбола и стритбола. Бросок мяча: одной и двумя руками, крюком на поле соперника.	10	80	90	Игра. Соревнование.
7	Техника безопасности при проведении соревнований. Правила судейства, жесты судей. Тактические действия: нападение, защита, подбор мяча, перехват мяча.	10	80	90	Игра. Соревнование.
8	Техника безопасности при проведении соревнований. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Закрепление практических навыков. Учебные игры в баскетбол.	10	70	90	Игра. Соревнование.
9	Техника безопасности при проведении соревнований. Тестирование физической подготовки. Совершенствование техники и тактики игры. Учебные игры в баскетбол. Групповые соревнования.	10	70	90	Игра. Тестирование. Соревнование.
10	Техника безопасности при проведении соревнований. Судейство соревнований, типичные ошибки во время игры. Контрольные соревнования.	20	70	90	Игра. Опрос. Соревнование.
Всего:		150	750	900	

6.Содержание программы

Занятие № 1.

Теория: Запись в спортивную секцию. Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетбола.

Практика: Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости).

Тестирование физической подготовки (Челночный бег 3x10, отжимания от пола, штрафной бросок из 5 попыток). Пробная игра в баскетбол.

Занятие № 2.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетбола. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Правила игры в баскетбол.

Практика: Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости).

Занятие № 3.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП). Техника безопасности при выполнении упражнений (СФП). Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность. Терминология игры баскетбол. Правила подвижных игр и эстафеты.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Имитация ведения мяча, упражнения без мяча. Основные приемы игры: основная стойка, передвижения в стойке. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра.

Занятие № 4.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Оздоровительное влияние баскетбола на организм.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Выполнение имитационных упражнений движений. Техника выполнения упражнений, имитация движений. Ловля и передача мяча одной и двумя руками, передача от плеча, от груди, из-за головы, передача на месте и в движении, из-за спины, с ударом о пол. Передачи мяча в парах. Игра «10 передач». Учебные игры в баскетбол с методическими указаниями.

Игра без ведения используя только передачи.

Занятие № 5.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Техника безопасности при ведении мяча.

Техника ведения мяча одной и двумя руками поочередно.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Выполнение имитационных упражнений. Упражнение с мячом. Ведение мяча на месте, по прямой шагом, с изменением направления и скорости движения, с изменением высоты отскока. Ведение мяча без зрительного контакта. Игра «Ловец с мячом».

Занятие № 6.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Техника безопасности при выполнении броска. Имитация броска, траектория полета мяча. Понятие трехочкового броска. Стритбол - как вид спорта. Отличие баскетбола от стритбола.

Практика: Разминка. Техника броска. Бросок мяча одной рукой в щит с места, двумя руками от груди с места, одной и двумя руками после ведения и остановки, одной рукой в кольцо с двух шагов. Броски с различных точек. Бросок крюком на поле соперника. Эстафета «Забрось мяч в кольцо». Игра «пять бросков».

Занятие № 7.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Правила подвижных игр и эстафеты. Правила судейства, жесты судей.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Эстафета с элементами баскетбола. Тактические действия. Нападение, защита, подбор мяча, перехват мяча, освобождение от опеки защитника и выход на свободное место, заслоны в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Лучший с мячом». Игра «Борьба за мяч».

Занятие № 8.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Закрепление теоретических знаний (терминология). Профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Правила проведения соревнований по баскетболу, жесты судей.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Закрепление практических навыков. Броски мяча из разных исходных положений. Броски с различных дистанций. Закрепление техники броска с штрафной линии. Групповые соревнования по баскетболу.

Занятие № 9.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Закрепление теоретических знаний (терминология). Правила проведения соревнований по баскетболу.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Закрепление практических навыков. Контрольное тестирование физической подготовки (прыжки в длину с места, подъем туловища за 30 секунд, челночный бег 3x10 с ведением мяча, штрафной бросок из 5 попыток). Учебные игры с методическими указаниями. Групповые соревнования по баскетболу.

Занятие № 10.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила проведения соревнований по баскетболу. Правила судейства. Типичные ошибки и нарушения правил.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование техники и тактики игры.

Контрольные соревнования с методическими указаниями. Оценка технической подготовки. Подведение итогов секции.

7. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Содержание занятий	Форма занятия	Приёмы и методы	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	2	3	4	5	6
1	Запись в спортивную секцию. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Разминка. ОФП и СФП.	Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	Словесный метод. Наглядный метод. Фронтальный метод. Групповой метод.	Спортивный зал. Баскетбольный щит с кольцом. Баскетбольные мячи. Маты. Секундомер. Судейский	Оценка педагогом. Самооценка. Тестирование

	Тестирование ОФП и СФП (челночный бег 3x10 с ведением мяча, отжимания от пола, штрафной бросок из 5 попыток). Пробная игра в баскетбол.		Поточный метод.	свисток.	
2	ТБ на занятиях. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Разминка. ОФП и СФП. Имитационные упражнения Двухсторонняя игра.	Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	Словесный метод. Наглядный метод. Фронтальный метод. Поточный метод.	Спортивный зал. Баскетбольный щит с кольцом. Баскетбольные мячи. Маты. Секундомер. Судейский свисток.	Оценка педагогом. Самооценка.
3	ТБ на занятиях. ТБ при выполнении упражнений ОФП и СФП. Терминология игры. Основные приемы игры. Разминка. ОФП и СФП. Стойка баскетболиста, перемещения в стойке баскетболиста. Упражнения без мяча. Имитационные упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами правым и левым, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановка на 2 шага, повороты, прыжок с мячом после 2 шагов).	Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	Словесный метод. Наглядный метод. Фронтальный метод	Спортивный зал. Баскетбольный щит с кольцом. Баскетбольные мячи.	Оценка педагогом. Самооценка.
4	ТБ на занятиях. Влияние баскетбола на развитие физических качеств. Разминка. ОФП и СФП. Стойка баскетболиста. Перемещения. Ловля и передача мяча. Отработка передач в парах (от плеча, от груди, из-за головы, на месте и в движении, из-за спины, с ударом о пол, крюком). Игра 10 передач. Игра без ведения.	Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	Словесный метод. Наглядный метод. Фронтальный метод. Поточный метод.	Спортивный зал. Баскетбольный щит с кольцом. Баскетбольные мячи. Судейский свисток.	Оценка педагогом. Самооценка.

5	ТБ на занятиях. ТБ при ведении мяча. Разминка. ОФП и СФП. Имитация ведения мяча. Ведение мяча на месте и в движении, по прямой шагом, одной и двумя руками поочередно, с изменением скорости движения и высоты отскока мяча. Эстафета с ведением мяча. Игра «ловец с мячом».	Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	Словесный метод. Наглядный метод. Фронтальный метод. Поточный метод.	Спортивный зал. Баскетбольный щит с кольцом. Баскетбольные мячи. Секундомер. Судейский свисток. Конусы.	Оценка педагогом. Самооценка.
6	ТБ на занятиях. ТБ при выполнении броска. Разминка. ОФП и СФП. Траектория полета мяча. Имитация броска. Бросок мяча одной и двумя руками. Броски с различных исходных положений и точек. Игра 5 бросков. Эстафета забрось мяч в кольцо.	Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	Словесный метод. Наглядный метод. Поточный метод. Фронтальный метод.	Спортивный зал. Баскетбольный щит с кольцом. Баскетбольные мячи. Секундомер. Судейский свисток.	Оценка педагогом. Самооценка.
7	ТБ на занятиях. ТБ во время подвижных игр. Игры с элементами баскетбола. Разминка. ОФП и СФП. Техника нападения и защиты. Тактические действия. Нападение, защита, перехват, заслон. Игра «Лучший с мячом», «борьба за мяч».	Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	Словесный метод. Наглядный метод. Фронтальный метод.	Спортивный зал. Баскетбольный щит с кольцом. Баскетбольные мячи. Секундомер. Судейский свисток.	Оценка педагогом. Самооценка.
8	ТБ на занятиях. ТБ во время соревнований. Правила судейства и правила игры, жесты судей. Разминка. ОФП и СФП. Выполнение контрольных бросков. Учебные игры в баскетбол на счет.	Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	Словесный метод. Наглядный метод. Поточный метод. Фронтальный метод.	Спортивный зал. Баскетбольный щит с кольцом. Баскетбольные мячи. Секундомер. Судейский свисток.	Оценка педагогом. Самооценка.
9	ТБ на занятиях. ТБ на соревнованиях. Правила судейства и правила игры. Разминка. ОФП и СФП. Учебные игры в баскетбол. Тестирование ОФП и СФП (прыжки в длину с места, подъем	Объяснение. Инструктаж. Групповая форма. Соревнование	Словесный метод. Наглядный метод. Поточный метод. Фронтальный метод.	Спортивный зал. Стол. Баскетбольный щит с кольцом. Баскетбольные мячи. Секундомер. Судейский	Оценка педагогом. Самооценка. Тестирование.

	туловища за 30 секунд, челночный бег 3x10 с ведением мяча, штрафной бросок из 5 попыток). Закрепление практических навыков. Групповые соревнования.			свисток.	
10	ТБ на занятиях. ТБ на соревнованиях. Основные правила и типичные ошибки во время игры. Разминка. ОФП и СФП. Выполнение контрольных бросков. Учебные игры в баскетбол. Контрольные соревнования.	Объяснение. Инструктаж. Групповая форма. Соревнование	Словесный метод. Наглядный метод. Поточный метод. Фронтальный метод.	Спортивный зал. Стол. Баскетбольный щит с кольцом. Баскетбольные мячи. Секундомер. Судейский свисток.	Оценка педагогом. Самооценка. Подведение результатов.

В ходе освоения программы физкультурно-спортивной направленности секции «Баскетбол для всех» дети

должны знать:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- правила судейства и проведения соревнований;

должны уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол и стритбол с соблюдением основных правил;
- проводить судейство по баскетболу.

Список литературы

1. Безумов Н.Н. Баскетбол в школе: пособие для учителя./ В.А.Рудометов – М.: Издательство Просвещение, 1996.
2. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов./ В.С.Кузнецов - М.: - Просвещение, 2013.
4. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры / Киселева С.Б.: – Волгоград: Учитель, 2013.
5. Кузнецов А.А. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения / М.В.Рыжаков - М.: Просвещение, 2011.
6. Портнов Ю.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Баскетбол: - М.: Советский спорт. 2006.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – 2-е изд./ Кузнецов В.С. И доп. – М.: Издательский центр Академия, 2001.

Электронные ресурсы.

- Школьная Баскетбольная Лига. [Электронный ресурс]| КЭС БАСКЕТ kes-basket.ru
- Государственные стандарты общего образования. [Электронный ресурс] standart.edu.ru
- *Здоровая Россия»* [Электронный ресурс] *официальный ресурс программы «Здоровая Россия». takzdorovo.ru*
- [Электронный ресурс] Официальный сайт Министерства спорта Российской федерации. www.minsport.gov.ru

Список литературы для родителей.

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков.- М.: НИК Сортэл, 2012г.
2. Гомельский Е. Я.. Игра гигантов.- М: ВАГРИУС, 2014.
3. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС. 2012.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол.-М.: ФиС. 2013.

Электронные ресурсы:

- Школьная Баскетбольная Лига. [Электронный ресурс] | КЭС БАСКЕТ kes-basket.ru
- Баскетбольный клуб «Нижний Новгород» [Электронный ресурс]. Официальный сайт . nn-basket.ru

Приложение 1

План–конспект занятия секции «Баскетбол»

Занятие №1

Тема: Игра в баскетбол. Основные элементы игры.

Педагог дополнительного образования: Чепиков Максим Евгеньевич

Место проведения: спортивный зал МОУ «Кукнурская СОШ».

Цели: формирование представлений об игре, тестирование физической подготовленности, распределение на группы.

Форма проведения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Тип занятия: учебно-тренировочный.

Метод проведения: словесный, наглядный.

Задачи:

Образовательные:

- содействовать формированию представлений о игре;
- содействовать обобщению знаний по баскетбольной терминологии.

Развивающие:

- разучить основные движения и стойки;
- формировать правильную осанку, развивать быстроту реакции и координацию движений;
- закрепление полученных ранее навыков;
- содействовать развитию умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества (дисциплинированность, коллективизм);
- содействовать развитию психических процессов (восприятия, мышления);
- повышать физкультурную грамотность.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, ограничительные стойки, секундомер, свисток судейский.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (мин.)	Методические указания
1	Подготовительная часть.	20	
	1. Запись в спортивную секцию Построение. Приветствие. Инструктаж по ТБ. Сообщение задач занятия.	1	
	2. ОРУ в движении.	3	По периметру площадки
	3. ОРУ на месте.	6	В кругу
	4. Разминка с мячами в парах	10	Использовать специальные

			упражнения
2	Основная часть занятия.	60	
	1. Тестирование ОФПиСФП (челночный бег 3x10 сведением мяча, отжимания от пола, штрафной бросок из 5 попыток).	40	Следить за правильностью выполнения упражнений, соблюдение дистанции и интервала.
	2. Пробная игра	20	Распределить на группы
3	Заключительная часть	10	
	1. Дыхательные упражнения.	1	В движении по периметру площадки
	2. Упражнения на расслабление.	3	На месте в кругу
	3. Построение.	1	
	3. Подведение итогов занятия.	4	
	4. Организованный выход из зала.	1	Контроль формы одежды и наличия головного убора по выходу из спорткомплекса.

План–конспект занятия секции «Баскетбол»

Занятие №2

Тема: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и с шагом, введение мяча по прямой. История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

Педагог дополнительного образования: Чепаков Максим Евгеньевич

Место проведения: спортивный зал МОУ «Кукнурская СОШ».

Цели: формирование представлений об игре, тестирование физической подготовленности, распределение на группы.

Форма проведения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Тип занятия: учебно-тренировочный.

Метод проведения: словесный, наглядный.

Задачи:

Образовательные:

- содействовать формированию представлений об игре;
- научить согласованному движению рук и ног при ловле и передаче мяча двумя руками от груди на месте и с шагом.
- изучить технику ведения мяча в высокой стойке по прямой.

Развивающие:

- разучить основные движения и стойки;

- формировать правильную осанку, развивать быстроту реакции и координацию движений;

- закрепление полученных ранее навыков;

-развивать скоростно-силовые качества

- содействовать развитию умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества (дисциплинированность, коллективизм);

- содействовать развитию психических процессов (восприятия, мышления);

- повышать физкультурную грамотность.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, ограничительные стойки, секундомер, свисток судейский.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (мин.)	Методические указания
1	Подготовительная часть.	20	
	1. Правила посещения игрового зала Построение. Приветствие. Инструктаж по ТБ. Сообщение задач занятия.	5	
	2 ОРУ: 1. Ходьба с заданием: на носках, на пятках, на внешней части стопы, на наружной части стопы, перекатом с пятки на носок. 2. Бег с заданием: обычный, спиной вперед, скрестным шагом правым (левым) плечом. 3. Чередование бега лицом и спиной вперед. 4. Ходьба. ОРУ в колоннах: - И.П.- Стойка баскетболиста. Рывок от лицевой линии до средней линии, остановка прыжком, бег спиной вперед до лицевой линии. - И.П.- Стойка баскетболиста, выпад вперед правой (левой) ногой, отталкивание ею от площадки и возвращение в и. п. И.П.- Лёжа на груди, руки вверх. Наклон назад. - И.П.- Упор на согнутые руки, стоя в 1 м от стенки. Отталкивания от стенки..	15 1 1 0,5 0,5 1,5 1,5 1	Следить за правильной осанкой, за соблюдением движения в колонне с дистанцией 1 м. Смена заданий по команде учителя. Темп средний. Темп слегка увеличить, команды для разворота давать через разные промежутки времени. Для восстановления дыхания. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Выполнять поточно друг за другом. Шаги частые и короткие. Остановки выполнять поочередно поворотом направо и налево. Отталкиваться как можно мощнее и быстрее, постепенно увеличивая ширину выпада. Опорную ногу не сдвигать с места Ноги от пола не отрывать.

			Обратить внимание на заключительное движение кистями.
	3. ОРУ на месте.	3	В кругу, следить за осанкой.
	4. Разминка с мячами в парах	5	Использовать специальные упражнения
2	Основная часть занятия.	60	
	1. Упражнения без мяча. Основная стойка.	40	Следить за правильностью выполнения упражнений, соблюдение дистанции и интервала.
	2. Игра на счет	20	Распределить на группы
3	Заключительная часть	10	
	1. Дыхательные упражнения.	1	В движении по периметру площадки
	2. Упражнения на расслабление.	3	На месте в кругу
	3. Построение.	1	Правильная осанка
	3. Подведение итогов занятия.	4	Что удалось на занятии, на что обратить внимание
	4. Организованный выход из зала.	1	Контроль формы одежды и наличия головного убора по выходу из спорткомплекса.

План–конспект занятия секции «Баскетбол»

Занятие №3

Тема: Терминология игры баскетбол. Основные элементы и движения.

Педагог дополнительного образования: Чепиков Максим Евгеньевич

Место проведения: спортивный зал МОУ «Кукнурская СОШ».

Цели: формирование представлений об игре, тестирование физической подготовленности, распределение на группы.

Форма проведения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Тип занятия: учебно-тренировочный.

Метод проведения: словесный, наглядный.

Задачи:

Образовательные:

- содействовать формированию представлений о игре;
- научить согласованному движению рук и ног при ловле и передаче мяча двумя руками от груди на месте и с шагом.
- изучить перемещения в стойке баскетболиста.

Развивающие:

- разучить основные движения и стойки;
- формировать правильную осанку, развивать быстроту реакции и координацию движений;
- закрепление полученных ранее навыков;
- развивать скоростно-силовые качества
- содействовать развитию умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества (дисциплинированность, коллективизм);
- содействовать развитию психических процессов (восприятия, мышления);
- повышать физкультурную грамотность.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, ограничительные стойки, секундомер, свисток судейский.

№ п/п	Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1	Вводная часть	10	
	Правила посещения игрового зала	3	Контроль наличия спортивной одежды и обуви.
	Построение. Приветствие. Инструктаж по ТБ.	3	
	Сообщение задач занятия.	4	
2	Основная часть	70	
	1.Ловля и передача мяча от груди на месте в парах.	10	Построение в две шеренги лицом друг к другу, на расстоянии 3 м. Согласованность движений рук и ног, захлестывающие движения кистями Увеличить расстояние до 3,5 м. Согласованность движений рук и ног. Соревнование: какая шеренга выполнит быстрее. Шагая навстречу мячу, при ловле не отворачивать голову, смотреть на мяч. Согласованность движений рук и ног. Правильное положение кисти на мяче и длительное его сопровождение пальцами. Мяч передавать партнёру по команде учителя. Построение в две шеренги вдоль боковой линии лицом друг к другу; до противоположной боковой линии мяч вести правой рукой,
	2. Передача мяча двумя руками от груди с шагом вперёд сзади стоящей ногой, ловля с шагом назад.	10	
	3. Прыжки на левой ноге до боковой линии и обратно на правой.	5	
	4. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом вперёд.	5	
	5.Ведение правой и левой рукой на месте, передача партнёру от груди двумя руками.	10	
	6. Ведение мяча правой и левой рукой шагом по прямой от одной боковой линии к другой и обратно.	10	
7. Прыжки на двух ногах на	4 раза		

	месте, подтягивая колени к груди. 8. Зонный вариант игры «Борьба за мяч»	20	обратно левой и передать партнёру. Кисть на мяч накладывать сверху и немного сзади Прыжки выполнять во время ведения мяча партнёром. Туловище держать прямо. 4 команды. В зависимости от числа игроков в команде каждую половину площадки поделить мелом на такое же количество зон. Две команды играют на одной половине, две на другой. В каждой зоне действуют по одному игроку из обеих команд. Мяч можно передавать только в соседнюю зону. Команда, сделавшая подряд 6 передач, получает очко. Ведение запрещено.
3	Заключительная часть 1. Бег. 2. Ходьба. 3. Построение, подведение итогов урока.	10 3 2 5	В колонну по одному. Темп медленный. Отметить наиболее активных, и пассивных в игре «Борьба за мяч», лучших в овладении ведением и передачей. Контроль формы одежды и наличия головного убора по выходу из спорткомплекса.

План–конспект занятия секции «Баскетбол»

Занятие №4

Тема: Ловля и передача мяча. Оздоровительное влияние баскетбола на организм.

Педагог дополнительного образования: Чепиков Максим Евгеньевич

Место проведения: спортивный зал МОУ «Кукнурская СОШ».

Цели: научить правильно и точно передавать мяч товарищу по команде.

Форма проведения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Тип занятия: учебно-тренировочный.

Метод проведения: словесный, наглядный, игровой.

Задачи:

Образовательные:

- содействовать формированию представлений о игре;
- научить технике передачи различным способом.
- изучить влияние занятий на организм.

Развивающие:

- разучить основные передачи;
- формировать правильную осанку, развивать быстроту реакции и координацию движений;
- закрепление полученных ранее навыков;

- развивать скоростно-силовые качества
- содействовать развитию умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества (дисциплинированность, коллективизм);
- содействовать развитию психических процессов (восприятия, мышления);
- повышать физкультурную грамотность.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, ограничительные стойки, секундомер, свисток судейский.

№ п/п	Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1	Вводная часть Построение. Приветствие. Инструктаж по ТБ. Сообщение задач занятия. Доклад о пользе баскетбола.	10 3 3 4	Контроль наличия спортивной одежды и обуви.
	Основная часть. Разминка ОРУ: 1. Ходьба с заданием: на носках, на пятках, на внешней части стопы, на наружной части стопы, перекатом с пятки на носок. 2. Бег с заданием: обычный, спиной вперед, приставным шагом правым (левым) плечом. 3. Чередование бега лицом и спиной вперед. 4. Ходьба. ОРУ в колоннах: - И.П.- Стойка баскетболиста. Рывок от лицевой линии до средней линии, остановка прыжком, бег спиной вперед до лицевой линии. - И.П.- Стойка баскетболиста, выпад вперед правой (левой) ногой, отталкивание ею от площадки и возвращение в и. п. И.П.- Лёжа на груди, руки вверх. Наклон назад. - И.П.- Упор на согнутые руки, стоя в 1 м от стенки. Отталкивания от стенки.	12 2 2 1,5 0,5 1,5 1,5 1,5	Следить за правильной осанкой, за соблюдением движения в колонне с дистанцией 1 м. Смена заданий по команде учителя. Темп средний. Темп слегка увеличить, команды для разворота давать через разные промежутки времени. Для восстановления дыхания. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Выполнять поточно друг за другом. Шаги частые и короткие. Остановки выполнять поочередно поворотом направо и налево. Отталкиваться как можно мощнее и быстрее, постепенно увеличивая ширину выпада. Опорную ногу не сдвигать с места Ноги от пола не отрывать. Обратить внимание на заключительное движение кистями.
2	Основная часть 1. Ловля и передача мяча от груди на месте в парах. 2. Передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед сзади стоящей ногой, ловля с шагом назад.	58 2 3	Построение в две шеренги лицом друг к другу, на расстоянии 3 м. Согласованность движений рук и ног, захлестывающие движения кистями Увеличить расстояние до 3,5

	<p>3. Прыжки на левой ноге до боковой линии и обратно на правой.</p> <p>4. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом вперёд.</p> <p>5. Передача партнёру от груди двумя руками.</p> <p>6. Ведение мяча правой и левой рукой шагом по прямой от одной боковой линии к другой и обратно.</p> <p>7. Прыжки на двух ногах на месте, подтягивая колени к груди.</p> <p>8. Игра «10 передач»</p> <p>9. Двухсторонняя игра с методическими указаниями</p>	<p>2</p> <p>серии</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>раза</p>	<p>м. Согласованность движений рук и ног.</p> <p>Соревнование: какая шеренга выполнит быстрее.</p> <p>Шагая навстречу мячу, при ловле не отворачивать голову, смотреть на мяч. Согласованность движений рук и ног.</p> <p>Правильное положение кисти на мяче и длительное его сопровождение пальцами. Мяч передавать партнёру по команде учителя.</p> <p>Построение в две шеренги вдоль боковой линии лицом друг к другу; до противоположной боковой линии мяч вести правой рукой, обратно левой и передать партнёру. Кисть на мяч накладывать сверху и немного сзади</p> <p>Прыжки выполнять во время ведения мяча партнёром. Туловище держать прямо. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.</p>
3	<p>Заключительная часть</p> <p>1. Упражнения на растяжку</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p> <p>3. Построение, подведение итогов урока.</p>	<p>10</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p>	<p>Темп медленный.</p> <p>Акцент на выдох.</p> <p>Отметить наиболее активных в игре «10 передач», лучших в овладении ведением и передачей. Контроль формы одежды и наличия головного убора по выходу из спорткомплекса.</p>

План–конспект занятия секции «Баскетбол»

Занятие №5

Тема: Способы ведения мяча. Гигиенические навыки занятий и основы закаливания.

Педагог дополнительного образования: Чепиков Максим Евгеньевич

Место проведения: спортивный зал МОУ «Кукнурская СОШ».

Цели: научить ведению мяча.

Форма проведения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Тип занятия: учебно-тренировочный.

Метод проведения: словесный, наглядный, игровой.

Задачи:

Образовательные:

- содействовать формированию представлений о игре;
- научить технике передачи различным способом;
- изучить правила гигиены.

Развивающие:

- разучить способы ведения;
- формировать правильную осанку, развивать быстроту реакции и координацию движений;
- закрепление полученных ранее навыков;
- развивать скоростно-силовые качества;
- содействовать развитию умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества (дисциплинированность, коллективизм);
- содействовать развитию психических процессов (восприятия, мышления);
- повышать физкультурную грамотность.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, ограничительные стойки, секундомер, свисток судейский.

№ п/п	Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1	Вводная часть Построение. Приветствие. Инструктаж по ТБ. Сообщение задач занятия. Гигиена закаливания. Стритбол.	10 3 3 4	Контроль наличия спортивной одежды и обуви.
2	Основная часть. Разминка ОРУ: 1. Ходьба с заданием: на носках, на пятках, на внешней части стопы, на наружной части стопы, перекатом с пятки на носок. 2. Бег с заданием: обычный, спиной вперед, приставным шагом правым (левым) плечом. 3. Чередование бега лицом и спиной вперед. 4. Ходьба. ОРУ в колоннах: - И.П.- Стойка баскетболиста. Рывок от лицевой линии до средней линии, остановка прыжком, бег спиной вперед до лицевой линии. - И.П.- Стойка баскетболиста, выпад вперед правой (левой) ногой, отталкивание ею от площадки и возвращение в и.	10 2 2 2 0,5 0,5 1	Следить за правильной осанкой, за соблюдением движения в колонне с дистанцией 1 м. Смена заданий по команде учителя. Темп средний. Темп слегка увеличить, команды для разворота давать через разные промежутки времени. Для восстановления дыхания. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Выполнять поточно друг за другом. Шаги частые и короткие. Остановки выполнять поочередно поворотом направо и налево. Отталкиваться как можно мощнее и быстрее, постепенно увеличивая ширину выпада. Опорную ногу не сдвигать с места Ноги от пола не отрывать.

	п. И.П.- Лёжа на груди, руки вверх. Наклон назад. - И.П.- Упор на согнутые руки, стоя в 1 м от стенки. Отталкивания от стенки.	1 1	Обратить внимание на заключительное движение кистями.
	Основная часть 1. Ведение мяча на месте одной рукой, двумя поочередно. 2. Ведение мяча на месте за спиной. 3. Ведение мяча змейкой до соперника и обратно 4. Эстафета с ведением мяча 5. Челночный бег с ведением мяча 6. Введение мяча правой и левой рукой шагом по прямой от одной боковой линии к другой и обратно. 7. Введение мяча с изменением высоты отскока. 7. Введение мяча с изменением скорости и направления движения. 8. Игра «Ловец с мячом» 9. Стритбол 3х3 на 2 площадки.	60 3 3 3 3 10 5 5 2 3 10 10	Построение в две шеренги лицом друг к другу, на расстоянии 3 м. Смотреть на соперника. Увеличить расстояние до 3,5 м. Без зрительного контроля. Соревнование: какая шеренга выполнит быстрее. Исключить двойное ведение. Исключить двойное ведение. Контроль техники ведения. Вести мяч в правильной стойке. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком. В начале роль водящего выполняет педагог, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом. Не допускать пробежку и двойное ведение.
3	Заключительная часть 1. Упражнения на растяжку 2. Дыхательные упражнения. 3. Построение, подведение итогов урока.	10 4 4 2	Темп медленный. Акцент на расслабление. Отметить наиболее активных в игре «Ловец с мячом», лучших в овладении ведением. Контроль формы одежды и наличия головного убора по выходу из спорткомплекса.

План–конспект занятия секции «Баскетбол»

Занятие №6

Тема: Бросок мяча в кольцо. Судейство баскетбола и стритбола.

Педагог дополнительного образования: Чепиков Максим Евгеньевич

Место проведения: спортивный зал МОУ «Кукнурская СОШ».

Цель: научить броску, совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину.

Форма проведения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Тип занятия: учебно-тренировочный.

Метод проведения: словесный, наглядный, игровой.

Задачи:

Образовательные:

- содействовать формированию представлений о судействе игры;
- научить технику броска различным способом;
- изучить правила судейства

Развивающие:

- разучить способы броска;
- формировать правильную осанку, развивать быстроту реакции и координацию движений;
- знать основные термины и жесты судей;
- развивать ловкость и координационные качества;
- содействовать развитию техники правильного броска.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества (дисциплинированность, коллективизм);
- содействовать развитию психических процессов (восприятия, мышления);
- повышать физкультурную грамотность.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, ограничительные стойки, секундомер, свисток судейский.

№ п/п	Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1	Вводная часть Построение. Приветствие. Инструктаж по ТБ. Сообщение задач занятия. Гигиена закаливания. Стритбол.	10 3 3 4	Контроль наличия спортивной одежды и обуви.
	Основная часть. Разминка ОРУ: 1. Ходьба с заданием: на носках, на пятках, на внешней части стопы, на наружной части стопы, перекатом с пятки на носок. 2. Бег с заданием: обычный, спиной вперед, приставным шагом правым (левым) плечом. 3. Чередование бега лицом и спиной вперед. 4. Ходьба. ОРУ в колоннах: - И.П.- Стойка баскетболиста. Рывок от лицевой линии до средней линии, остановка	10 2 2 2 0,5 0,5	Следить за правильной осанкой, за соблюдением движения в колонне с дистанцией 1 м. Смена заданий по команде учителя. Темп средний. Темп слегка увеличить, команды для разворота давать через разные промежутки времени. Для восстановления дыхания. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Выполнять поточно друг за другом. Шаги частые и короткие. Остановки выполнять поочередно поворотом направо и налево.

	<p>на 2 шага бросок в кольцо - И.П.- Стойка баскетболиста, выпад вперёд правой (левой) ногой, отталкивание ею от площадки и возвращение в и. п. И.П.- Лёжа на груди, руки вверх. Наклон назад. - И.П.- Упор на согнутые руки, стоя в 1 м от стенки. Отталкивания от стенки.</p>	<p>1 1 1</p>	<p>Исключать пробежку. Отталкиваться как можно мощнее и быстрее, постепенно увеличивая ширину выпада. Опорную ногу не сдвигать с места Ноги от пола не отрывать. Обратить внимание на заключительное движение кистями.</p>
2	<p>Основная часть Броски мяча: -от груди одной и двумя руками -из-за головы двумя руками - бросок крюком - из-за спины одной рукой - с ударом о пол -ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо - ведение, два шага, бросок в кольцо - броски в кольцо “из под кольца”. - штрафной бросок Эстафета "Забрось мяч в кольцо"</p> <p>9. Игра "пять бросков".</p>	<p>60 3 3 3 3 3 5 5 10 2 3 10 10</p>	<p>Построение в две шеренги лицом друг к другу, на расстоянии 3 м. Смотреть на соперника. Увеличить расстояние до 3,5 м. Без зрительного контроля. Следить за траекторией полета мяча, техникой броска. Соблюдать ТБ во время броска. Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу. По сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны. Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом. Избегать пробежку и двойное ведение.</p>
3	<p>Заключительная часть 1. Упражнения на растяжку 2. Дыхательные упражнения.</p>	<p>10 4 4</p>	<p>Темп медленный. Акцент на расслабление.</p>

	3. Построение, подведение итогов урока.	2	Отметить наиболее активных в игре «пять бросков», лучших в овладении штрафным броском. Контроль формы одежды и наличия головного убора по выходу из спорткомплекса.
--	---	---	---

**План–конспект занятия секции «Баскетбол»
Занятие №7**

Тема: Обучение техники ранее изученного материала по баскетболу игровым методом.

Педагог дополнительного образования: Чепиков Максим Евгеньевич

Место проведения: спортивный зал МОУ «Кукнурская СОШ».

Цель: научить детей играть в баскетбол.

Форма проведения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Тип занятия: учебно-тренировочный.

Метод проведения: словесный, наглядный, игровой.

Задачи:

Образовательные:

- содействовать формированию представлений о судействе игры;
- научить технике и тактике игры;
- изучить основные правила подвижных игр.

Развивающие:

- формировать правильную осанку, развивать быстроту реакции, ловкость координацию движений и выносливость;
- освоить тактические действия в нападении и защите;
- развивать ловкость и координационные качества во время броска;
- содействовать развитию техники ведения и передачи мяча.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества (дисциплинированность, коллективизм);
- содействовать развитию психических процессов (восприятия, мышления);
- повышать физкультурную грамотность.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, ограничительные стойки, секундомер, свисток судейский.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1	<p>Подготовительная часть</p> <p>1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Инструктаж по ТБ.</p> <p>Разминка</p> <p>2. Ходьба, ее разновидности: на носках, пятках, в полуприседе, в полном</p>	<p>10 мин.</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Построение в одну шеренгу, проверка наличия спортивной формы,.</p> <p>Следить за осанкой.</p>

2	приседи, пережат с пятки на носок. Пережат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх.			Соблюдать интервал, дистанцию.
	3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, подскоки вверх.	1		Следить за осанкой.
	4. Бег: обычный; с ускорением по свистку.	1		Следить за техникой движений.
	5. Перемещения: вправо, влево, вперед приставными шагами левым и правым; перемещения спиной вперед.	1		Следить за осанкой.
	6. Бег с высоким подниманием бедра.	4		Вести мяч без зрительного контроля.
	7. ОРУ в движении и на месте.		70 мин.	Не допускать пробежку.
	Основная часть		2	Следить за техникой движений.
	1. Ведение мяча правой и левой рукой на месте в парах.		2	5 передач.
	2. Ведение мяча одной рукой за спиной.		2	5 передач.
	3. Ведение мяча с изменением направления движения.		2	Следить за техникой движений.
	4. Ведение мяча с ускорением.		2	
	5. Переводы мяча вокруг пояса.		2	
	6. Передача мяча правой и левой рукой с ударом о пол.		2	
	7. Передача мяча в парах от груди напротив друг друга.		2	
	8. Передача мяча одной рукой от плеча.		2	Следить за техникой движений.
	9. Передача мяча из-за головы.		2	
	10. Переводы мяча между ног, пас от груди.		2	
	11. Переводы мяча вокруг ног, пас от груди.		2	
12. Передача мяча в прыжке.		2	Следить за точностью передачи мяча.	
13. Передача мяча крючком.		2		
14. Передача мяча с отскоком от пола, бросок в кольцо.		5		
15. Передача мяча в парах, бросок в кольцо.		5	Не допускать пробежку. Соблюдение техники броска.	
16. Бросок в кольцо на 2 шага.		10		
17. Упражнение «Защитник и нападающий».		10	Судейство игры.	
18. Броски мяча с разных точек.		10		
Игра в баскетбол без ведения мяча, используя только передачи.				
Игра в баскетбол на счет.				
3	Заключительная часть		10 мин.	Контроль формы одежды и наличия головного убора по выходу из спорткомплекса.
	1. Построение.		2	
	2. Подведение итогов занятия – хорошее на занятии, что удалось, что не		6	

	очень, на что обратить внимание. 4.Организованный выход из зала.	2	
--	---	---	--

План–конспект занятия секции «Баскетбол»

Занятие №8

Тема: Совершенствование техники и тактики игры. Профилактика травматизма.

Педагог дополнительного образования: Чепиков Максим Евгеньевич

Место проведения: спортивный зал МОУ «Кукнурская СОШ».

Цели: Закрепление полученных навыков, итоговое тестирование физической подготовленности.

Форма проведения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Тип занятия: учебно-тренировочный, соревнование.

Метод проведения: словесный, наглядный, игровой.

Задачи:

Образовательные:

- содействовать формированию представлений о судействе игры;
- научить технику и тактике игры;
- изучить основные правила.

Развивающие:

- формировать правильную осанку, развивать быстроту реакции, ловкость координацию движений и выносливость;
- освоить тактические действия в нападении и защите;
- развивать ловкость и координационные качества во время броска;
- содействовать развитию техники ведения и передачи мяча.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества (дисциплинированность, коллективизм);
- содействовать развитию психических процессов (восприятия, мышления);
- повышать физкультурную грамотность.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, ограничительные стойки, секундомер, свисток судейский.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (мин.)	Методические указания
1	Подготовительная часть.	15	
	1. Построение. Приветствие. Инструктаж по ТБ. Сообщение задач занятия.	2	Построение в одну шеренгу, проверка наличия спортивной формы,.

	<p>Разминка</p> <p>2. Ходьба, ее разновидности: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе, перекат с пятки на носок. Перекат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх.</p> <p>3. Прыжки: на двух, правой, левой, с ноги на ногу, подскоки вверх.</p> <p>4. Бег: обычный; с ускорением по свистку.</p> <p>5. Перемещения: вправо, влево, вперед приставными шагами левым и правым; перемещения спиной вперед.</p> <p>6. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>7. ОРУ в движении и на месте.</p>	3	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Соблюдать интервал, дистанцию.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Следить за техникой движений.</p>
	3. ОРУ на месте.	5	В кругу, следить за осанкой.
	4. Разминка с мячами в парах	5	Использовать специальные упражнения
2	Основная часть занятия.	70	
	1.Тестирование ОФП и СФП (прыжки в длину с места, подъем туловища за 30 секунд, челночный бег 3x10 с ведением мяча, штрафной бросок из 5 попыток).	30	Следить за правильностью выполнения упражнений, соблюдение дистанции и интервала.
	2.Групповые соревнования	20	Судейство
3	Заключительная часть	5	
	1.Дыхательные упражнения.	1	В движении по периметру площадки
	2.Упражнения на расслабление.	1	На месте в кругу
	3. Построение.	1	Правильная осанка
	3.Подведение итогов занятия.	1	Что удалось на занятии, на что обратить внимание
	4.Организованный выход из зала.	1	Контроль формы одежды и наличия головного убора по выходу из спорткомплекса.

План–конспект занятия секции «Баскетбол»

Занятие №9

Тема: Судейство игры, правила соревнований, жесты судей. Ошибки игры.

Педагог дополнительного образования: Чепакон Максим Евгеньевич

Место проведения: спортивный зал МОУ «Кукнурская СОШ».

Цели: формирование представлений об игре, тестирование физической подготовленности, распределение на группы.

Форма проведения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Тип занятия: учебно-тренировочный, соревнование.

Метод проведения: словесный, наглядный.

Задачи:

Образовательные:

- содействовать формированию представлений о игре;
- содействовать обобщению знаний по баскетбольной терминологии.

Развивающие:

- разучить основные движения и стойки;
- формировать правильную осанку, развивать быстроту реакции и координацию движений;
- закрепление полученных ранее навыков;
- содействовать развитию умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества (дисциплинированность, коллективизм);
- содействовать развитию психических процессов (восприятия, мышления);
- повышать физкультурную грамотность.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, ограничительные стойки, секундомер, свисток судейский.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (мин.)	Методические указания
1	Подготовительная часть.	15	
	1. Построение. Приветствие. Инструктаж по ТБ. Сообщение задач занятия.	2	
	2. ОРУ в движении.	3	По периметру площадки
	3. ОРУ на месте.	5	В кругу
	4. Разминка с мячами в парах	5	Использовать специальные упражнения
2	Основная часть занятия.	70	
	1. Тестирование ОФП и СФП (прыжки в длину с места, подъем туловища за 30	40	Следить за правильностью

	секунд, челночный бег 3x10 с ведением мяча, штрафной бросок из 5 попыток).		выполнения упражнений, соблюдение дистанции и интервала.
	2.Контрольные соревнования	30	Судейство соревнований.
3	Заключительная часть	5	
	3. Построение.	1	
	3.Подведение итогов соревнований.	3	
	4.Организованный выход из зала.	1	Контроль формы одежды и наличия головного убора по выходу из спорткомплекса.

Приложение 2

Оценка физической подготовленности. Результаты функциональных проб, проводимых на занятиях в секции «Баскетбол».

Группа № 1 Смена: « _____ » Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Отжимания от пола		Бросок мяча в кольцо из 5 попыток		Челночный бег 3x10 м.с ведением мяча		Итог (улучшение, без изменений, ухудшение, болен, освобождён)
		I	II	I	II	I	II	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Итоги:

___ % - улучшили свои показатели

___ % - без изменений

___ % - освобождены по медицинским показателям

Педагог дополнительного образования

Чепиков М.Е..

Приложение 3

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях баскетболом

В учебно-тренировочном процессе по баскетболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия, как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой

после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру

повторяют 2—3 раза.

«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Эстафета с передачей баскетбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют баскетбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с баскетбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Игра «Выбивалы» Цель: перемещение по площадке и выбор места.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: группа делится на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала, и третья группа в середине зала. Дается время 3 мин. Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков. Правила игры: игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры.

12. Эстафета «Забрось мяч в кольцо» Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину. Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи. Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

13. «Охотники и утки» Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции. Количество игроков — 10—20. Инвентарь: баскетбольные мячи. Инструкция. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются запятнать «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «охотников», которая быстрее запятнала всех «уток».

Методические указания. Игра большой интенсивности. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не переутомились.

14. «Живая корзина» Цель: развитие точности и улучшение координации движений. Количество игроков — 5—6. Инвентарь: баскетбольные мячи, табуретка. Инструкция. Если нет баскетбольных щитов, то игра может проходить по упрощенным правилам. Площадка размечается условно, вместо щита и баскетбольной корзины на возвышении (табуретке) стоит игрок. Его задача заключается в том, чтобы, не сходя с места, поймать брошенный ему мяч. Игра ведется по упрощенным правилам баскетбола (без аутов). Продолжительность игры — два тайма по 5 минут.

15. "Часовые и разведчики" Подготовка. Играющие делятся на две команды - "разведчиков" и "часовых" - и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трёх шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладётся волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды "разведчиков" - унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды - воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если "часовой" зазевался, "разведчик" хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а "часовой" идёт в плен, становится за спиной "разведчика". Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача "разведчика" заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание "часового" (он повторяет вслед за "разведчиком" эти движения) и унести мяч. Если "разведчик" схватил мяч, но "часовой" настиг его и осалил рукой, пленным становится "разведчик", в противном случае он выигрывает поединок. Игра

продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. "Часовой" обязан повторить все движения "разведчика", иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место "разведчик".

16. «Играй, играй мяч не теряй». Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

Игры с передачей, ловлей мяча

17. «10 передач». Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

18. «Обгони мяч». Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегая круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

19. «За мячом». Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

Игры для обучения ведению мяча.

20. «Ловец с мячом». Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

Игры с бросками мяча в корзину.

21. «Пять бросков». Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

22. «Мяч капитану». Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

23. «Лучший с мячом» Цель: перемещение по площадке, развитие техники и тактики движения с мячом.

Инвентарь и оборудование: баскетбольный мяч.

Описание игры: выбирается капитан и команда. Правила игры: капитан начинает движение с мячом используя ведение, задача команды догнать капитана и коснуться его рукой, либо коснуться мяча рукой. Кто первый коснулся мяча становится капитаном. Если капитан совершает бросок в кольцо с попаданием, то после касания с мячом он может снова быть капитаном.

Методические указания. Мяч можно вести одной и двумя руками поочередно, запрещено двойное ведение и пробежка.

Приложение 4

Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Терминология.

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

Цель игры — является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

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

Правила игры в баскетбол: В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать, другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

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

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

Оборудование для игры в баскетбол

Игровая площадка:

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

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих

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

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

Корзина:

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

кольцо должно крепиться к конструкции щита

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

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

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

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

Щит:

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

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

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

Мяч:

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

Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления,

чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 м измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м измеренную до верхней поверхности мяча. Ширина швов и/или выемок на мяче не должна превышать 0,6 см. Длина окружности мяча должна быть не менее 74 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Нарушения:

аут - мяч уходит за пределы игровой площадки;

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

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

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

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

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

24 секунды - команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу, коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фولا защищающейся командой.

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

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

Фолы:

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

Виды фолов:

персональный - фол, вследствие персонального контакта.

технический фол - фол, не вызванный контактом с соперником.

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

дисквалифицирующий фол - это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения.

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

Наказание за фол

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

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

2) в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;

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

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

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

Неспортивный фол:

Наказание:

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

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

Дисквалифицирующий фол:

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

Наказание:

Количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

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

Наказание:

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

Основные элементы игры.

1) Жесты судей.

1. Одно очко. Поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть.

2. Два очка. Поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть.

3. Попытка трех очкового броска. Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх.

4. Успешный трех очковый бросок. Резким движением поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцем вверх.

5. Очки не считать. Быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди.

Относящиеся ко времени:

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

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

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

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

Административные:

1. Замена. Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком).

2. Приглашение на площадку. Взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.

3. Затребованный перерыв. Указательный палец руки и ладонь образуют букву "Т".

4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом. Рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем.

5. Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд). Отсчет ведется пальцами поднятой руки.

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

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

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

Основные способы передачи мяча в баскетболе:

- пас от плеча;

- пас от груди;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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