

Управление образования администрации Тайгинского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом творчества»
Тайгинского городского округа

Согласовано
педагогическим советом
Протокол № 1
от «11» сентября 2024г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ДТ» ТГО
_____ Н.В. Бастрикова
Приказ № 1 от «11» сентября 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Стартовый уровень
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:
Лазаренко Елена Александровна,
педагог дополнительного
образования

г. Тайга, 2024 г.

Содержание

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	4
1.3 Содержание программы	5
1.4 Планируемые результаты	9
Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1 Календарный учебный график	10
2.2 Условия Реализации программы	10
2.3 Формы аттестации	11
2.4 Оценочные материалы	11
2.5 Методические материалы	11
Список литературы	12
Приложение	14

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, реализуется на **стартовом уровне**.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа РФ от 26.12.2017 №1642 «Развитие образования» на 2018-2025 гг.;
- Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 30 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования»;
- Распоряжение администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
- Устав МБОУ ДО «ДТ» ТГО;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «ДТ» ТГО.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительная особенность заключается в том, что основой подготовки занимающихся детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся.

Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор учащихся в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к баскетболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Педагогическая целесообразность программы предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в баскетбол, направлена на подготовку учащихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия баскетболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, учащихся).

Адресат программы: учащиеся 10-17 лет с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача). В группе до 20 человек. Приём в коллектив не предполагает конкурсного отбора, происходит на основе желания учащихся и их родителей. Состав группы – постоянный. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к учащимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также наличие навыков для самостоятельных занятий.

Объем и сроки освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом между занятиями. Количество часов в год – 144 часов.

Формы организации учебной деятельности: групповая, коллективная. Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Основная форма организации обучения – учебное занятие.

Формы и виды занятий:

1. Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому.
2. Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
3. Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.
4. Контрольные занятия. Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение учащихся спортивной игре баскетбол.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

Образовательные:

- сформировать у учащихся знания по истории развития баскетбола в стране, регионе, правила игры;
- сформировать знания у учащихся в области физической культуры и спорта;
- научить учащихся основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно баскетболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить учащихся правилам личной гигиены при занятиях спортом (баскетболом);
- обучить учащихся навыкам игры в баскетбол;
- обучить учащихся элементам техники и навыкам тактики игры в баскетбол;
- сформировать у учащихся знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить у учащихся физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить у учащихся способность управлять своими эмоциями;
- развить у учащихся коммуникативные качества;
- развить у учащихся волевые качества;
- развить у учащихся стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом;
- развить у учащихся навыки организации активного досуга с элементами игры баскетбол;

Воспитательные:

- привить учащимся чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить учащимся чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать учащимся здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать учащимся профилактике асоциального поведения;
- воспитать у учащихся стремление к победе, достижению общей цели.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Наблюдение, опрос
2	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос
3	Физическая подготовка	20	-	20	Выполнение упражнений, сдача нормативов

4	Тактическая подготовка	30	-	30	
4.1	Тактические нападения.	16	-	16	Наблюдение, выполнение упражнений, учебная игра
4.2	Тактика защиты.	14	-	14	Наблюдение, выполнение упражнений, учебная игра
5	Техническая подготовка	84	-	84	
5.1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	12	-	12	Наблюдение, выполнение упражнений, учебная игра
5.2	Техника ведения мяча.	10	-	10	Наблюдение, выполнение упражнений, учебная игра
5.3	Техника ловли и передачи мяча.	8	-	8	Наблюдение, выполнение упражнений, учебная игра
5.4	Техника бросков мяча.	8	-	8	Наблюдение, выполнение упражнений, учебная игра
5.5	Освоение индивидуальных защитных действий.	8	-	8	Наблюдение, тренировочные игры
5.6	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	6	-	6	Наблюдение, тест
5.7	Учебно-тренировочные игры с заданиями.	6	-	6	Наблюдение, практические задания
5.8	Игры в соревновательных условиях.	12	-	12	Наблюдение, практические задания
5.9	Инструкторская и судейская практика	8	-	8	Опрос, тестирование, практическое задание
5.10	Диагностические занятия	6	-	6	Сдача контрольных нормативов, тест

6	Итоговое занятие.	2	1	1	Тестирование
	Итого:	144	52	90	

Содержание учебно-тематического плана - о

1. Вводное занятие 2 ч.

Теория: правила техники безопасности на занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола. Гигиенические требования к местам занятий баскетболом, и инвентарем. Спортивной одежде и обуви.

Практика: разминка. Прыжковые и беговые упражнения.

Форма контроля: наблюдение, опрос

2. Теоретическая подготовка 6 ч.

Теория: техника безопасности; правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Понятие «физическая культура». Правила игры в баскетбол. История развития баскетбола в России. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.

Форма контроля: опрос.

3. Физическая подготовка 20 ч.

Практика: бег: встречная эстафета, ускорение на. Бег на 30 м. Бег 20 м с высокого старта Бег в спокойном темпе; прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину с места; метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, скамейке. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений, метание гранаты весом 300 грамм. Прыжок с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин. Подвижные игры, эстафеты.

Форма контроля: выполнение упражнений, сдача нормативов.

4. Тактическая подготовка 30 ч.

4.1 Тактика нападения.

Практика: взаимодействия двух игроков - «передай мяч - выходи». Взаимодействия трех игроков - «треугольник». Действие по принципу выхода на свободное место. Позиционное нападение с применением заслонов. Командные действия против быстрого прорыва. Командные действия в защите.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений, учебная игра

4.2 Тактика защиты.

Практика: противодействия нападающему без мяча; противодействие выходу на свободные места для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Защитные действия при опеке игрока с мячом (без мяча). Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в нападении.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений, учебная игра.

5. Техническая подготовка 84 ч.

5.1 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Практика: основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами. Остановки во время бега.

Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений, учебная игра.

5.2. Техника ведения мяча.

Практика: ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля, с зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам. Ведение мяча зигзагом. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений, учебная игра

5.3. Техника ловли и передачи мяча

Практика: ловля мяча двумя руками на месте в движении, в прыжке. Ловля мяча двумя руками, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений, учебная игра.

5.4. Техника бросков мяча.

Практика: броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места и в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений, учебная игра.

5.5. Освоение индивидуальных защитных действий.

Практика: выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков и зависимости от ситуации на площадке. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Форма контроля: наблюдение, тренировочные игры.

5.6. Закрепление техники и развитие координационных способностей

Практика: Упражнения на координационной лестнице (прыжки на правой ноге и левой, передвижения, упражнения с ведением мяча (прыжками на одной и двух ногах) на координационной лестнице. Передача мяча двумя руками от груди с сменой мест в встречных колоннах, передача мяча по квадрату.

Форма контроля: наблюдение, тест.

5.7. Учебно-тренировочные игры с заданиями.

Практика: игра на уменьшенной площадке, игра с малым количеством игроков, игра с неравным количеством игроков.

Форма контроля: наблюдение, практические задания.

5.8. Игры в соревновательных условиях

Практика: тренировочные игры, с разделением на команды в соревновательных условиях.

Форма контроля: наблюдение, практические задания.

5.9. Инструкторская и судейская практика.

Практика: построение группы, выполнение команд на месте и в движении, провести разминку в группе. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу, вести протокол игры. Участвовать в судействе учебных игр совместно с педагогом. Судить игры в качестве судьи в поле.

Форма контроля: опрос, тестирование, практические задания.

5.10. Диагностические занятия.

Практика: контрольно-тестовые упражнения.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов, тестов

6.Итоговое занятие 2 ч.

Практика: подведение итогов за год. Анализ работы. Награждение отличившихся детей.

Форма контроля: наблюдение подведение итогов по технической и общефизической подготовке.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы, учащиеся будут **знать:**

- историю развития баскетбола;
- правила игры баскетбола;
- термины и определения, используемые в баскетболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования, правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;
- основы тактики и стратегии игры в защите, нападении;
- уметь организовывать активный досуг с элементами игры баскетбол.

уметь:

- уметь выполнять различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой стойке баскетболиста;
- выполнять специальные упражнения: в нападении, защите, страховке и подстраховке, при передаче мяча и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки (комбинации).

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объём учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1.	Первый год обучения	144	36	72	2 раза в неделю по 2 часа, с третьей недели сентября по 31 мая

Календарный учебный график составляется для каждой группы; в нем отражаются дата проведения занятия, форма занятия, количество часов на заданную тему занятия, а также форма контроля, предусмотренная в содержании программы.

2.2 Условия реализации программы

Спортивный зал с баскетбольной разметкой

Баскетбольные мячи – 15 шт.

Волейбольные мячи – 1 шт.

Футбольные мячи – 1 шт.

Набивные мячи – 3 шт.

Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

Баскетбольная форма, жилетки разного цвета – 15 шт.

Скакалки – 15 шт.

Обручи – 5 шт.

Фишки (конусы) – 20 шт

Эспандер резиновый ленточный – 3 шт

ПК – 1 шт.

Экран демонстрационный – 1 шт.

Секундомер – 1 шт.

Магнитная доска – 1 шт.

Насос -1 шт.

Медицинская аптечка – 1 шт.

Кадровое обеспечение. Программу реализуют педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения баскетбола, имеющие педагогическое образование.

2.3. Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по баскетболу. Основной целью аттестации является выявление уровня развития практических умений и навыков.

Формы и методы отслеживания эффективности обучения по программе:

- педагогическое наблюдение;
- опрос учащихся по пройденному материалу;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- мониторинг результатов;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;
- контрольные игры с заданиями;
- выполнение контрольных упражнений.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- подведение итогов по технической и общефизической подготовке: проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

2.4 Оценочные материалы

Контрольные испытания:

Общефизическая подготовка

- Бег 30 м на время;
- Прыжок в длину с места;

Техническая подготовка

- Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно;

- Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек);
- Штрафной бросок (из 10 бросков);
- Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)

Тактическая подготовка.

- 1) Выбор способа броска (ведения) мяча. Дается 10 попыток. Учитывается количество и качество правильных попыток выполнения.

2.5. Методические материалы

Для реализации программы используются следующие методические материалы:

- учебно-тематический план;
- методическая литература для педагогов дополнительного образования и учащихся;
- ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные,

городские);

- подвижные игры;
- эстафеты;
- квалификационные испытания.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Основными методами работы с учащимися являются:

- методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы и повышения интереса к изучаемым упражнениям;

- практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся;

- игровой метод. Этот метод основан на элементах соперничества, обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения;

- метод практико-ориентированной деятельности, в основе которого положены такие методы, как упражнения, тренинги;

- словесные методы обучения (объяснение, диалог, беседа, консультация). Данный метод устанавливает тесный контакт между педагогом и ребёнком, что способствует более полному освоению программы;

- наглядный метод обучения является одним из основных в программе, т.к. именно через показ упражнений, происходит освоение; использование фотографий и рисунков, видеоматериалов также способствуют более полному освоению программы.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

2.6. Список литературы

для педагога:

1. Воронин, И.Ю. Организация и проведение соревнований по баскетболу: учеб. пособие / И.Ю. Воронин. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. – 49 с.
2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: учебник для вузов. Том 1 / под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2012. – 406 с.
3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: учебник для вузов. Том 2 / под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2008. – 398 с.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. - М.: Академия, 2010. – 336 с.
5. Нестеровский, Д.И. Баскетбол Теория и методика обучения: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. - М.: Академия, 2008. – 336 с.

6. Под общ. ред. д.пед.н. Конеевой, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Текст]: учеб. пособие / Е.В. Конеева. Ростов на/Д: Феникс, 2014. – 448 с.

7. Портнова, Ю. М. Теория и методика баскетбола [Текст]: программа дисциплина для вузов физической культуры / под редакцией Ю. М. Портнова. - М.: Советский спорт, 2009. – 105 с.

для учащихся:

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003 г.
2. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11 кл. [Текст]: учебник / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2006. – 237 с.
3. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.

Оценочный материал

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) для учащихся отделения «Баскетбол».

Оценивание общефизической подготовки

Бег 30 м 6 х 5 м.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Приложение № 2

Эстафеты используемые для реализации программы

С мячом и без мяча

Построившись в колонны, ребята могут выполнять следующие задания.

1. Участники переносят и передают затем очередному игроку три баскетбольных мяча. Если по ходу переноски один или два мяча упали, их нужно поднять и продолжать эстафету.
2. Участники линейной или встречной эстафеты ведут (10—12 м) одновременно два мяча (левой и правой рукой).
3. Игроки поочередно бегут с мячом 8—12 метров до черты, от которой выполняют пять передач о стенку, затем возвращаются к своей команде. Следующий игрок повторяет упражнение.
4. В командах играющие стоят в трех шагах друг от друга (в кружках, которые очерчивают сами). Направляющий поочередно обходит змейкой всех игроков, а обратно к своему месту по прямой ведет мяч ударами о землю, передавая его затем второму номеру. Все смещаются на один кружок вперед, а прибежавший занимает последний освободившийся кружок.
5. Во время встречной эстафеты игроки, стоящие напротив, ведут, продвигаясь вперед, мячи. Дойдя до середины в зоне шириной 2 м, они меняются мячами и продолжают вести до черты, где стоят очередные игроки.
6. Играющие ведут мяч, двигаясь спиной вперед, к флажку, а затем обратно. На линии начала эстафеты очередной игрок принимает мяч, поворачивается и так ведет его спиной вперед.
7. Игроки (мальчики) садятся на баскетбольный мяч и продвигаются вперед, подпрыгивая на мяче. Мяч держат двумя руками сбоку.

Эстафета с мячами

Для игры нужны баскетбольные мячи по числу команд. В 6—7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и встают в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

Играющие могут бросать мяч стоя, - или сидя на стуле, или лежа, смотря по тому, как условились.

Эстафета с ведением мяча

Проводится, как и линейная эстафета. Мяч ведется: а) правой рукой; б) левой рукой.

Приложение № 3

Подвижные игры используемые для реализации программы

«Быстрый прорыв»

Играют 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к щиту, после чего игра продолжается у щита вплоть до нового сигнала.

Вариант: игра у щита проходит без ведения, с применением только передач.

«Салки парные»

Игроки распределяются по парам и держатся в парах за руки. Одна пара водящая, она владеет мячом. Водящие, ведя мяч, преследуют остальные пары, стремясь осалить какую-нибудь из них рукой. Осаленная пара становится водящей. Побеждает пара, ни разу не оказавшаяся водящей.

Варианты: 1) игра проводится на ограниченной площадке (9х3 м).

В игре участвуют две пары (водящая и убегающая);

2) осаливание проводится мячом;

3) при осаливании мячом убегающая пара может поймать мяч после броска. В этом случае осаливание не засчитывается.

«2х2 на одно кольцо через нейтрального»

Площадка — 3-секундная зона. Играют две команды. Состав каждой — 2 человека. За пределами 3-секундной зоны — нейтральный игрок. Задача — забросить мяч в кольцо. Сделать это можно только после получения мяча от партнера или от нейтрального. После подбора мяча необходимо вернуть его нейтральному. Добавлять мяч после отскока нельзя. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за установленное время.

«2х2 на одно кольцо»

Игра на одно кольцо по правилам баскетбола. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противоборствовать только в 3-секундной зоне. Игроки атакующей команды могут выполнять броски как из-за пределов 3-секундной зоны, так и из нее (но в последнем случае после двух шагов). Подбор мяча может осуществлять игрок, не выполнявший бросок, добывать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Добивалочки»

Играют две команды по два игрока. С линии штрафных бросков игроки одной команды выполняют по 5 бросков в кольцо. Игроки другой команды располагаются под кольцом. Их задача — добить мяч после отскока от щита или кольца в прыжке. За каждое точное попадание в кольцо команда получает 1 очко. После 10 бросков команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая первой наберет 21 очко.

«Закати мяч в ворота»

Играют две команды по 5-8 человек на баскетбольной площадке. Задача игры — закатить мяч в ворота соперников. Ворота установлены на лицевых линиях баскетбольной площадки. Игрокам разрешается передавать мяч друг другу, перекатывая мяч по полу. Ведение мяча и бег за ним запрещены. Игрокам защищающейся команды разрешается отбирать мяч только на своей половине площадки. Побеждает команда, которая закатит больше мячей в ворота соперников.

Вариант: мяч разрешается передавать только с отскоком об пол.

«Баскетбол двумя мячами»

Игра проводится на баскетбольной площадке. Участвуют две команды по 6-10 человек в каждой. Игра идет по баскетбольным правилам с двумя мячами. Каждый играющий может вести борьбу за любой мяч. После попадания в кольцо мяч вводят из-под щита. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей. Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской).