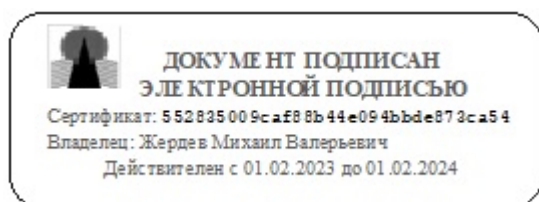


**Департамент образования и молодёжной политики Нefтеюганского района
Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное
бюджетное учреждение
«Салымская средняя общеобразовательная школа № 1»**

**Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2023 года**

**Утверждаю:
Директор НРМОБУ «Салымская СОШ № 1»
М.В. Жердев
приказ от 30.09.2023 № 591-0**



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивного направления
«Баскетбол»**

Автор-составитель:

Липатов Денис Геннадьевич
учитель физической культуры и спорта
высшая категория

Рассчитана на детей 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

п. Салым
2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка.

Нормативно-правовые документы:

- закон «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2012 года;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.06 № 06 - 1844. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей для использования в практической работе»;
- устав НРМОБУ «Салымская СОШ №1».
- положение об объединениях дополнительного образования в Нефтеюганском районном муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «Салымская средняя общеобразовательная школа № 1»

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность - направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Новизна и оригинальность дополнительной образовательной программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать

нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Погодные условия нашего поселка вынуждают большую часть учебного года заниматься спортом в залах. Холодными вечерами дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Цель:

- обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание социально-активной личности через обучение игре в баскетбол.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Отличительные особенности: программа рассчитана на разновозрастную группу обучающихся, что дает возможность комплектовать команды для участия в соревнованиях разного уровня (районных, окружных).

Программа рассчитана на обучающихся 12—17 лет. Группа разновозрастная.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год.

Наполняемость группы 15-20 человек

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания федеральной программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура, 5-11 класс. 2-е издание (Матвеев

А.П., 2012). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 7-11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в Таблице 2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 90 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям.

Формы занятия:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности необходимо описать на 3 уровнях: личностные, метапредметные и предметные результаты.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут с 10-минутным перерывом. 8 часов в неделю, 272 часа в год.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране;
- освоить основные правила игры;
- тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- овладеть основными техническими приемами баскетболиста;
- проводить судейство матча;

- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр;
- добиться мастерства до соревновательного уровня.

Развить качества личности

- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Личностные результаты - это превращение знаний и способов деятельности, приобретённых обучающимися в образовательном процессе, в сущностные черты характера, в мировоззрение, в убеждения, в нравственные принципы, которые в свою очередь определяют систему ценностных ориентаций и отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере общественной жизни.

К *метапредметным результатам* обучающихся относятся освоенные ими универсальные учебные действия (личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия позволяют сделать учение осмысленным, обеспечивают обучающемуся значимость решения учебных задач, увязывая их с реальными жизненными целями и ситуациями. Направлены на осознание, исследование и принятие жизненных ценностей и смыслов, позволяют сориентироваться в нравственных нормах, правилах, оценках, выработать свою жизненную позицию в отношении мира, окружающих людей, самого себя и своего будущего.

Применительно к учебной деятельности следует выделить виды действий:

- *действие самоопределения* (мотивация учения, формирование основ гражданской идентичности личности);
- *действие смыслообразования*, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом («какое значение, смысл имеет для меня учение»);
- *действие нравственно-этического оценивания* (оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор).

Познавательные универсальные учебные действия включают действия исследования, поиска и отбора необходимой информации, её структурирования; моделирования изучаемого содержания, логические действия и операции, способы решения задач.

Общеучебные:

- формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение информации;
- знаково-символические: моделирование-преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);

преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Логические:

- анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование.

Действия постановки и решения проблем:

- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают обучающимся организацию их учебной деятельности.

К ним относятся:

Целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимися, и того, что ещё неизвестно).

Планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий).

Прогнозирование (предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик).

Контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона).

Коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта).

Оценка (выделение и осознание обучающимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения).

Волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию — к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают возможность сотрудничества — умение слышать, слушать и понимать партнёра, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли в речи, уважать в общении и сотрудничестве партнёра и самого себя.

Планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия).

Постановка вопросов (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).

Разрешение конфликтов (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).

Управление поведением партнёра точно выразить свои мысли (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли).

Предметным результатом обучающихся является освоенный обучающимися в ходе изучения дополнительной образовательной программы опыт специфической деятельности по получению продукта (нового знания), его преобразованию и применению.

Контроль результатов обучения осуществляется на основе критериев оценки уровня сформированности умений обучающихся определенных в дополнительной образовательной программе.

Формы подведения итогов реализации программы.

Для оценки результативности усвоения программы используются следующие виды аттестации:

- текущая аттестацию;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Результатом промежуточной аттестации являются низкий, средний или высокий уровни освоения детьми дополнительной образовательной программы:

- Низкий уровень - деятельность выполняется по образцу с погрешностями;
- Средний уровень-деятельность выполняется по образцу, качественно, аккуратно;
- Высокий уровень - проявляется творческое отношение к выполнению той или иной деятельности.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся анализируются и фиксируются в протоколе, формулируется вывод о количестве обучающихся, освоивших дополнительную образовательную программу на высоком, среднем, низком уровне. По окончании промежуточной аттестации её результаты доводятся до сведения обучающихся и (или) их родителей (законных представителей) по запросу.

Виды аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце 1 полугодия учебного года с 15 по 25 декабря.

Формы проведения промежуточной аттестации могут быть следующие: контрольное занятие, итоговое занятие, тестирование, малая олимпиада, конкурс, собеседование, зачет, соревнование, турнир, сдача нормативов, квалификационные испытания.

Аттестации подлежат все воспитанники объединений дополнительного образования и внеурочной деятельности. Обучающиеся, временно отсутствующие по уважительной причине и не прошедшие аттестацию в установленный срок, проходят ее в сроки, согласованные в индивидуальном порядке.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце учебного года с 15 по 25 мая. Формы проведения итоговой аттестации могут быть следующие: контрольное занятие, итоговое занятие, тестирование, конференция, малая олимпиада, собеседование, зачет, соревнование, турнир, сдача нормативов, квалификационные испытания.

Учебно – тематический план.

Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

Таблица №1

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	6	
1,1	Краткий обзор развития баскетбола в гимназии.	4	4	
1,2	Контроль физических нагрузок.	4	4	
1,3	Соблюдение техники безопасности на занятиях.	2	2	
2	Общая физическая подготовка.	36		36
2,1	Бег 500, 1000, 1500 метров.	12		12
2,2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	12		12
2,3	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	12		12
3	Основы техники игры в баскетбол.	72	6	66
3,1	Ведение мяча, остановки, развороты.	18		18
3,2	Передача мяча на месте и в движении.	16	2	14
3,3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	20		20
3,4	Ловля мяча, переводы, финты.	18	4	14
4	Тактика игры в баскетбол.	32	4	28
4,1	Умение удержать саперника и открыться для своего игрока.	12	2	10
4,2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	14	2	12
4,3	Тактические действия в игре с «сильным» саперником.	8		8
5	Специальная физическая подготовка.	26		26
5,1	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	12		12
5,2	Упражнения для развития скоростных качеств.	14		14
6	Правила игры и судейства.	8	4	4
6,1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	4	4	
7	Контрольные игры и соревнования.	20	2	18

7,1	Товарищеские игры.	10		10
7,2	Участие в соревнованиях.	8		8
7,3	Разбор проведённых игр.	2	2	
	Всего	210	32	178

Содержание изучаемого курса.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.
 - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
 - 1.6. Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.
2. Специальная физическая подготовка.
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
 - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
 - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.
 - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
 - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
 - 2.10. То же в движении.
 - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
 - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
 - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.10. Штрафной бросок.
 - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.
- 5. Тактическая подготовка
 - 5.1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
 - 5.2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
 - 5.3. Перехват мяча.
 - 5.4. Борьба за мяч после отскока от щита.
 - 5.5. Быстрый прорыв.
 - 5.6. Командные действия в защите.
 - 5.7. Командные действия в нападении.
 - 5.8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
- 6. Контрольные игры и соревнования
 - 6.1. Игры внутри группы.
 - 6.2. Игры с сильным и слабым противником.
 - 6.3. Товарищеские игры с командой другой школы.
 - 6.4. Участие в соревнованиях.
 - 6.5. Разбор проведённых игр.

Календарно – тематический план
Группа №1 (девушки 8-11 класс) на I полугодие

Таблица 2

№	Тема	всего часов	дата		Коррекция
			план	факт	
1	ТБ на занятиях баскетбола. Специально-физическая подготовка.	2	01.09		
2	Общеразвивающие упражнения. Специально - физическая подготовка.	2	06.09		
3	Специально - физическая подготовка.	2	08.09		
4	Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами.	2	13.09		
5	Повороты без мяча и с мячом.	2	15.09		
6	Передвижение парами в нападении и защите лицом друг к другу.	2	20.09		
7	Комбинация из основных элементов техники передвижений.	2	22.09		
8	Контрольные тесты.	2	27.09		
9	Ловля и передача мяча от груди.	2	29.09		
10	Передача и ловля мяча с продвижением вперед.	2	04.10		
11	Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед.	2	06.10		
12	Ведение мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2	11.10		
13	Ведение мяча без сопротивления защитника.	2	13.10		
14	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	18.10		
15	Броски мяча одной рукой с места и в движении.	2	20.10		
16	Броски мяча двумя руками.	2	25.10		
17	Штрафной бросок одной рукой.	2	27.10		
18	Разновидности бросков после ведения в прыжке.	2	08.11		
19	Вырывание и выбивание мяча.	2	10.11		
20	Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.	2	15.11		
21	Перехват мяча.	2	17.11		
22	Действия игрока в защите.	2	22.11		
23	Держание игрока с мячом в защите.	2	24.11		
24	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	29.11		
25	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.	2	01.12		
26	Двухсторонняя игра.	2	06.12		
27	Индивидуальные тактические действия игрока, защита личная под своим кольцом.	2	08.12		

28	Нападение быстрым прорывом.	2	13.12		
29	Двухсторонняя игра 4х4, 5х5.	2	15.12		
30	Контрольные тесты (требования к учащимся).	2	20.12		
31	Двухсторонняя игра 5х5.	2	22.12		
32	Судейство соревнований.	2	27.12		

(девушки 8-11 класс) на II полугодие

Таблица 3

№	Тема	всего часов	дата		Коррекция
			план	факт	
1	Техника безопасности на соревнованиях по баскетболу. Специальная физическая подготовка СФП.	2	10.01		
2	Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Броски из-под щита.	2	12.01		
3	Броски из-под кольца с препятствием. Разучивание разминочной комбинации.	2	17.01		
4	Броски со средней дистанции без сопротивления. Разучивание комбинации в нападении №1.	2	19.01		
5	Броски из-под кольца одной рукой в движении. Персональная защита.	2	24.01		
6	Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием.	2	26.01		
7	Броски из-под кольца с частичным сопротивлением.	2	31.01		
8	Позиционное нападение.	2	02.02		
9	Игра 1х1 без подбора. Разучивание комбинации в нападении №3.	2	07.02		
10	Броски в парах со средней дистанции после короткого ведения.	2	09.02		
11	Дальние и средние броски в тройках.	2	14.02		
12	Игра в баскетбол 2х2 или 3х3 на одной половине площадки.	2	16.02		
13	Борьба 2-х защитников с 2-мя нападающими.	2	21.02		
14	Учебная игра 4х4.	2	23.02		
15	Борьба 4х защитников с 4мя нападающими.	2	28.02		

16	Упражнение для высокорослых игроков. Броски по кольцу над головой сбоку (крюком).	2	02.03		
17	Броски в прыжке после резкой остановки при получении передач.	2	07.03		
18	Броски в прыжке через руку соперника.	2	09.03		
19	Круговая тренировка. Соревнование снайперов, или игра «Вокруг света».	2	14.03		
20	Броски в тройках. (Выполняются одним мячом). Двухсторонняя игра	2	16.03		
21	Двухсторонняя игра.	2	23.03		
22	Упражнение для тренировки навыков броска с поворотом.	2	04.04		
23	Двухсторонняя игра.	2	06.04		
24	Тактическая подготовка. (Пас в щит, ловля мяча и бросок по кольцу в одном прыжке.)	2	11.04		
25	Тактическая подготовка.	2	13.04		
26	Держание игрока с мячом в защите.	2	18.04		
27	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	20.04		
28	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.	2	25.04		
29	Двухсторонняя игра 4х4.	2	27.04		
30	Индивидуальные тактические действия игрока, защита личная (персональная) под своим кольцом.	2	04.05		
31	Индивидуальные тактические действия игрока, защита личная (персональная) под своим кольцом.	2	11.05		
32	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников.	2	16.05		
33	Нападение быстрым прорывом.	2	18.05		
34	Двухсторонняя игра 4х4, 5х5.	2	23.05		
35	Упражнения для тренировки бросков.	2	25.05		
36	Двухсторонняя игра 5х5. Итоговая аттестация.	2	30.05		

**Календарно – тематический план
Группа №1 (юноши 8-11 класс) на I полугодие**

Таблица 4

№	Тема	всего часов	дата		Коррекция
			план	факт	
1	ТБ на занятиях баскетбола. Специально-физическая подготовка.	2	02.09		
2	Общеразвивающие упражнения. Специально - физическая подготовка.	2	07.09		
3	Специально - физическая подготовка.	2	09.09		
4	Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами.	2	14.09		
5	Повороты без мяча и с мячом.	2	16.09		
6	Передвижение парами в нападении и защите лицом друг к другу.	2	21.09		
7	Комбинация из основных элементов техники передвижений.	2	23.09		
8	Контрольные тесты.	2	28.09		
9	Ловля и передача мяча от груди.	2	30.09		
10	Передача и ловля мяча с продвижением вперед.	2	05.10		
11	Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед.	2	07.10		
12	Ведение мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2	12.10		
13	Ведение мяча без сопротивления защитника.	2	14.10		
14	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	19.10		
15	Броски мяча одной рукой с места и в движении.	2	21.10		
16	Броски мяча двумя руками.	2	26.10		
17	Штрафной бросок одной рукой.	2	28.10		
18	Разновидности бросков после ведения в прыжке.	2	09.11		
19	Вырывание и выбивание мяча.	2	11.11		
20	Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.	2	16.11		
21	Перехват мяча.	2	18.11		
22	Действия игрока в защите.	2	23.11		
23	Держание игрока с мячом в защите.	2	25.11		
24	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	30.11		
25	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.	2	02.12		
26	Двухсторонняя игра.	2	07.12		
27	Индивидуальные тактические действия игрока, защита личная под своим кольцом.	2	09.12		

28	Нападение быстрым прорывом.	2	14.12		
29	Двухсторонняя игра 4х4, 5х5.	2	16.12		
30	Контрольные тесты (требования к учащимся).	2	21.12		
31	Двусторонняя игра 5х5.	2	23.12		
32	Судейство соревнований.	2	28.12		

(юноши 8-11 класс) на II полугодие

Таблица 5

№	Тема	всего часов	дата		Коррекция
			план	факт	
1	Техника безопасности на соревнованиях по баскетболу. Специальная физическая подготовка СФП.	2	11.01		
2	Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Броски из-под щита.	2	13.01		
3	Броски из-под кольца с препятствием. Разучивание разминочной комбинации.	2	18.01		
4	Броски со средней дистанции без сопротивления. Разучивание комбинации в нападении №1.	2	20.01		
5	Броски из-под кольца одной рукой в движении. Персональная защита.	2	21.01		
6	Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием.	2	27.01		
7	Броски из-под кольца с частичным сопротивлением.	2	01.02		
8	Позиционное нападение.	2	03.02		
9	Игра 1х1 без подбора. Разучивание комбинации в нападении №3.	2	08.02		
10	Броски в парах со средней дистанции после короткого ведения.	2	10.02		
11	Дальние и средние броски в тройках.	2	15.02		
12	Игра в баскетбол 2х2 или 3х3 на одной половине площадки.	2	17.02		
13	Борьба 2-х защитников с 2-мя нападающими.	2	22.02		
14	Учебная игра 4х4.	2	29.02		
15	Борьба 4х защитников с 4мя нападающими.	2	03.03		

16	Упражнение для высокорослых игроков. Броски по кольцу над головой сбоку (крюком).	2	10.03		
17	Броски в прыжке после резкой остановки при получении передач.	2	15.03		
18	Броски в прыжке через руку соперника.	2	17.03		
19	Круговая тренировка. Соревнование снайперов, или игра «Вокруг света».	2	29.03		
20	Броски в тройках. (Выполняются одним мячом). Двухсторонняя игра	2	05.04		
21	Двухсторонняя игра.	2	07.04		
22	Упражнение для тренировки навыков броска с поворотом.	2	12.04		
23	Двухсторонняя игра.	2	14.04		
24	Тактическая подготовка. (Пас в щит, ловля мяча и бросок по кольцу в одном прыжке.)	2	19.04		
25	Тактическая подготовка.	2	21.04		
26	Держание игрока с мячом в защите.	2	26.04		
27	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	28.04		
28	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.	2	05.05		
29	Двухсторонняя игра 4х4.	2	12.05		
30	Индивидуальные тактические действия игрока, защита личная (персональная) под своим кольцом.	2	17.05		
31	Индивидуальные тактические действия игрока, защита личная (персональная) под своим кольцом.	2	19.05		
32	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников.	2	24.05		
33	Нападение быстрым прорывом.	2	26.05		
34	Двухсторонняя игра 4х4, 5х5.	2	31.05		
35	Упражнения для тренировки бросков.	2			
36	Двухсторонняя игра 5х5. Итоговая аттестация.	2			

Методическое обеспечение образовательной программы.

«Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении». Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Педагогические технологии:

- технология развивающего обучения;
- технология коллективной творческой деятельности (трудовые, интеллектуальные, художественные, спортивные, экологические и т. д.);
- технология коллективного совместного обучения (опосредованное общение через письменную речь, общение в паре, групповое общение, общение в парах сменного состава);
- технология блочно-модульного обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- технология раскрепощённого развития детей;
- социально-педагогические и психолого-педагогические технологии;
- технология индивидуального образовательного маршрута;
- технология портфолио.

Учебная программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения баскетболу и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки баскетболистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки. В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы,

интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит баскетболисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который 25 обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели. Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью. В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности. Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития 26 основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации. В табл. 6 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает воспитанникам совершенствоваться в мастерстве. Одна реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Одним из условий совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений

возрастали по мере улучшения физических способностей спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагаю интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение и расслабление, делать более частные паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание. Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку, увеличивая количество повторений и усложняя перемещение игроков. Если в программу включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплу. Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта, а освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего

Таблица 6

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

			+						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер течение восстановительных процессов. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно - тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только па достижение победы, но и на проявление в

поединке морально-волевых качеств. Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем: а) текущей оценки усвоения изучаемого материала; б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей; в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования. Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

Техническая подготовка баскетболиста

Техника передвижения в игре.

1. Бег вокруг площадки с ускорением и замедлением на заранее оговоренных участках маршрута.
2. Спокойный бег, по сигналу — ускорение.
3. Бег по кругу (расстояния между учащимися 3—4 м). По первому сигналу последующий догоняет идущего впереди, по второму сигналу — спокойный бег.
4. Бег с изменением направления, огибая разложенные на площадке предметы (набивные мячи, стойки, булавы).
5. Продвижения вдоль зала парами, один двигается вперед в разном темпе (остановки, ускорение), второй повторяет его движения (зеркальным отражением), затем ученики меняются местами.
6. Бег с прыжками на отметки толчком левой ноги (правая рука вверх), толчком правой ноги (левая рука вверх), толчком обеих ног (обе руки вверх).
7. Передвижения в защитной стойке правым, левым боком, 2-3 шага правым, 2-3 шага левым боком и т. д.
8. Передвижения в защитной стойке в парах. Один продвигается произвольно, меняя способ передвижения и скорость, второй повторяет все его движения, после чего занимающиеся меняются местами.
9. Передвижения спиной вперед. Упражнения ученики выполняют в парах, взявшись за руки: один передвигается спиной вперед, второй, поддерживая первого, — лицом вперед. Через условленное время они меняются местами.
10. Передвижения различными способами. Смена способа по сигналу.
11. Передвижения на скорость различными способами. Выполняются в виде эстафет.

Ловля мяча

Ловля мяча — прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

При ловле двумя руками, когда мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, то следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

При ловле мяча одной рукой, рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

При ловле высоколетящего мяча, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцами, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах, и мяч притягивается к туловищу. После приземления игрок сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

Советы игроку, ловящему мяч:

- не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев;
- вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти;
- при ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу;
- при приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу;
- не касаться мяча ладонями;
- выходить навстречу летящему мячу;
- всегда следует делать хотя бы маленький шаг навстречу мячу и ни в коем случае не выпускать защитника на перехват, преграждая ему путь широкой стойкой: согнутые в локтях руки подняты до уровня плеч, кисти расслаблены, ноги широко расставлены, спина или дальняя от мяча рука касается защитника;
- не поймав мяч, не почувствовав его в руках, не предпринимайте дальнейших действий, но обдумайте их заранее;
- если защитник стремится выйти впереди вас на перехват, не уступайте ему позиции - пусть он лучше собьет вас с ног, но не перехватит мяч. Постоянно будьте готовы к приему мяча, но постарайтесь скрыть этот момент от опекуна;
- необходимо всегда допускать, что мяч не попадет в кольцо, и быть готовым к подбору отскочившего мяча;
- поймав в прыжке мяч, отскочивший от щита, нужно резко притянуть его к груди, расставив локти широко в стороны, и еще до приземления решить, кому сделать первый пас. Приземляться следует на обе ноги - ступни расставлены чуть шире плеч, колени слегка согнуты.

Передача мяча

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Передачи мяча выполняются на месте и в движении различными способами: двумя руками от груди, с отскоком о пол, одной рукой от плеча, от головы, «скрытая» передача за спиной, «обводная» передача с зашагиванием одноименной и разноименной ногой, передача мяча в прыжке.

При передаче двумя руками от груди мяч посылается вперед резким выпрямлением рук и скатыванием мяча с кончиков пальцев на грудь партнеру.

Верхняя передача от головы выполняется на поднятые вверх руки партнера. Мяч не заносится за спину, чтобы не потерять контроль над ним. Мяч передается маховым движением рук с последующей доработкой кистью.

При передаче одной рукой от плеча разноименная нога и плечо выставляются вперед, одновременно с поворотом туловища выпрямляется рука, и движение заканчивается работой кисти.

Передача с отскоком от пола выполняется одной или двумя руками на уровне пояса. Руки полностью выпрямляются, посылая мяч вперед-вниз. Мяч скатывается с кончиков пальцев и имеет обратное вращение. Отскок должен приходиться в одну треть от партнера.

При ловле и передаче мяча в движении применяется двухшажная техника. Игрок ловит мяч на первом шаге (в фазе полета), подтягивает к груди (на втором шаге) и, оттолкнувшись от площадки, выполняет передачу.

Советы игроку, передающему мяч:

- не допускать небрежности при выполнении передач;
- выполнять передачи быстро;
- при выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев;
- передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время;
- смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него;
- не стоять после передачи, выйти на свободное место;
- ведение мяча - единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Техника ведения мяча шагом и бегом.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быть готовым к изменению направления движения. Туловище слегка следует подать вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Ведение выполняется без зрительного контроля.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вовсе выполняться на месте.

Ведение с изменением направления - игрок ведет мяч правой рукой — кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом

наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

Возможные ошибки:

- ведение правой рукой влево и наоборот;
- при переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок;
- туловище в момент перевода не укрывает мяч;

Упражнения для обучения:

- стоя на месте. Ведение вокруг корпуса;
- стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами;
- стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см
- стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой
- стоя на месте. Ведение двух мячей
- стоя на месте. Ведение трех-четырех мячей
- сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола
- сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе
- бег на носках с ведением мяча
- бег на пятках с ведением мяча
- бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча
- бег в полуприседе с ведением мяча
- передвижение в глубоком приседе с ведением мяча
- спортивная ходьба с ведением мяча
- гладкий бег с поворотами и ведением мяча
- гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами
- бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
- бег окрестным шагом с ведением мяча.
- бег спиной вперед с ведением мяча.
- передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90° с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг
- бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча
- бег взмахом назад с ведением мяча
- бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге
- передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча
- передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча
- передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча
- гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами
- бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной
- ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочередно вперед и в стороны
- ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице.
- Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку

Советы дриблеру:

- держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля;
- не бить по мячу ладонью;
- изменить длину шага и направление движения;
- не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться;
- контролировать мяч пальцами;
- увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения;
- быть готовым сделать передачу или бросок по корзине;
- снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.

1. Игрок № 1 начинает ведение мяча, делает остановку, выполняет поворот и передает мяч игроку № 2, который передвигается параллельно. Получив мяч, игрок № 2 ведет его, останавливается, выполняет поворот и передает мяч игроку № 1, и т. д.

2. По сигналу направляющие начинают ведение, в центре квадрата выполняют остановку, делают поворот и передают мяч вперёдистоящему своей колонны. То же, только в виде соревнования.

3. Игрок № 1 начинает ведение, выполняет остановку, поворот и отдает мяч выходящему вперед игроку № 3. Игрок № 3 ведет мяч в трехсекундную зону, выполняет остановку, поворот и отдает мяч выходящему вперед игроку № 5, который делает то же и отдает мяч игроку № 2, и т. д. Игроки после передачи мяча уходят в конец колонны, стоящей слева.

4. Ведение мяча до центра площадки и передача во встречные колонны Игроки № 1 и 2 - с мячами. По сигналу они начинают вести мяч до центра площадки. Игрок № 1 передает мяч игроку № 3, а сам бежит и становится за игроком № 5. Игрок № 2 передает мяч игроку № 4, а сам становится за игроком № 6. и т. д.

5. Игроки № 1, 3, 5, 7 - с мячами. По сигналу они начинают ведение мяча, а затем игрок № 3 передает мяч игроку № 2, игрок № 1 - игроку № 6, игрок № 5 - игроку № 8, игрок № 7 - игроку № 4, а сами становятся в те колонны, куда передали мяч, и т. д.

6. Игроки № 1 и 2 ведут одновременно мяч, игроки № 3 и 4, когда ведущие с мячом находятся от них в 3-4 м, поднимают руки. Ведущие мяч, как только поднимается рука партнера, должны без задержки передать мяч. Игрок № 1 отдает мяч игроку № 4, а игрок № 2 - игроку № 3. Игроки № 3 и 4, получив мячи, ведут их в другую сторону и, отдав игрокам № 5 и 6, переходят в колонны вслед за передачей.

7. По сигналу игрок № 1 начинает ведение, постоянно глядя на игроков № 2 и 3. Как только кто-нибудь из них поднимет руку, игрок № 1 мгновенно передает ему мяч. Например, первым поднял руку игрок № 2 - он получает мяч. Это служит сигналом для игрока № 3: он делает рывок - игрок № 2 передает ему мяч, игрок № 1 становится на место убежавшего игрока № 3, который теперь ведет мяч, постоянно глядя на игроков. № 4 и 5, и т. д.

Бросок двумя.

Бросок двумя руками от груди стоя на месте — игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении

кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

Возможные ошибки:

- руки выпрямляются вертикально вверх;
- бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения;
- отсутствует захлестывающее движение кистями;
- отсутствие расслабления после броска;
- отсутствие согласованности работы рук и ног.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой) другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение. Возможные ошибки:

- потеря равновесия;
- несогласованность в работе рук и ног;
- неполное разгибание руки в локтевом суставе;
- отсутствие захлеста руки.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков бросающих с правой стороны.

Возможные ошибки:

- мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу;
- вынос руки с мячом для броска при выполнении шага;
- выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе;
- резкое, сильное движение руки с мячом;
- отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе;
- сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью.

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

Возможные ошибки:

- мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка;
- при «подседании» наблюдается размахивание мячом;
- локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону;
- мяч лежит на всей ладони;
- мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад;
- не выпрямляется полностью рука при броске.

Советы игроку, бросающему мяч:

- выполняй броски быстро;
- в исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу;
- если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед;
- выпускай мяч через указательный палец;
- постоянно удерживай взгляд на цели;
- полностью сосредоточься на броске;
- следи за легкостью и непринужденностью броска;
- наблюдай за тем, как бросают лучшие баскетболисты мира;
- правильная техника броска не означает отсутствие, не исключает индивидуального стиля исполнения броска;

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия в нападении.

Действия игрока без мяча: отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для получения мяча от партнера, продолжения атакующих действий, чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита, успешно бороться за отскок.

Различают 4 варианта выхода игрока на свободное место:

- круговой;
- S-образный;
- выход петлей;
- V-образный.

Действия игрока с мячом: рациональное использование передач, ведение, бросков.

Упражнения для обучения:

- бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками;

- выход на свободное место с пассивным защитником;
- выход на свободное место с активным защитником.

Заслон.

Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: поставив заслон, он затем поворачивается и выбегает к щиту для участия в атаке.

Возможные ошибки:

- придерживание защитника руками;
 - несвоевременное начало прохода игрока, для которого ставится заслон;
 - неправильный выбор места постановки заслона.
- Упражнения для обучения:
- игроки выстраиваются в круг по парам лицом друг к другу. Игрок без пары - водящий. Он подбегает к любой паре и ставит заслон защитнику. Нападающий выбегает в сторону заслона и затем сам ставит заслон защитнику любой другой пары и т.д.
 - игроки выстраиваются в 2 колонны, на расстоянии 6-7 метров от кольца. Перед направляющим одной колонны располагается защитник. У направляющего другой колонны в руках мяч. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и ставит наружный заслон защитнику. Игрок 1 дождавшись постановки заслона, уходит с ведением в сторону заслона и атакует кольцо. Смена: игрок 2 становится на место защитника, тот перемещается в конец колонны за игроком 5, а игрок 1, подобрав свой мяч, передает его игроку 4 и становится в конец противоположной колонны.

Позиционное нападение.

Нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча — к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника, и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Упражнения для обучения:

Обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

- построение в треугольниках, квадратах. Передачи, стоя на месте различными способами по заданию учителя. Игрок выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч;
- построение в треугольниках, квадратах. Игрок выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей;
- три нападающих и трое защитников. По сигналу тренера нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями;
- то же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну;
- то же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику;
- то же, только занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек пять нападающих и 5 защитников;
- то же, но на каждом кольце идет игра 5х5 на счет, причем каждая команда проводит 5-6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися;
- игра 5х5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после «заслона» засчитывают не два, а 3-4 очка;
- игра 5х5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

Подводящие подвижные игры:

- «игра 2х2». Игра ведется на одно кольцо по правилам баскетбола. Задача — забросить мяч в кольцо соперников. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противоборствовать в трехсекундной зоне. Игрокам атакующей команды разрешается выполнять броски, как из-за пределов трехсекундной зоны, так и в зоне, но после двух шагов. Подбор мяча может выполнять игрок, не выполняющий бросок, добивать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда набравшая большее количество очков;
- «баскетбол двумя мячами». Игра проводится на баскетбольной площадке. Участвуют две команды по 6-10 человек в каждой. Игра проводится по баскетбольным правилам двумя мячами. Каждый играющий может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперника. После заброшенного мяча, мяч вводится из-под кольца. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей. Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской);
- «игра на одно кольцо 2х2 через нейтрального». Площадка — трехсекундная зона. Играют 2 команды. Состав — 2 человека. Задача игроков — забросить мяч в кольцо. Забросить мяч можно только после передачи партнера или нейтрального игрока. После подбора мяч необходимо вернуть нейтральному. Добивать мяч после отскока нельзя. Нейтральный игрок располагается за пределами трехсекундной зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков в установленное время.

Быстрый прорыв.

Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции. Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом.

Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих — против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

Упражнения для обучения:

- передачи в парах, от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча;
- то же, но в тройках;
- два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча, сделав рывок под кольцо, получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния;
- трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок, находящийся в середине и передачу может передать на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок останется без защитника;
- игроки разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.;
- «быстрый прорыв». Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.
- Советы игрокам при нападении:
 - бережно относиться к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском;
 - быстро продвигать мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча;
 - действовать спокойно, уверенно и быстро, или мгновенно;
 - избегать фолов в нападении;
 - постоянно двигаться, держа своего защитника в напряжении.

Технические приемы игры в защите.

Стойка защитника.

Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке,

во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1-2 сантиметра. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Возможные ошибки:

- потеря равновесия;
- пятки касаются пола.

Работа рук.

Против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх — вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны — вниз.

Упражнения для обучения передвижения в защитной стойке:

- перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет;
- перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет;
- варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам;
- перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера;
- «пятнашки в парах» — играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера — нападающие, вторые — защитники. Нападающие, применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега. Стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

Выбивание мяча.

Выбивание мяча у игрока стоящего на месте — защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

В случае видения защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Перехват мяча.

Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим — защитник проходя в плотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для обучения:

- перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим;
- перехват передачи, выполняемой вдоль площадки;
- в парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту, защитник перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч.
- возможны различные подвижные игры.

Блокировка мяча при броске

В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся.

Упражнения для обучения технике накрывания мяча:

- бросок с места, защитник старается накрыть мяч без нарушения правил;
- бросок в движении, защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч.

Игра под щитом

После броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится, что нападающий остался у него за спиной, он тут же должен выпрыгнуть максимально вверх навстречу мячу и постараться поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводят в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обжевав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохраняя тем самым мяч от выбивания.

Возможные ошибки:

- ловля на уровне груди или пола;
- после ловли мяч не укрывают от соперника.

Упражнения для обучения:

- ловля мяча отскочившего от щита;
- ловля мяча отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком;
- то же, но с пассивным сопротивлением защитника;
- то же, но с активным сопротивлением защитника;
- построение в 2 колонны, преподаватель с линии штрафного броска бросает мяч в щит, игроки борются за мяч;
- возможны различные подвижные игры.

Тактика защиты

Защита против игрока без мяча

Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, чтобы защитник не поворачивая головы, мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом. Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника. А потерять из виду подопечного — значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной. После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

Защита против игрока с мячом

Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше

сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений - финтов. Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Игроющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.

Методические указания:

- необходимо обращать внимание на способы держания игрока, как без мяча, так и с мячом. Параллельно осваиваются и навыки выхода нападающего на свободное место для получения мяча ;
- то же, только нападающий выполняет внезапные изменения направления, рывки для свободного получения мяча от партнера;
- в парах: один игрок — нападающий, другой — защитник. Нападающий движется от лицевой до лицевой линии в трехметровом коридоре, выполняя рывки, повороты, резкие остановки, финты. Задача защитника — перемещаясь спиной вперед, всё время находиться между нападающим и своей корзиной. Затем партнеры меняются ролями и по другой стороне площадки перемещаются в обратную сторону;
- то же, но нападающий ведет мяч, а защитник, держа руки за спиной или на поясе, должен постоянно занимать правильную позицию;
- то же, но защитник действует активно, т.е. может выбивать мяч;
- игра 1x1.

Возможные ошибки при личной защите:

- защитник держит нападающего на значительном расстоянии, позволяя этим самым выполнять ему свободные маневры по площадке;
- после потери мяча игрок с опозданием находит своего подопечного;
- игроку с мячом не оказывается активного сопротивления.

Упражнения для обучения:

- игра 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 на одно кольцо. Защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча. Рука преграждает путь передаче. После перехвата они становятся нападающими

Командная тактика защиты

Она базируется на двух основных системах игры — личной и зонной. При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытыми.

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок защиты отвечает за подопечного на определенном участке площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем всем действиям нападающего. Кроме того, если необходимо он должен помочь партнеру в соседней зоне.

Упражнения для обучения зонной защите:

- построение в зоне 2-1-2. Игроки защиты перемещаются на передачи мяча. Чтобы этот навык закрепился, игроков можно соединить резинкой, и если игрок смещается то и все остальные должны сместиться, чтобы закрыть освободившуюся зону;
- игра — нападают пятерки. Две команды на противоположных щитах защищаются зоной 2-1-2. Третья команда нападает на одну из защищающихся. Команда, которая добилась успеха, нападает на противоположный щит
- зонный баскетбол. Играют две команды — нападающие и защитники. Баскетбольная площадка делится на 8 зон. В каждой зоне действует один игрок от команды. Выбегать из зоны нельзя, а передавать мяч можно только игроку своей команды, находящемуся в соседней зоне;
- игра в зоне идет по правилам баскетбола;
- вариант: в каждой зоне действует по 2 игрока от команды. Главное внимание уделяется взаимодействию партнеров. Можно ввести, правило: мяч в следующую зону направляется только после передачи между игроками одной зоны

Советы от мастера защитнику:

- всегда сохраняй равновесие и защитную стойку;
- никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов;
- играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на поясе;
- играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и мяч и подопечного;
- не играй в защите с опущенными руками;
- не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска;
- будь постоянно готов оказать помощь партнеру
- никогда не отдыхай в защите;
- при потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отыщи его и вновь выйди навстречу;
- переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает корзине;
- постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь;
- быстро переходи к защитным действиям при потере и после забитого мяча;
- в обороне всегда действуй наступательно, не бойся контактного наступления на нападающего, владеющего мячом. Стремись выбить мяч, не дать сделать передачу, не говоря о броске. Если нападающий поднимает мяч вверх, ты должен немедленно реагировать на это. Если нападающий опускает мяч вниз, тут же делай два быстрых шага назад, готовясь предотвратить проход оппонента, не теряя при этом защитной стойки;
- играя активно, не давай нападающему пройти с мячом через центр, в середину, а постоянно оттесняй его к боковой линии. При пропуске нападающего по лицевой линии партнеры по команде моментально должны прийти на помощь;
- при заслонах надо стремиться проходить за своим опекаемым. Быстрым движением ноги, близкой к заслоняющему, старайся опередить постановку заслона и остаться со своим подопечным.

Защита прессингом

Прессинг — это самый активный вид защиты, постоянное давление на соперника. Может быть личным или зонным. Может начинаться с момента вбрасывания соперником мяча: по всей площадке, на 3/4 ее, на своей половине...

Целью защиты прессингом является не только психологическое давление на соперника, но и стремление сломать сложившуюся игру соперника, нарушить его привычные связи между защитой и нападением, его комбинации, делать неточными передачи мяча, поспешными броски. Нельзя применять прессинг, не овладев достаточно приемами индивидуальной защиты. Эта форма обороны требует высоких физических кондиций, хорошего резерва и сыгранности всех игроков и звеньев команды.

Применяется прессинг и как система игры на больших отрезках времени, и как мера вынужденная при проигрывании в счете для взвинчивания темпа или при ожидании прессинга со стороны соперника. Играя прессингом, игроки стремятся отобрать мяч у соперника, вынуждая его делать навесные, неточные передачи, которые легко перехватываются. Часто соперники передней линии прессинга, пропустив соперников, не преследуют их, а наблюдают за развитием дальнейших событий — это грубая ошибка. Необходимо преследовать игрока с мячом, стараясь сзади выбить у него мяч, наступая ему на пятки. Тем самым вы заставляете соперника спешить, волноваться, ошибаться. Если в зонном или личном прессинге вы остались без игрока, и не оказываете помощи товарищу, вы допускаете просчет. Если из пяти прессингующих один не активен, насмарку идет труд всей команды. Прессинг — это, прежде всего, активная оборона всей команды.

В современном баскетболе многие тренеры склоняются к мнению, что личный прессинг менее эффективен, труден, приводит к большому числу персональных нарушений и уступает по полезности зонным системам прессинга. И в этом есть своя правда, потому как каждый игрок с хорошим дриблингом способен справиться с личным прессингом без видимых трудностей. Несмотря на то, что зонный прессинг стал более популярным, без умения играть личным прессингом, обойтись невозможно.

Упражнения для обучения:

Необходимо постоянно тренировать защиту 1-1, 2-2, 3-3, 4-4 по всей площадке, с мячом и без мяча, с ведением и без ведения, с заслонами и без них, вначале шагом, потом на высокой скорости.

Полезны упражнения, в которых число защитников преобладает над количеством нападающих. Эти упражнения способствуют взаимодействию защитников, прививают навыки отбора мяча. Хороши они и для атакующих игроков. При тренировке личного прессинга следует должное внимание уделить быстрым передвижениям игроков в активной стойке, в разных направлениях, при умелой смене позиций игроков.

Защитники первой линии обороны стремятся оттеснить своих нападающих к боковым линиям и не дать нападающему обойти себя с мячом и без мяча.

Если одному из защитников удалось остановить атакующего с мячом у боковой линии на пересечении со штрафной или центральной линией, партнер по обороне должен прийти на помощь товарищу: вдвоем они заставляют его сделать навесную передачу, к перехвату которой готовы остальные три игрока.

Контратака

Контратака - это наиболее зрелищное и быстрое использование всех возможностей для достижения результата.

Быстрая игра требует высокой техники. Стремление играть на высоких скоростях похвально и приемлемо лишь в том случае, когда скорость не превышает уровня техники. Иначе ошибок, потерь мяча будет больше, чем достижений. Поэтому, стремясь готовить быстрый прорыв, необходимо тренировать и исполнение всех технических элементов на высоких скоростях, применяя как активное, так и пассивное сопротивление защитников в ситуациях 1-1, 2-1, 3-2, 4-3, 5--4 и при численном равенстве.

Моя идея контратаки состоит в стремлении не только быстро двигаться к щиту соперника, но и быстро переводить мяч к щиту соперника с помощью резких передач, или, если нет свободного адресата для получения мяча, с ведением мяча, с активным продвижением вперед. Игроки стремятся в завершающей стадии быстрого прорыва создать в передней линии атаки треугольник с вершиной на линии штрафного броска. Здесь должен находиться игрок с мячом, а два других игрока - слева и справа от него, на 4-5 м впереди.

Подводящие игры и эстафеты для освоения техники игры в баскетбол

В занятиях с юными баскетболистами, чтобы избежать стабилизации (застоя) в развитии скоростных способностей, необходимо широко использовать подвижные игры, предусматривающие выполнение заданий в условиях постоянного и неожиданного изменения ситуации, противодействия и взаимодействия партнёров. Для развития скоростных способностей в подвижные игры и эстафеты следует включать быстрое реагирование на внезапные сигналы, стартовые рынки, бег с максимальной скоростью. Подвижные игры для развития простой двигательной реакции.

1. «Неуловимый шнур». На пол кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют различные движения по указанию учителя (руки вверх, в стороны, вперёд, на пояс, приседания, наклоны и др.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первым.

2. «Салки в парах». Вариант 1 Один из игроков располагается на лицевой линии, он — салка. Второй — на расстоянии 1,5—2 м лицом к партнёру. По сигналу игрок, стоящий спиной к площадке, выполняет поворот кругом и стремится убежать за обозначенную линию, расположенную в 6 м, а первый пытается его догнать и осалить. Вариант 2 Один из игроков располагается на лицевой линии спиной к площадке, он — салка. Второй — на расстоянии 1 м от партнёра лицом к площадке. По сигналу игрок, стоящий спиной к площадке (салка), выполняет поворот кругом и стремится осалить убегающего партнёра, прежде чем тот пересечёт обозначенную на полу линию, расположенную в 6 м.

3. «Успей поймать мяч». Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии четырёх-пяти шагов, держа в руках по баскетбольному мячу. По сигналу оба подбрасывают мяч вверх на обусловленную высоту и быстро меняются местами, чтобы успеть поймать падающий мяч партнёра. Можно постепенно увеличивать расстояние между партнёрами или уменьшать высоту, на которую подбрасываются мячи.

4. «Поймай мяч». Играющие становятся по кругу и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой порядковый номер. Водящий находится с мячом в центре круга. Подбросив мяч вверх над

головой или ударив его о пол (землю), водящий называет любой номер. Игрок под этим номером устремляется к мячу, стараясь поймать его, прежде чем мяч упадёт на пол. Если он не успел это сделать, то идёт на место водящего, а тот занимает его место в кругу. А если успел, то водящим остаётся прежний игрок.

Варианты. 1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: а) стоя спиной к водящему; б) сидя на полу лицом к водящему; в) сидя на полу спиной к водящему; г) упор присев.

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

5. «Вызов номеров». Игроки в составе двух равных (по численности) команд встают за линией старта с обеих сторон баскетбольного щита и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой порядковый номер. На расстоянии 5 м от команд проводят линию финиша. Учитель громко называет какой-либо номер, и игроки под этим номером бегут к линии финиша. Команда, чей игрок первым пересечёт линию финиша, получает 1 выигрышное очко. После финиша игроки снова занимают свои места в командах. За 3 мин, нужно набрать большее количество очков.

Борьба за мяч

Участвуют две команды по 2 человека в каждой. Игра проводится одновременно в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, игроки передают мяч друг другу, удерживают или отнимают его, соблюдая правила игры в баскетбол.

Три на два

Класс делится на группы по 5 человек в каждой. Для каждой пятерки играющих выделяется четверть площадки. За пределы своей площадки выбегать нельзя. Внутри каждой пятерки игроки делятся на две команды: в одной 3 игрока – нападающие, в другой 2 – защитники. Нападающие, передавая мяч друг другу, стараются удержать его как можно дольше, а защитники пытаются овладеть мячом. Нападающий, совершивший ошибку при передаче, меняется ролями с защитником.

Двое против одного

Игра ведётся на четверти баскетбольной площадки. Участвуют 3 человека. Два участника – нападающие – передают мяч друг другу, а третий – защитник – старается перехватить его или хотя бы задеть рукой. Если мяч выйдет за пределы площадки, будет перехвачен или игроки нарушат правила владения, то игрок, допустивший ошибку, меняется местами с защитником.

25 передач

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Перед каждой шеренгой проводится линия; можно построиться на боковых линиях баскетбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

Вызов номеров с мячом

Класс делится на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Учитель произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии

(расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

Кто больше?

Игроки располагаются полукругом напротив щита, но не ближе чем в 6 м от него. Под щитом находится игрок с мячом. Он поочередно передает его остальным, которые, получив от него мяч, бросают его в корзину. Игрок под щитом должен стараться овладеть мячом после броска до падения его на площадку. Если ему это удастся, то игрок сам бросает мяч в корзину с того места, где он будет пойман. Каждое попадание в корзину с дальней дистанции или из-под щита приносит игроку 1 очко. Если бросающий издали попадает в корзину, то получает право еще на один бросок. После того как все играющие закончат броски, участник, находящийся под щитом, занимает место игрока, стоящего первым (справа), а все остальные перемещаются на одну позицию по часовой стрелке, а стоящий последним (слева) занимает место водящего (игрока под щитом). Когда все баскетболисты вернутся в исходное положение, игра заканчивается. Побеждает участник, который наберет больше очков.

Солнышко

Играющие делятся на несколько групп и выстраиваются в колонны по одному вокруг среднего круга баскетбольной площадки, образуя как бы лучи солнца. Водящий, обегая «солнышко», хлопает кого-либо из замыкающих в колонне. Тот передает хлопок впереди стоящему, и так до направляющего. Как только его хлопнут по плечу, он кричит: «Есть!» – после чего вся колонна бежит в заранее определенном направлении. Каждый старается, обежав круг, быстро занять свое место. Прибежавший последним становится водящим.

Десять

Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному справа от щита, но не ближе чем в 5 м от него. По сигналу направляющий бросает мяч в корзину, ловит его и передает следующему, после чего занимает место в конце колонны. Затем то же задание выполняют остальные. После трех совместных попаданий участники команды перебегают к боковому кольцу, где, сохраняя порядок расстановки, они должны поразить кольцо еще 4 раза, доведя счет своих попаданий до 7, затем снова переходят к другому кольцу, в которое нужно попасть еще 3 раза. Побеждает команда, которая успеет первой поразить кольцо 10 раз.

Двадцать

Участники делятся на несколько групп по количеству баскетбольных щитов; в каждой игра проводится самостоятельно и носит индивидуальный характер. Все участники имеют право на 3 последовательных броска в корзину. Первый выполняется из-за линии штрафного броска; затем надо подбежать, поймать мяч – обязательно в воздухе – и повторить бросок; таким же образом выполняется третий бросок. За удачно выполненный первый бросок начисляется 3 очка, за второй – 2, за третий – 1. Игрок, не успевший поймать мяч до того, как он коснется пола после первого или второго броска, не имеет права на остальные броски. Если игрок попал в корзину 3 раза, он имеет право еще на 3 броска, и так до первого промаха. Все игроки бросают мяч поочередно. Выигрывает участник, который первым наберет 20 очков.

Сто

Правила те же, что в игре «Двадцать», только подсчет очков ведется не отдельно для каждого игрока, а для всей команды в сумме. Побеждает команда, которая первой наберет 100 очков.

40 попаданий

Класс делится на четыре команды, по две на каждый основной щит. У первых номеров – по мячу. Игрокам нужно в сумме поразить кольцо 40 раз – по 10 попаданий с четырех разных точек. За каждое попадание начисляется 1 очко. После 10 удачных бросков участниками одной из команд объявляется победитель первой серии бросков и подсчитывается количество попаданий. Затем команды меняются местами, и игра продолжается. Необходимо соблюдать следующее условие: игрок, бросивший мяч, должен поймать его, не дав упасть на землю, независимо от того, попал ли он в корзину, и передать партнеру. За каждое падение мяча на площадку команда лишается 1 очка.

Десять ударов с передачей

Класс выстраивается в 2–3 шеренги. Дистанция и интервал между участниками – 2 м. Каждая шеренга представляет собой отдельную команду. Правофланговые получают баскетбольный мяч. По сигналу учителя они начинают ведение мяча на месте – 10 ударов о пол, а 11-м ударом направляют мяч следующему игроку своей шеренги. Тот без остановки выполняет то же упражнение, и так до конца шеренги. Последний игрок шеренги, выполнив задание, поднимает мяч над головой.

При повторном проведении игры можно выполнять задание от замыкающего к направляющему, но уже левой рукой. Побеждает команда, которая выполнит задание первой.

Штрафные броски

Две команды строятся на линии штрафного броска в колонны по одному, у одной из них мяч. Они выполняют штрафные броски до 3 промахов подряд, после чего мяч передается их соперникам. Побеждает команда, реализовавшая больше штрафных бросков.

Индивидуальные упражнения

Мяч над головой

Взять мяч в правую руку, подбросить его над головой и поймать той же рукой.

То же левой рукой.

В этом упражнении обязательно нужно объяснить детям, чтобы они нашли точку выбрасывания мяча – своего рода цель, куда они направляют мяч в упражнении, и смотрели только в нее. Практически все учащиеся допускают одну ошибку – они провожают мяч взглядом на протяжении всего полета. Хорошо, если мяч один, а если их будет десять? Жонглер никогда не следит за полетом своих предметов: он всегда фокусирует взгляд на одном месте – на точке выбрасывания.

Мяч под рукой

И.п. – левая рука вперед, мяч в правой руке. Подбросить мяч под левой рукой, поймать правой.

То же со сменой рук.

Учитель должен напомнить детям о точке выбрасывания.

Мяч под ногой

И.п. – правая (левая) нога впереди. Подбросить мяч поочередно под правой и левой ногой и поймать его.

С правой на левую

И.п. – о.с. Мяч в правой руке. Подбросить мяч правой рукой, поймать левой.

То же со сменой рук. Расстояние между руками – 50–60 см.

Захват мяча сверху

И.п. – правая (левая) рука с мячом впереди, ладонь обращена к полу. Расслабляя правую (левую) руку, мяч слегка подбросить вверх и сразу захватить его сверху этой же рукой.

Захват мяча сверху со сменой рук

И.п. – то же, что и в предыдущем упражнении. Отпуская мяч правой (левой) рукой, сразу же поймать его другой рукой захватом сверху.

То же со сменой рук.

Аплодисменты

И.п. – мяч в правой (левой) руке. Подбросить мяч вверх и поймать его той же рукой. Во время полета мяча нужно успеть сделать один хлопок. Учитель напоминает ребятам о точке выбрасывания. В случае успешного выполнения упражнения можно предложить детям выполнить два, три, четыре и более хлопка или выполнить один хлопок перед собой, а другой за спиной.

То же, захватывая мяч сверху.

Упражнения в парах

Кошка

Учащиеся делятся на пары и располагаются на расстоянии 3–4 м друг от друга. У одного ученика в руках два мяча. Его партнер показывает свои ладони («кошачьи лапки»), согнув руки в локтях и держа их перед грудью. Перед началом выполнения задания учитель должен подчеркнуть, что бросок мяча осуществляется снизу, а ловля – сверху.

По сигналу учителя ученик с мячами поочередно броском снизу направляет по одному мячу в каждую руку партнера. Потом то же выполняет другой ребенок. Через некоторое время, если у детей все получается, можно усложнить задание, бросая два мяча одновременно. При этом важно обратить внимание ребят на то, что делать это нужно очень точно, прямо в руки партнера.

Метатель

Пары располагаются у стены. Первый номер встает лицом к стене, а второй с двумя мячами – ему за спину. Первый номер сгибает руки в локтях и располагает свои ладони так же, как и в предыдущем упражнении (показывает свои «лапы»). Вторым номер поочередно выполняет броски мяча в стенку, в специально обозначенную точку, а первый должен поймать отскочивший мяч поочередно правой и левой рукой. Потом партнеры меняются местами.

Мышка

Учащиеся располагаются на расстоянии 8–10 м друг от друга в широкой стойке ноги врозь. Нужно одновременно «загнать мышку в норку» (прокатить мяч между ногами партнера). Для начала выполнения упражнения партнеры должны давать сами себе команду. При ловле мяча ноги соединять нельзя. По мере освоения упражнения можно усложнить задание: один ученик запускает сразу две «мышки».

Для учащихся, страдающих вегетососудистой дистонией или имеющих проблемы с позвоночником, не рекомендуется выполнять это упражнение. Вместо него лучше предложить детям перебрасывать мяч, как в предыдущем упражнении, но на большее расстояние.

Можно повторить отдельные индивидуальные упражнения для закрепления изученного материала: мяч над головой, мяч под ногой, мяч повторы снять под рукой, захват мяча сверху. Лучше всего предлагать детям те упражнения, которые у них хорошо получались ранее.

Мини-боулинг

Учащиеся располагаются на боковых линиях. Один мяч кладут в середину зала, второй – у одного из партнеров. Задача – выбить своим мячом другой мяч за боковую линию, на которой находится партнер. Броски выполняются поочередно. Проигравший выполняет задание, например, три приседания, после чего игра повторяется.

Учитель напоминает детям, что мяч, лежащий в середине зала, – это и есть точка выбрасывания.

Теннисный массаж

В заключительной части урока все ученики собираются в центре зала. Первые номера ложатся по кругу на живот, кисти рук – под подбородок, локти в стороны. Вторые номера встают у ног первых с мячом в руках. По команде учителя вторые номера начинают делать мячом массаж своим партнерам, начиная с икроножных мышц правой ноги и круговыми движениями поднимаясь вверх к плечам. Важно не затрагивать мячом область позвоночника. Затем массируется левая половина тела партнера, после чего учащиеся меняются местами.

Для того чтобы дети всё сделали правильно, учитель сначала сам должен на одном из них показать, как нужно делать массаж. Только после этого дети выполняют задание самостоятельно.

Физическая подготовка баскетболиста

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры в баскетболист пробегает около четырех километров, делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-200 ударов в минуту, а потеря веса 2-5 кг за игру.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

- 1 Укрепление здоровья;
2. Воспитание основных физических качеств;
3. Повышение уровня общей работоспособности;

4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке следующие:

1. Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
2. Воспитание специальных физических способностей
3. Достижение спортивной формы.

Разогрев

Период разогрева является важным и необходимым пунктом тренировки. Он должен длиться не менее 5-10 минут и предшествовать всем упражнениям и тренировочным заданиям.

Эта часть тренировки должна состоять из движений, имитирующих настоящие упражнения, которые вы будете выполнять в последствии.

Разогрев необходимо проводить с небольшим сопротивлением или совсем без него. Однотипные движения вызывают приток крови к мышцам и соединительным тканям и готовят суставы и связки к более интенсивной работе и непосредственно к растягиванию.

Растягивание

Растягивающие упражнения всегда следуют за разогревом и являются обязательными.

Первая цель любой программы по растягиванию увеличить амплитуду движения различных частей вашего тела. Хорошая амплитуда движения является ключевым компонентом хорошего состояния и здоровья. Обладание полной амплитудой движения наиболее важно для атлетов, так как физическое благополучие игроков и их игра, напрямую связаны, со способностью мускулов двигаться с полной амплитудой движения.

Если ранее, вы не уделяли достаточного внимания растягиванию, то начав выполнение программы растягивания, в полном объеме, вы почувствуете положительный эффект увеличения гибкости:

Увеличение мощности и скорости работы мышц, уменьшение времени мышечного восстановления и закрепченности.

Растягивание, так же помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться).

Тщательно выполняя растягивания, вы снизите мышечное напряжение, предотвратите различные повреждения и уменьшите риск получения травм, связанных с чрезмерным использованием (неправильная техника движений, анатомические особенности опорно-двигательного аппарата, неправильно подобранная обувь или плохое тренировочное покрытие). Растягивание помогает уменьшить общую мышечную боль, а так же спазм и болевые ощущения в поясничном отделе спины, свойственные профессиональным спортсменам.

Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий.

Не дёргать! В противном случае, возникает риск повреждения мышечной фасции и получения мышечного растяжения, особенно в период напряженной подготовки, когда мышцы теряют эластичность и становятся жесткими...

Внимание! Дыхание и концентрация являются очень важными в достижении гибкости.

Сосредоточьтесь на растягиваемой области в попытке смягчить (ослабить) часть тела, которую растягиваете. Старайтесь дышать спокойно, при этом не задерживайте дыхание.

При растягивании, дышите медленно и ритмично. Выдыхайте в начале движения, затем, в процессе растягивания дышите медленно. Ведите счет при выполнении растягивания, считайте не громко, это поможет вам предотвратить задержку дыхания.

Упражнения для развития быстроты должны быть:

- разнообразными, охватывающими различные группы мышц,
- возможно шире совершенствующими регуляторную деятельность центральной нервной системы,
- повышающими координационные способности занимающихся.

Исследования показали, что применение таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает лучший эффект в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать скоростно-силовые упражнения, так как в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями.

Развитие быстроты

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.
- 2..Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.
- 3.Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед,
4. Бег с забрасыванием голени назад.
5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.
6. Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.
- 7..Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.
8. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
9. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.
10. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.
11. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.
12. Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.«

13. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.
14. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча).. Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.
15. Ведение мяча на максимальной скорости от лицевой линии до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно. Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Выносливость

Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач: 1) воспитание общей выносливости; 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости; 3) воспитание игровой выносливости.

Методы воспитания выносливости

МЕТОДЫ ДЛИТЕЛЬНОГО НЕПРЕРЫВНОГО УПРАЖНЕНИЯ С РАВНОМЕРНОЙ И ПЕРЕМЕННОЙ НАГРУЗКОЙ (в практике их часто называют сокращенно «метод равномерной тренировки» и «метод переменной тренировки»). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, кроссовый бег 40 мин.-1 час, во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений или несколько ускорений на различных дистанциях. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

МЕТОД ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ характеризуется тоже двумя вариантами.

В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковый объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

Упражнения для развития выносливости

1..Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

- а.) от лицевой линии до штрафной и обратно;
- б.) до центра и обратно;
- в.) до противоположной штрафной и обратно;

г.) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий..

4., Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный «угол» площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

Ловкость

Ловкость - это способность человека к осуществлению сложных: координированных двигательных актов. Она характеризуется также быстротой овладения новыми движениями и наиболее целесообразным их применением в изменяющихся условиях. Поэтому основной задачей при воспитании ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами.

Основным методом воспитания ловкости является повторный. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части занятия или в подготовительной. Обогащение занимающихся новыми двигательными навыками должно быть непрерывным. Установлено, что в течение долгого времени запас движений не пополняется, то способность к обучению снижается. Автоматизированные движения, протекающие в стандартных условиях, перестают способствовать развитию ловкости. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых признаков утомления.

Специальная ловкость имеет две разновидности: 1) акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, во время игры, в защите; 2) прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

Упражнения для развития ловкости

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1,2, но в стороны.
- 4 Падение назад и быстрое вставание..
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове,, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках..
- 9.Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360°с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Упражнения для развития специальной ловкости

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии' штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
8. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.
9. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч.
- 10.Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

Упражнения для развития скорости баскетболиста:

- приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше
- быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25-30 кг — от 30 с до 1 мин (по 2-3 шага)
- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления — 1 мин (по 2-3 шага)
- те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой
- высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время — в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед
- низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча

- старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости
- то же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м — для развития двигательной скорости. Выполняется на время
- бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей
- бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию
- бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча
- прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей
- бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами
- рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи
- быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время. Дистанция — до 50 м.
- то же, что в упр. 15, с имитацией обманных движений
- передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой — спиной вперед
- скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками
- скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция — до 50м.
- скоростной бег центрального игрока спиной вперед с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4-5 м. Дистанция до 100м.
- максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время — от 20 до 40 с.
- скоростной бег с поворотами (пивотами) с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция от 30 до 50м.

Сила

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Методы развития силы

1 **МЕТОД МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ**: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.

2. **МЕТОД "МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ"** предусматривает выполнение упражнения с усилием 40-70% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется в 3-4 подхода. В каждом подходе количество повторений выполнять до отказа. Наиболее полезны для развития силы последние повторения.

3. **МЕТОД ДИНИМАМИЧЕСКИХ УСИЛИЙ** – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.

4. **ИЗМЕТРИЧЕСКИЙ МЕТОД** заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.

5. **МЕТОД СОПРЯЖЕННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ** заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

Упражнения для развития силы.

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;

2 Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;

3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;

4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;

6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;

7. Вбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками, толчком двумя, одной;
8. Различные виды передвижений с отягощением;
9. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гири, «блинов» от штанги из рук партнера;
10. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов
11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз.

Упражнения для развития взрывной силы

1. Толкание набивного мяча ногами из положения сидя, лежа.
2. Передачи набивного мяча одной рукой от плеча, снизу, из-за головы.
3. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
4. То же – с ведением мяча; то же – с двумя мячами.
5. приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо.
6. Быстрые передачи «блина» или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.
7. Передачи «блина» или гири весом до 20 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игроком.
- 8 передачи набивного мяча ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.

Силовая подготовка

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой - необходимое условие качественного выполнения различных движений. Различают пассивную и активную гибкость. Под пассивной гибкостью понимают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать с помощью внешних сил, например, под действием партнера. Под активной гибкостью подразумевают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать самостоятельно..

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения для расслабления работавших мышц.

Обще подготовительные средства воспитания гибкости: упражнения из гимнастики, легкой атлетики.

В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, «плечевой», тазобедренный, шейные позвонки. Закрепленность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность..

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов)..Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

Упражнения для развития обманных движений

Упражнения выполняются с различной амплитудой движения.

1. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
2. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.
3. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю без мяча;
4. Выполнение поворота плечом вперед, назад. Вышагивание одной ногой, вторая опорная.
5. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие «справа или слева.
6. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его поворотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
7. Игра 1x1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

Без умения расслабиться в баскетболе, где так важно сочетание многих качеств: быстроты, силы, точности, ловкости, - высоких результатов добиться невозможно. Важно научить баскетболиста умению самостоятельно расслабиться, аутогенной тренировке и самомассажу.

Упражнения для расслабления

- 1..Свободные финты корпусом влево - вправо, вперед – назад;
2. Расслабление рук от кисти до плеча;
3. Расслабление ног, голени сидя на полу;»
4. Расслабление бедер сидя на полу;
5. Расслабление ног, ягодиц в висе;
6. Прыжки с перенесением центра тяжести с одной ноги на другую - «маятник»;
7. Расслабляющие движения головой влево – вправо;

8..Аутогенное расслабление;

9. Самомассажу ног и рук.

Комплексные упражнения (КУ) - упражнения, в которых участвуют все занимающиеся, выполняется несколько технических приемов, «действия одного участника влияют на действия всех и наоборот. КУ выполняются для закрепления и совершенствования технических приемов игры. Их можно использовать как в подготовительной части занятия, так и в основной. КУ воспитывают выдержку, внимание, ориентировку, координацию движений, выносливость, быстроту. КУ можно включать в соревнования: группа выполняет комплексное упражнение 2-5 мин. Какая группа за это время забросит в корзину больше мячей..

Расстановка игроков как показано на рисунке 24. Около лицевых линий может располагаться и по одному игроку и больше, около средней линии - минимум двое. Мячи у игроков 5, 7, 9, 11.

Упражнение одновременно начинают игроки 1 и 3 (но показано только в одну сторону). Игрок №1 начинает движение по диагонали и получает мяч от игрока 5, передает игроку 6 и опять, на другой половине площадки бежит по диагонали, получает мяч от игрока 11 и выполняет бросок в корзину одной рукой сверху в движении. Сам подбирает мяч и передает игроку 12 и становится за ним. Смена игроков: после передачи игрок 5 становится за игроком 4. Игрок 11 за 8, игрок 7 - за 2. Аналогична смена игроков и на противоположных сторонах площадки. М.У. В процессе выполнения упражнения игроки не должны переходить на другую сторону площадки, ориентиром игрокам служит боковая линия.

Расстановка как показана на рис. 25. мяч у игрока 1. Он выполняет передачу 3, тот игроку 5. Как только игрок 5 получает мяч и начинает выполнять передачу игроку 8, игрок 1 начинает движение по диагонали, получает мяч от игрока 8 и выполняет бросок в кольцо, сам подбирает мяч и передает игроку 2. Смена игроков по кругу против часовой стрелки.

Упражнение можно выполнять на всю площадку, но тогда используют ведение

Что для этого требуется?

- Требуется соблюдать здоровый образ жизни: полноценный сон, рациональное питание, отказаться от курения и алкоголя, иначе все сказанное ниже потеряет смысл. И желательно не подвергать себя стрессам.
- Говоря о питании. В рационе необходимо увеличить содержание витамина А. Бета-каротин, который организм перерабатывает в этот витамин, содержат морковь, перец, яйца (желток), молоко, манго, абрикосы, кабачки, а также шпинат и капуста.
- Требуется выполнять определенные упражнения. Технологии описаны ниже.
- Если есть возможность, посещайте бассейн.

Методика Мирзакарима Норбекова

Все упражнения, описанные ниже, являются только частью разминки уникальной общеоздоровительной методики Мирзакарима Норбекова.

Упражнения для верхнего плечевого пояса. Участвует только верхняя часть позвоночника.

- Плечи вперед. Подбородок подтянуть к груди. Затем плечи и голову сгибаем 15 раз вперед, 15 раз назад. На каждое движение 6 секунд. Подбородком достигаем груди; не отрываясь, тянемся в направлении живота; верхняя часть позвоночника должна прогнуться, как лук, и в этот

момент тянем плечи вперед и друг к другу, напрягаясь. Плечи не поднимать. Без остановки переходим к наклонам назад. Вначале голова упирается в спину, тянем ее вниз, и плечи начинаем тянуть назад друг к другу. Дыхание: во время движения вперед - выдох, назад - вдох.

- Подъем и опускание плеч. Голова неподвижна, позвоночник прямой. Опуская плечи, руки тянем вниз с усилием. Аналогично делаем упражнение, поднимая плечи вверх.

- Круговые движения рук по 15 раз. Представьте паровоз. Плечи мысленно превратим в колеса и начнем движения постепенно, не торопясь, расширяя круг движений. Дышите ровно, без усилий.

- Наклоны влево и вправо, руки по швам. Это упражнение выполняется стоя. Правой рукой постарайтесь дотянуться до правой ступни, левой - до левой. Конечно, до ступни вы не достанетесь, но нужного эффекта достигнете - позвоночник станет более гибким. Суть упражнения и в том, что когда руки не отрываются от туловища, сгибается верхняя часть позвоночника. Наклоны выполняются по 10 раз в каждую сторону. Во время сгибания выдох, при подъеме вдох. Упражнения для средней части позвоночника.

Грудной и поясничный отделы.

- Наклоны вперед, как бы стараясь достать носом живот. Упражнение лучше выполнять сидя на стуле. Руками держимся за сиденье и голову тянем к животу. Выдох во время сгибания и вдох при подъеме головы. Выпрямляем спину полностью. На каждое движение по 5-6 секунд, всего 10 движений. Затем делаем наклоны назад, как бы стараясь затылком достать ягодицы.

- Вращение позвоночника. Спина и голова по одной прямой линии. Поворачиваем плечи и голову вправо до упора. Когда плечи развернулись до упора, делаем колебательные движения, с легким усилием пытаемся захватить лишние сантиметры в каждом движении. 1-5 движений на одном повороте, потом еще раз. После этого поворачиваемся влево и снова делаем два раза по 15 движений. Дыхание не задерживать. 20 секунд на один поворот и 1 секунду на одно колебательное движение.

Упражнения для нижней части позвоночника.

Пояснично-крестцовый отдел.

- Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч, кулаки на области почек, локти сзади максимально сведены друг к другу. После того, как кулаки упрутся в поясницу, начнем постепенно наклоняться назад. Вначале наклоняем голову, затем постепенно спину. Представьте весы. Ваши кулаки играют роль центральной оси: готова и спина - одна чаша, нижняя часть туловища и ноги - вторая. Тянем их друг к другу по дуге. Когда почувствуете, что дальше невозможно сгибаться, начинайте основное упражнение. Не разгибаясь, делаем колебательные движения с намерением захватить лишние сантиметры - 2 раза по 15 движений. Во время поворота дыхание не удерживать, колени во время наклонов не сгибать. А теперь перейдем к более простому упражнению.

- Выполняется сидя на полу. Руки на коленях, наклоны вперед. Руки кладем по бокам бедер и начинаем сгибаться вперед. Когда позвоночник дальше не пускает, добавляем усилие и захватываем еще несколько сантиметров. Норма - нужно достать носом свои колени, далее попробуем коснуться коврика. Не пугайтесь, если в первые дни ваш нос остановится на большом расстоянии от коленей.
- Наклоны назад с поднятыми руками. Это движение выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Дыхание свободное. Нагрузка рассчитана на весь позвоночник. Поднимаем руки вверх. Пальцы в замок и, не сгибая коленей, начинаем движение. Когда позвоночник дальше на прогибается, снова добавляем усилие.
- Наклоны в стороны с поднятыми руками. Выполняется стоя. Ноги и плечи на одной линии, делать как упражнение 3, но вправо и влево.
- Ноги на ширине плеч. Старайтесь увидеть боковую поверхность стопы с противоположной стороны. Повороты назад - вправо, потом влево.
- А теперь представьте, что пытаетесь, обернувшись назад, увидеть свои пятки. Для лучшего осмотра можно чуть прогнуться назад. Вот здесь мы и подошли к началу нужных движений. То есть, когда вы обернулись назад, начинайте колебательные движения, чтобы увидеть правую ногу с наружной стороны и сзади. А теперь попробуйте увидеть ее, обернувшись с левого плеча назад и не сдвигая ног. Цель: увеличить гибкость движения позвоночника вокруг своей оси. Внимание - на позвоночнике.
- Упражнение выполняют, сидя на коврике. Ноги разведены в стороны. Максимальные наклоны к левой, правой ноге, посередине, во время выдоха. Ладони положить на грудь и правым плечом попытаться достать правое колено 10 раз, затем левым плечом - левое колено. Потом вперед, к полу - двумя плечами. Смысл этих движений в том, что во время их выполнения плечи необходимо максимально поворачивать.

А теперь это же упражнение, только плечом стараться достать пальцы ног.

Некоторые советы автора по всей методике.

- Не опережайте события. В первые три-четыре дня не делайте окончательных выводов о себе, своих возможностях и данной методике.
- Избегайте влияния нытиков.
- Не разговаривайте и не отвлекайтесь во время занятий.
- Недопустимо механическое выполнение занятий, без смысла и цели.
- Не перенапрягайтесь. Признак неправильной работы - чувство тяжести в голове.
- Во время выполнения работы не дремать, сонливость недопустима.
- Нельзя заниматься усталым и голодным.
- Недопустимы любые оправдания вашей лени и пассивности.

Главный запрет - неограниченное растягивание времени выздоровления. Комплекс упражнений на увеличение роста за счет наращивания хряща между позвонками позвоночника и за счет раздражения трубчатых костей ног.

Единственное правило при выполнении - регулярность (минимум - 1 раз в день, в норме - утром и вечером, если нет другого указания).

Упражнения на ноги.

- Подвижные игры (1-2 раза в неделю по 2 часа, минимум 1 час).
- Бег разнопеременный (4 раза в неделю, не менее 3 км).
- Подскоки со скакалкой (4 раза в неделю по 1-3 мин). Во избежание травм советуют аккуратно увеличивать нагрузку. Упражнения на позвоночник. Частота занятий - 2 раза в день, утром и вечером каждый день. Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой и максимальной скоростью.
- Гимнастическая палка за плечами, ноги шире плеч (1,5 ширины плеч). Наклоны в стороны 25-50 раз в каждую сторону.
- Исходное положение как и в пункте 1. Максимальные амплитудные развороты плечевого пояса (с палкой) 25-50 раз в каждую сторону.
- Выполняется аналогично 1-му упражнению, но сидя на табурете.
- Выполняется аналогично 2-му упражнению, но сидя на табурете.
- Исходное положение: сидя на низком табурете (0,5 высоты обыкновенного табурета). Кисти рук сцеплены за головой, локти разведены вдоль плеч. Правым локтем коснуться левого колена, вернуться в исходное положение. Потом левым локтем коснуться правого колена. Выполнять 25-50 раз в каждую сторону.

Примечание: Если при 50-и повторениях будет средняя степень усталости, тогда переходить на 2 подхода. Дополнительные рекомендации.

Итак, вы ознакомились с двумя комплексами упражнений. Они, конечно, имеют право на жизнь. Но... Вас ничего не удивило? В эти комплексы не входят упражнения на перекладине.

Поэтому, я добавлю еще несколько полезных упражнений.

Исходное положение: вис на перекладине, хват прямой, кисти рук сдвинуты вместе, ноги не должны доставать до пола. Выполнять вращательные движения, отклоняясь от вертикальной оси, по часовой стрелке, потом - против. В этом упражнении кисти рук и ступни ног как будто остаются на месте, а таз движется по кругу. Начинайте движения осторожно. Вначале позвоночник может немного похрустеть. Постепенно увеличивайте амплитуду движений и скорость выполнения упражнения.

Довольно сложное упражнение (особенно, для начинающих и слабосильных). Исходное положение: вис на перекладине вниз головой, ноги прямые. В этом упражнении не обойтись без специального оборудования. Я не знаю, можно ли его где-нибудь купить, но - немного находчивости, и вы сами все сделаете. Скажу только, что это устройство (громко сказано) должно крепиться не к ступне, а к низу голени. А само упражнение выполняется аналогично предыдущему, только вниз головой.

Еще одно упражнение. Махи ногами. Ухватитесь левой рукой за что-нибудь надежное и крепкое, а правой ногой выполняйте махи вперед и назад с максимальной амплитудой и с максимальным ускорением так, чтобы почувствовать прилив крови к ступне. Потом поменяйте ногу и все сначала. Опорная нога должна быть очень устойчива.

Примечание. Перекладина должна быть высокой, чтобы до нее нужно было допрыгивать.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Техника всегда служит для осуществления тактического замысла, поэтому тактику нужно рассматривать, как комплекс путей наиболее рационального использования приобретенной техники.

1. Проведение упражнений в усложненных условиях, с требованием правильного выбора технических средств.
2. Введение в упражнение условного противника, оказывающего сопротивление ограниченной и возрастающей интенсивности.
3. Применение учебных состязаний с партнерами, действующим по наиболее вероятному тактическому плану будущего соперника.
4. Выделение ученику конкретной задачи в общем тактическом плане, где свою задачу он решает сам.

Список литературы:

1. Матвеев А.П. «Комплексная программа по физическому воспитанию в школе». Москва, 2008г.
2. Чичикина В.Т., П.В. Игнатьева Методическое пособие «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» НГЦ, Н. Новгород, 2005.
3. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
- Календарно-тематическое планирование
5. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006г. - 211
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
8. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ Астрель, 2007 г.
9. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: Астрель, 2005 г.

Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Гомельский А.Я. «Тысяча упражнений по баскетболу», 2007 г.
2. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир, 2007 г.
3. Баскетбол. Правила игры. Регион. Санкт-Петербург, 2007 г.