Приложение 1.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки, соответствие должности
Млявый И.С.
- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школаг. Слюдянки, без категории
Ильенко В.А.

г.Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – содействие гармоничному развитию учащихся, посредством создания интеллектуальной культуры личности, формирование интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знаний истории развития спорта, спортивного движения.

Содержание программного материала по разделам предметной области.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний

Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Для базового уровня.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития. Почетные звания и спортивные разряды. Единая всесоюзная спортивная классификация. Порядок присвоения спортивных разрядов

Тема 2. Краткий обзор состояния и развития баскетбола.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Итоги и анализ

выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене. Правильный режим дня спортсменов. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки.

Профилактика вредных привычек. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной гигиены. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 5. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом.

Тема 6. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.

Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовкамест для соревнований. Обязанности судей.

Тема 7. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

Тема 8. Основы техники и тактики игры в баскетбол

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактическихдействий

Тема 9. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры, установки на игру командеи отдельным игрокам. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

Для углубленного уровня.

Тема 1. Краткий обзор состояния и развития баскетбола в России и за рубежом

Федеральный стандарт спортивной подготовки в виде спорта баскетбол. Итоги и анализ выступлений сборных молодежных команд баскетболистов на соревнованиях. Международные соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и зарубежом.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Спортивно-этическое воспитание. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Основные приемы создания готовности к конкретным соревнованиям

Тема 3. Физические качества и физическая подготовка

Физические качества. Гибкость и методы ее развития. Ловкость и координация. Методика развития координации. Понятие о координации как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие силы. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые. Методы развития силовых возможностей. Понятие о выносливости, виды и показатели выносливости Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, сон, аппетит, работоспособность). Режим дня, режим питания. Значение витаминов и микроэлементов. Дневник самоконтроля спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Режим дня во время соревнований. Питание во время соревнований. Антидопинговыеправила.

Тема 5. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

Простудные и инфекционные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой доврачебной помощи при ушибах, переломах.

Тема 6. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий. Единство техники и тактики. Планирование учебно-тренировочного процесса. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Анализ технических приемов и тактических действий.

Тема 7. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

Тема 8. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре. Системы записи игр и анализ полученных данных.

Планируемые результаты освоения обязательной предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

На базовом уровне сложности:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ - законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

На углубленном уровне сложности:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	**272**	*27*	*235*	-	*8*	*2*	10%=**26**	10%=**26**	10%=**26**	10%=**30**	10%=**30**	10%=**42**	10%=**42**	10%=**50**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**0**	**26**
знание истории развития спорта		1				1	1				**3**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1	1					1				**3**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта		1	1		1			1			**4**
знания, умения и навыки гигиены	1		1	1					1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни				1	1			1	1		**4**
знание основ здорового питания			1		1	1		1			**4**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом				1		1	1		1		**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**0**	**26**
знание истории развития спорта		1				1	1				**3**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1	1					1				**3**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта		1	1		1			1			**4**
знания, умения и навыки гигиены	1		1	1					1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни				1	1			1	1		**4**
знание основ здорового питания			1		1	1		1			**4**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом				1		1	1		1		**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**0**	**26**
знание истории развития спорта		1				1	1				**3**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1	1					1				**3**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта		1	1		1			1			**4**
знания, умения и навыки гигиены	1		1	1					1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни				1	1			1	1		**4**
знание основ здорового питания			1		1	1		1			**4**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом				1		1	1		1		**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**3**	**2**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**3**	**3**	**0**	**30**
знание истории развития спорта	1	1	1	1							**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1	1	1	1						**4**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта			1	1	1	1					**4**
знания, умения и навыки гигиены				1	1	1	1				**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни					1	1	1	1	1		**5**
знание основ здорового питания	1					1	1	1	1		**5**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1						1	1	1		**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал ь	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											

Теоретические основы физической культуры и спорта	**3**	**2**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**3**	**3**	**0**	**30**
знание истории развития спорта	1	1	1	1							**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1	1	1	1						**4**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта			1	1	1	1					**4**
знания, умения и навыки гигиены				1	1	1	1				**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни					1	1	1	1	1		**5**
знание основ здорового питания	1					1	1	1	1		**5**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1						1	1	1		**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**5**	**5**	**5**	**4**	**5**	**5**	**5**	**4**	**4**	**0**	**42**

знание истории развития спорта	1	1	1	1	1						**5**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1	1	1	1			1		**7**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1				**7**
знания, умения и навыки гигиены	1	1		1	1	1	1	1			**7**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1	1			1	1	1	1	1		**7**
знание основ здорового питания			1			1	1	1	1		**5**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом			1				1	1	1		**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											

Теоретические основы физической культуры и спорта	**5**	**5**	**5**	**3**	**1**	**5**	**5**	**6**	**7**	**0**	**42**
знание истории развития спорта	1	1	1						1		**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1	1		1		1	1		**7**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1	1	1	1		1	1	1	1		**8**
знания, умения и навыки гигиены	1	1		1		1	1	1	1		**7**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1	1			1	1	1	1	1		**7**
знание основ здорового питания			1			1	1	1	1		**5**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом			1				1	1	1		**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											

Теоретические основы физической культуры и спорта	**6**	**6**	**5**	**5**	**6**	**6**	**5**	**6**	**5**	**0**	**50**
знание истории развития спорта	2	2	2			1		1			**8**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1	2		1	1		1		1		**7**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1	1	2	2	2				1		**9**
знания, умения и навыки гигиены	1	1		1	2	1		1	1		**8**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни						2	1				**3**
знание основ здорового питания				1		2	1	2			**6**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1		1		1		2	2	2		**9**

Приложение 2.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки, соответствие должности
Млявый И.С.
- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки, без категории
Ильенко В.А.

г.Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – укрепление и поддержание здоровья, повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Задачи предметной области:

- формирование основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки;
- освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;
- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей учащихся;
- формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

Содержание предметного материала.

1. Строевые и общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шей и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах. С опорой, с опорой и без опоры руками. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

2. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 2-3 х 2-30 метров, 2-3 х 30-40 метров, 3-4 х 50- 60 метров. Бег 50 метров с низкого старта, 100 метров, бег с препятствиями от 60 до 100 метров.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

Упражнения для развития ловкости.

Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1 000 метров. Кросс на дистанцию для девочек от 1 500 до 3 000 м, для мальчиков от 2 500 до 5 000 метров. Дозированный бег по пересеченной местности.

3. Спортивные и подвижные игры

Планируемые результаты освоения обязательной предметной области «Общая физическая подготовка»

На базовом уровне сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Общая и специальная физическая подготовка»

На углубленном уровне сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.2.	Общая физическая подготовка	**555**	*55*	-	*490*	*6*	*4*	30%=**75**	30%=**75**	30%=**75**	30%=**102**	30%=**102**	30%=**126**	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	**138**	*14*	-	*120*	*2*	*2*	-	-	-	-	-	-	15%=**63**	15%=**75**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**8**	**8**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**8**	**8**	**8**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1	1						1	1	1	**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**8**	**8**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**8**	**8**	**8**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1	1						1	1	1	**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**8**	**8**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**8**	**8**	**8**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1	1						1	1	1	**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**12**	**11**	**11**	**10**	**11**	**11**	**11**	**8**	**10**	**7**	**102**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	2		2			2	2	1	**13**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2		2	2	2	2	1	**17**
формирование двигательных умений и навыков	2	2		2	2	1			2	1	**12**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	2	2	2		2	2	2			1	**13**
формирование социально значимых качеств личности			2	2		2	2			1	**9**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1		2	2	2	2	2	2	1	**15**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1		1		1		1				**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**12**	**11**	**11**	**10**	**11**	**11**	**11**	**8**	**10**	**7**	**102**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	2		2			2	2	1	**13**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2		2	2	2	2	1	**17**
формирование двигательных умений и навыков	2	2		2	2	1			2	1	**12**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	2	2	2		2	2	2			1	**13**
формирование социально значимых качеств личности			2	2		2	2			1	**9**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1		2	2	2	2	2	2	1	**15**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1		1		1		1				**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**13**	**11**	**9**	**11**	**11**	**13**	**15**	**15**	**15**	**13**	**126**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	2	2	2	2	2	2		**18**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
формирование двигательных умений и навыков	2	2		2	2	2	2	2	2	2	**18**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	2				2	2	2	2	2	2	**14**
формирование социально значимых качеств личности						2	2	2	2	2	**10**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	2	2	2	2			2	2	2	2	**16**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая и специальная физическая подготовка	**7**	**6**	**5**	**6**	**4**	**7**	**6**	**8**	**8**	**6**	**63**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	**15**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки	2	2	2	2		2	1	2	2	2	**17**
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	**17**
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта	2			1	2	2	2	2	2	1	**14**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая и специальная физическая подготовка	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**3**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	2	2	2	2	2	2		**18**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**

Приложение 3.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Вид спорта (баскетбол)»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки, соответствие должности Млявый И.С.
- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки, без категории Ильенко В.А.

г.Слюдянка
2020г.

Баскетбол - популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на учащихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИГРЫ

1. Средства обучения

При обучении баскетболу используют как ***общепедагогические*** (слово и сенсорно-образные воздействия), так и ***специфические*** средства (физические упражнения).

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

С помощью слова тренер организует учащихся, ставит перед ними задачи, дает оценку выполнению и вносит коррективы в процесс обучения. Речь тренера-преподавателя должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью, будить у учащихся интерес и творческую активность.

Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К ***специфическим*** средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на*вспомогательные* и *основные*. Критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм учащихся.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения других разделов программы: гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, практикуемых видов спортивных игр. С их помощью решается задача, как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют *упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям).*

На занятиях по баскетболу широко применяются *подводящие упражнения.* По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т.п. В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят учащихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

На этапе совершенствования эффективны *упражнения сопряженного характера,* которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры.

Упражнения по тактике, основу которых составляют игровые приемы и их сочетания, способствуют физическому и умственному развитию.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в подвижных играх, адаптированных к баскетболу. А в дальнейшем шлифуются в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях. Эти средства комплексного воздействия в занятиях баскетболом наиболее эмоциональны, а соответственно, особенно популярны у учащихся.

2. Методы обучения

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Используемые на тренировках баскетбола методы можно подразделить на три группы: ***словесные***, ***наглядные*** и ***практические***.

К ***словесным*** методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ – это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению – краткость. Тренер-преподаватель должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

Команды и распоряжения – специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью учащихся. Они отличаются особой лаконичностью. На тренировках по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание – это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед учащимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учащихся по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между тренером и учащимся, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у учащихся.

К ним прежде всего относится *показ упражнений* или *их элементов тренером* или *наиболее подготовленными учащимися*. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у учащихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высокорезультативны и вспомогательные наглядные методы: *демонстрация видеоматериалов*, *рисунков*, *фотографий*, *схем тактических взаимодействий*, *использование демонстрационных досок*, *планшетов* и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении тактическим взаимодействиям.

Определенное значение имеют *методы ориентирования.* С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи,

переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности учащихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учащимися или технико-тактических взаимодействий группой учащихся.

Разучивание техники может осуществляться *в целом* или *по частям*. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, т.к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением. Разделенным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

При изучении техники и тактики баскетбола широко используются *подводящие упражнения.* Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести учащихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

- имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении бросков);
- фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове);
- создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование тренером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки учащимся, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча);
- временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения сидя на стуле).

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом

следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:

- от действий без мяча переходят к технике владения мячом;
- от статических действий на месте – к динамическим в движении;
- от обособленного единичного исполнения – к чередованию и сочетанию с другими действиями;
- от многократного повторения в облегченных стабильных условиях – к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует *метод сопряженных воздействий*. Его сущность состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря *соревновательным упражнениям.* Их применение создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, пробуждает у учащихся интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Основу соревновательного метода составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по отношению к официальным правилам соревнований условиях. Наиболее действенными методическими приемами, практикуемыми на тренировках по баскетболу, являются:

уменьшение или увеличение площади взаимодействия учащихся при выполнении игровых действий;

уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;

введение в ходе выполнения упражнения дополнительной специфической информации (например, игра двумя мячами; условно-зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов, и т.д.);

наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих в игре правил (например, увеличение продолжительности игры; сокращение времени владения мячом; строгий

лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фазы; запрещение ведения мяча, завершение атак только указанным способом и др.);

усложнение восприятия игровых ситуаций (например, игра двух команд в одинаковой форме; игра при недостаточном освещении и т.п.);

усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (например, использование облегченного или утяжеленного мяча, снижение высоты колец или применение над кольцами дополнительных приспособлений, затрудняющих попадание мяча в корзину);

применение утяжеленных поясов, манжетов, обуви и т.д.;

игра с гандикапом (например, предоставление одной из команд преимущества в заброшенных мячах, в полученных фолах и т.д.).

Несмотря на всю привлекательность *игрового* и *соревновательного* методов, их применение требует определенной подготовленности учащихся в плане обучения и овладения основами техники и тактики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, т.к. наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности необходимо смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства. Эффект педагогических воздействий на тренировочных занятиях по баскетболу всецело зависит от профессионального мастерства тренера, его умения взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности учащихся, а также сложности изучаемого материала.

3. Принципы обучения

Процесс обучения в баскетболе опирается на некоторые общие положения – принципы, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач.

К основным принципам обучения относятся: ***принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.***

Принцип сознательности и активности при обучении навыкам игры в баскетбол подразумевает: осмысление и понимание учащимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия; самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

Принцип наглядности предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения,

базируется на визуальном восприятии разнообразных действий. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений тренером-преподавателем или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотографий, рисунков и т. п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии.

Принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке тренером-преподавателем исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей учащихся с последующим подбором посильных заданий согласно общим закономерностям обучения и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для учащегося, а его учебная деятельность – приносить ощутимый для него результат в усвоении материала. Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия учащихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала вовлеченных в них участников.

Принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формулируется в виде методологического правила: «от простого – к сложному, от легкого – к трудному». Его реализация обеспечивает неформированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала учащихся и дальнейшему его усложнению. Игровые приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных условиях, постепенно приближаемых к игровым. Противодействие изменяется от пассивной до активной формы.

Принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими.

4. Способы организации учащихся

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На тренировочных занятиях по баскетболу можно использовать несколько методов организации учащихся: ***фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий***.

При *фронтальном* методе упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учащимися в одну или несколько шеренг.

Поточный метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно – один за другим.

Проходной метод объединяет некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении учащихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для *группового* метода характерно распределение учащихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход – распределение на группы и чередование заданий используют в методе *круговой тренировки*. Но здесь распределение учащихся производят в зависимости от их подготовленности; разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

Метод *индивидуальных заданий* предполагает самостоятельное выполнение их каждым учащимся. Тренер-преподаватель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми учащимися несколько затруднен.

Выбор метода организации учащихся на тренировочном занятии зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, используемых тренером средств и методов обучения, условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.).

При изучении игровых приемов без мяча (стоек и перемещений), а также при выполнении несложных действий с мячом (например, ведение мяча на месте или в движении на контролируемой скорости) задания выполняются фронтальным и проходным методами: одновременно или посменно.

Когда же необходим строгий педагогический контроль над качеством выполнения более сложных по структуре движений (например, при изучении дистанционных бросков в корзину), а также на этапе углубленного совершенствования приемов техники или тактических взаимодействий целесообразно использовать групповой метод.

В процессе совершенствования навыков игры особенно хорош поточный метод. Он эффективен при организации упражнений комплексного характера с последовательным или поочередным выполнением нескольких игровых приемов (например, передачи мяча, перемещения, броски и т.п.) с продвижением от одного щита к другому или с одной стороны площадки на другую.

К методу индивидуальных заданий прибегают при необходимости исправления ошибок или для достижения успехов в индивидуальной подготовке.

Большие возможности заключены в использовании метода круговой тренировки. Он незаменим при необходимости нормирования нагрузки для учащихся разного пола и разной подготовленности. С его помощью можно рационально чередовать задачи обучения и совершенствования техники,

тактики игры и развития специальных физических качеств, создавать условия комплексной подготовки.

Понятия ***принципы***, ***средства***, ***методы обучения***, ***методы организации учащихся***в теории физической культуры объединяются термином ***методика обучения***. Он подразумевает совокупность хорошо продуманных действий тренера, обеспечивающих эффективное освоение учащимися изучаемого учебного материала. Применительно к тренировочным занятиям по баскетболу методика обучения – это профессионально организованный путь формирования у учащихся специальных знаний, умений и навыков игры.

Методика обучения предусматривает целый комплекс мер по созданию оптимальных условий для решения образовательных задач:

- соблюдение логической последовательности и преемственности в освоении материала;
- отбор доступных и наиболее результативных методов и средств обучения, нормирование нагрузок;
- рациональная организация учащихся на тренировочном занятии;
- выбор рабочего места тренером-преподавателем в ходе проведения тренировочных занятий, грамотное использование им терминологии, команд и указаний;
- создание соответствующего эмоционального фона занятий;
- своевременное исправление ошибок благодаря применению эффективных методических приемов и индивидуальному подходу к учащимся и т.д.

Успешность учебного процесса в целом зависит от умения тренера-преподавателя построить каждое тренировочное занятие, руководствуясь соответствующими принципами обучения и используя адекватные средства, методы обучения и организации учащихся. Наибольший эффект дает их рациональное сочетание и варьирование с учетом результативности предыдущих этапов и особенностей предстоящей деятельности с конкретным контингентом учащихся.

5. Этапы процесса обучения технике игровых приемов

В процессе обучения отдельным игровым приемам выделяют несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи.

1. Ознакомление с приемом.

Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

Методы обучения: словесный, наглядный.

Средства обучения: сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, фото- и видеоматериалов.

2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.

Задача: освоить основную структуру игрового приема.

Методы обучения: практический (целостного и расчлененного упражнений).

Средства обучения: подводящие упражнения, базирующиеся на последовательном пофазном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и завершающей фаз движения); выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движения (например, при обучении броскам одной рукой с места тренер-преподаватель может с помощью картонной или фанерной планшетки побуждать учащегося выполнять разгибательное движение бросающей рукой в одной плоскости, т.е. исключить грубую ошибку, связанную с отклонением локтя в сторону); выполнение приема на контролируемой скорости.

3. Углубленное разучивание приема.

Задача: освоить детали техники выполнения приема.

Методы обучения: практический (целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники); игровой и соревновательный.

Средства обучения: целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости; упражнения в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в рамках условного противодействия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

4. Целостное формирование двигательного навыка.

Задача: взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.

Методы обучения: сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

Средства обучения: упражнения сопряженного характера (например, серийное выполнение передачи одной рукой от плеча набивным мячом); чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей (например, ведение мяча на месте с элементами жонглирования, далее серия рывков без мяча); игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

5. Ситуационное изучение приема.

Задача: совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

Методы обучения: практический (целостного упражнения); моделирования ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения: упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в

ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые.

6. Закрепление приема в игре.

Задача: развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Средства обучения: упражнения соревновательного характера; подвижные, подготовительные и учебные двусторонние игры, включая игры с целевым изменением правил (например, для акцентированного совершенствования передачи мяча одной рукой вводится запрет на все другие способы передач); участие в соревнованиях; выполнение заданий, требующих скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или неожиданной смене игровых ситуаций.

СРЕДСТВА И СПОСОБЫ ВЕДЕНИЯ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Понятие *техника игры* подразумевает совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства.

Понятие *прием техники* обозначает систему движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипной игровой задачи (например, с помощью броска решается задача забросить мяч в корзину соперника).

Техника игрового приема – это наиболее эффективное, оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат.

Существует также понятие *способ выполнения приема.* Оно определяется устойчивостью (стабильностью) основных признаков техники приема: пространственно-временных, силовых и ритмовых (например, выделяют несколько способов выполнения броска мяча в корзину: одной или двумя руками; снизу, от груди, от плеча или от головы (сверху); с места, в движении или в прыжке и т.п.).

Способы выполнения приемов имеют разновидности, т.е. отличаются деталями в системе движения. Так, бросок в прыжке может исполняться с выпуском мяча на 1 счет (бросок с прыжком), на 2 счета (бросок в прыжке) и на 3 счета (бросок с зависанием) и т.п. Еще более разнообразной представляется техника игры с учетом условий выполнения игровых приемов: расстояния, направления, степени сопротивления соперников.

Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в строгой последовательности:

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами; повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте);

- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передачи мяча в движении; дистанционные броски с места;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания;
- ведение мяча; остановка двумя шагами после ведения мяча;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок);
- остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча);
- бросок в прыжке;
- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;
- разновидности броска в прыжке;
- финты (обманные движения) без мяча и с мячом;
- игровые действия (сочетания приемов).

1. Способы передвижений

Стойки нападающего. Стойка баскетболиста в нападении – это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников. Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно, в технике нападения выделяют: ***стойку готовности*** (основную) и ***стойку игрока, владеющего мячом***.

В *стойке готовности* баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах, обеспечивающих устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии или одна из них (правая или левая) незначительно выдвинута (на 15–20 см) вперед. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзадистоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты (150–155°). Масса тела равномерно распределяется на обе ноги, на передние части стоп, пятки приподняты от пола на 1–2 см. Туловище прямое, слегка наклонено вперед (130–135°). Голова поднята, взгляд направлен вперед – игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие. Руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуют полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону.

Примерные упражнения для обучения стойке:

Принять положение стойки без мяча стоя на месте.

Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.

Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.

Из различных исходных положений, после выполнения обще-развивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

Основа техники баскетбола – *передвижение.* Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует: ***ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты***. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т.д.

Ходьбу в игре используют реже других приемов передвижения. Применяют ее главным образом для смены позиции в период коротких пауз или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что позволяет в любой момент начать ускорение.

Бег является главным средством передвижения в игре. Игрок в пределах площадки должен уметь выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега. Резкое и неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется рывком.

При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4–5 ударных шагов делаются резкими и короткими (ударными), с постановкой ноги с носка. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к приему мяча.

При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеченному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

Техника бега изучается в последовательности: техника бегового шага, техника бега при ускорениях, техника бега по дуге.

При освоении техники бегового шага обращают внимание на бесшумность бега, его мягкость и свободу, правильность отталкивания от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменения направления бега.

При освоении техники бега при ускорениях обращается внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции общего центра тяжести (ОЦТ), энергичное движение руками, эффективное отталкивание.

При обучении перемещениям особое внимание необходимо обратить на стартовый рывок. Для стартового рывка большое значение имеет стойка. Внимание при этом должно обращаться на перенос ОЦТ к носкам.

Примерные упражнения для обучения бегу:

Бег на месте с переходом на обычный бег.

Семенящий бег с переходом на обычный бег.

Пружинистый бег с высоким подниманием бедра.

Прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег.

Прыжки с высоким подниманием бедра.

Бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом.

То же, но с далеким полетом.

Старты с места с пробеганием отрезков 5–10 м.

Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки.

Ускорение по сигналу (зрительному или слуховому).

Ускорение на виражах после выхода с прямой.

Ускорение по прямой после выхода с виража.

Бег по кругу. По сигналу последующий догоняет впереди бегущего.

Бег по кругу. По сигналу последующий «змейкой» обегает впереди бегущих и продолжает бег во главе колонны.

То же, но учащиеся в колонне перемещаются спиной вперед.

Учащиеся бегут в колонне по одному с интервалом 1–1,5 м. По сигналу бегущий последним догоняет направляющего по кратчайшему пути и становится во главе колонны.

Бег по дуге или по кругу радиусом 5 м.

Бег с выходом с дуги на прямую и наоборот.

Бег по дуге вправо и влево.

Прыжки в баскетболе используют как самостоятельные приемы. Они также являются элементами других приемов техники. Чаще всего игроки используют прыжки вверх и вверх в длину или серии прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Прыжок толчком двумя ногами (с места) выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх. Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Прыжок толчком одной ногой выполняют с разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих.

Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок (баскетболист как бы немного приседает). Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой сгибают ее в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий.

При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию (в желаемых направлениях), высоте взлета, координации движений в безопорном положении и правильному приземлению. В начале изучаются прыжки с места, а затем в движении толчком одной и двумя ногами.

Прыжки в движении после показа и объяснения осваиваются в таком порядке, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. При изучении прыжков необходимо обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета и движения рук, способствующие прыжку.

Примерные упражнения для обучения прыжкам:

Прыжок вверх, вверх - вперед, вверх - в сторону, вверх - назад.

Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°.

Многоскоки с акцентом на высоту.

Прыжки в глубину.

Прыжки с акцентом на приземление.

Повторные прыжки после приземления.

Остановки в соответствии с игровой ситуацией используются резкие, внезапные, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность игроку на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Остановка прыжком может выполняться как без мяча, так и с мячом. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибаются при остановке ноги.

Остановка двумя шагами чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги

осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг – левой ногой, более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги, стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется.

Первоначально следует обращать внимание на выполнение первого шага остановки, сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед, правильное взаиморасположение стоп и ОЦТ.

Примерные упражнения для обучения технике остановки прыжком:

Ходьба. Остановка прыжком.

Бег. Остановка прыжком.

Бег. Остановка прыжком после слухового, зрительного сигнала.

Остановка прыжком в заранее обусловленном месте (по ориентиру), не снижая скорости бега к моменту остановки.

Примерные упражнения для обучения технике остановки двумя шагами:

Ходьба, один шаг короткий, второй длинный.

Бег, один шаг короткий, второй длинный.

Ходьба. Остановка двумя шагами после слухового, зрительного сигнала.

Бег. Остановка двумя шагами после слухового, зрительного сигнала.

Остановка двумя шагами в заранее обусловленном месте (по ориентиру), скорость бега к моменту остановки при этом не снижается.

Повороты нападающий использует для ухода от защитника, укрывания мяча от выбивания, вырывания, для финтов с последующей атакой кольца. Повороты могут выполняться как без мяча, так и с мячом.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад. Есть два способа поворотов – вперед и назад.

Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад – в ту сторону, куда он обращен спиной.

Повороты вперед и назад изучаются параллельно. Необходимо следить за правильным положением ног (особенно опорной) и равномерным

распределением ОЦТ; воспитывать навыки наблюдения и оценки обстановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот.

Примерные упражнения для обучения технике поворотов на месте:

Вышагивание ногой (правой или левой).

Выполнение поворота вперед (назад) стоя на месте по общей команде.

Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде (слуховому или зрительному сигналу).

Повороты с одновременным движением руками (вперед, вверх, к туловищу и т.д.).

То же с поворотом головы.

Повороты при условном, а затем активном противодействии.

Эти же упражнения выполняются с мячом.

Советы по технике передвижений:

Выполнять остановки и повороты быстро.

Удерживать ноги на ширине плеч.

Сохранять низкую стойку и равновесие.

Укрывать мяч от защитника телом.

2. Способы владения мячом

Техника владения мячом включает следующие приемы: ***держание, ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо***. Успешность изучения приемов зависит от правильности стойки баскетболиста с мячом. Навыки в выполнении стойки, полученные при изучении перемещений, уточняются при наличии мяча в руках.

Прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить учащихся правильному ***держанию мяча***. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук с широко расставленными (как веер) пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх-внутрь, примерно под углом 60 градусов друг к другу, остальные вперед. Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.

Примерные упражнения для обучения держанию мяча:

Принять положение имитации держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей.

Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди.

То же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу, и поднять его. Принять стойку.

Выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, правильно расположив кисти на мяче, захватить его и принять стойку.

В парах учащиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней.

Учащиеся выстраиваются в две колонны, тренер-преподаватель – в центре площадки. Проводится соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча. По сигналу учителя из колонны к нему подбегают и фиксируют стойку баскетболиста два учащихся, стоящие первыми в колоннах, а тренер оценивает качество выполнения приема, после чего они возвращаются каждый в конец своей колонны. Учащийся, показавший лучшую технику стойки, получает одно очко. При равном качестве демонстрации приема оба учащихся получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

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

Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, бросков или ведения. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч.

Баскетболисту стоит взять за правило не ожидать мяч, стоя на месте, а выходить ему на встречу.

Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча. Различают *ловлю мяча двумя руками* и *одной рукой.* Кроме того, в зависимости от игровой ситуации условия приема мяча делятся на ловлю *летящего* и ловлю *катящегося* мяча.

При ловле мяча *двумя руками*, если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, 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 (не ладонями), 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 *высоколетящего* над головой мяча игрок должен выпрыгнуть с выносом рук с разведенными кистями вверх (расстояние между большими пальцами не должно превышать нескольких сантиметров, остальные пальцы свободно разведены). Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев, кисти поворачиваются внутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах, опускают и притягивают мяч к туловищу. После приземления учащийся сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

При ловле *низколетящего* мяча руки опускают, кисти и пальцы образуют как бы раскрытую чашу (расстояние между мизинцами обеих рук не должно превышать нескольких сантиметров).

При борьбе за мяч, опускающийся на площадку, не следует ждать, пока он отскочит на удобную для ловли высоту. Необходимо двигаться навстречу, ловить его в начальный момент отскока. Для этого игрок делает выпад к мячу, быстро наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон, но не сверху. Захватив мяч, он сразу же выпрямляется и подтягивает его к себе.

При ловле мяча *одной рукой* навстречу летящему мячу выносится кисть 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 учащийся принимает основную стойку баскетболиста.

Высоколетящий мяч ловят одной рукой в прыжке с небольшим прогибанием туловища, быстрым снижением мяча, поддержкой другой рукой и подтягиванием к туловищу. Поймав мяч, игрок немедленно принимает положение равновесия, раздвинутыми локтями предохраняя от попыток соперника выбить мяч из рук.

Сначала изучается ловля двумя руками, а затем одной. Первые упражнения заключаются в ловле мяча, летящего по воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося. При изучении любого способа обращают внимание на правильное исходное положение для ловли и окончания ее, умение концентрировать внимание на полете мяча (контролируя весь его путь), правильное выполнение амортизирующих движений, сближение с мячом во время ловли. Характер упражнений зависит от количества мячей. Лучше, если каждый учащийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стены или от партнера. Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим учащийся овладевает правильным положением рук на мяче.

Известно, что упражнения, связанные с развитием «чувства мяча», хорошо способствуют обучению именно ловле, поэтому их необходимо постоянно использовать в учебном и тренировочном процессах.

Примерные упражнения для развития «чувства мяча»:

Упражнения с одним мячом

Крепко держать мяч 5–6 секунд, затем с силой бросить его в пол с последующей ловлей мяча.

Удерживать мяч одной рукой, положив кисть сверху.

Положить мяч на пол перед собой и постараться поднять его одной рукой.

Ударять по мячу широко раскрытой ладонью, держа его другой рукой, с увеличением темпа движения.

Руки опущены вниз, мяч на ладони правой руки. Правую прямую руку отвести в сторону, вверх, вперед, опустить вниз. То же другой рукой. Варианты выполнения: а) сидя на полу; б) стоя на коленях.

Удерживать мяч над головой на выпрямленной руке, поднявшись на носки. Движением кисти поднять мяч на кончики пальцев, вновь опустить на ладонь и т.д.

Держать мяч на ладони, подбросить вверх и поймать тыльной стороной кисти. Вновь подбросить мяч вверх и, повернув кисть, поймать на ладонь и т.д. Варианты выполнения: а) на месте; б) в движении.

Удерживая мяч на вытянутой вперед правой руке, менять положение кисти (тыльная сторона-ладонь), не подбрасывая мяч. То же другой рукой.

Удерживать мяч на ребре ладони вытянутой вперед правой руки. Мяч на ребро ладони укладывать левой. То же другой рукой.

Удерживать мяч на кончиках пальцев вытянутой вверх правой руки. Перевод мяча с ладони на кончики пальцев осуществляется подбрасывающим движением руки и кисти. То же другой рукой.

Мяч над головой на вытянутой правой руке. Опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, переложить в левую руку, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

Вращение мяча вокруг шеи вправо, перекладывая его из одной руки в другую. То же влево. Варианты выполнения: а) вращение мяча на уровне пояса (стоя на месте и в движении); б) вращение мяча на уровне коленей; в) вращение мяча на уровне голеностопных суставов; г) вращение мяча вокруг туловища с продвижением его вверх-вниз; д) вращение мяча попеременно вокруг левой и правой ноги, поднятой и согнутой в коленном суставе.

В положении наклона вперед одна рука на мяче, мяч на полу. Покатить мяч вперед и в тот момент, когда ладонь окажется под мячом, подбросить его вверх. Варианты выполнения: а) наложить кисть спереди; б) наложить кисть сзади.

В положении наклона вперед одна рука на мяче, мяч на полу. Покатить мяч вперед. Догнать катящийся мяч, сделать вращение согнутой рукой и метнуть мяч сзади вперед. Варианты выполнения: а) наложить кисть спереди; б) наложить кисть сзади.

Положение – сесть, упор сзади, ноги согнуты. Бросать мяч вверх ступнями и ловить его двумя руками.

Передавать мяч перед собой с одной руки на другую движением кисти. Увеличивать дистанцию между руками для передачи мяча с руки на руку над головой.

Полуприсед, ноги вместе. Выполнить вращение мяча (один оборот) вокруг коленей, сделать шаг вперед правой ногой – вращение мяча вокруг правой ноги; вернуться в исходное положение (шаг правой назад) – вращение мяча вокруг коленей; шаг левой ногой вперед – вращение мяча вокруг левой ноги и т.д.

Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, опустить его. Сделать хлопок в ладони. Успеть поймать мяч, прежде чем он коснется пола. По мере освоения упражнения менять высоту полета мяча из рук и количество хлопков. Хлопки можно выполнять за головой, за спиной и т.д.

Удерживая мяч двумя руками за головой, отпустить его, быстро завести руки за спину и поймать мяч. Вариант выполнения: выпустив мяч из рук, сделать хлопок в ладони перед собой и снова поймать мяч за спиной у пояса.

Полуприсед, ноги вместе, мяч вперед (у колен). Отпустить мяч, выполнить хлопок в ладони под ногами и поймать мяч, не дав ему упасть на пол. Вариант выполнения: мяч удерживать под ногами, а хлопок выполнять перед собой.

Выпад правой (левой) ногой вперед, удерживать мяч над коленом впереди стоящей ноги. Отпустить мяч, выполнить хлопок в ладони под коленом и поймать мяч, не дав ему удариться о пол. Вариант выполнения: удерживать мяч двумя руками под коленом. Отпустить мяч, выполнить хлопок в ладони над коленом и поймать мяч до падения на пол.

Подбросить мяч вверх, выполнить хлопок в ладони перед грудью, сделать шаг вперед и поймать мяч за спиной.

Упражнения с двумя и более мячами

Руки вперед, в каждой по мячу. Одновременно подбросить оба мяча вверх и поймать. По мере освоения упражнения увеличивать высоту полета мяча и выполнять дополнительные задания (хлопок в ладони, приседания, поворот на 180 и 360 градусов и т.д.).

Подбросить одновременно два мяча в направлении вверх-назад, сделать поворот на 180градусов, поймать мяч.

Руки на уровне головы, в каждой по мячу. Подбрасывать и ловить одновременно два мяча над головой.

Жонглирование двумя мячами на месте и в движении. Правой рукой подбрасывать мяч вверх, а левой ловить и передавать его в правую руку. То же, но наоборот.

Жонглирование двумя мячами на месте и в движении – подбрасывать каждый мяч двумя руками сбоку от себя (попеременно), один справа, а другой слева.

Удерживать один мяч перед собой, а другой за спиной. Сменить положение рук без потери мяча.

Удерживать два мяча один на другом таким образом, чтобы верхний мяч не упал на пол. Упражнение выполняется на месте и в движении.

Держать два мяча один на другом двумя руками – одной сверху, другой снизу. Быстро менять руки местами без изменения положения мячей.

Держать два мяча один на другом. Ударять («подбивать») нижним мячом верхний таким образом, чтобы он не упал на землю.

Два мяча удерживать прижатыми друг к другу двумя руками, справа и слева, на уровне груди. Отпустить мячи, сделать хлопок перед собой и снова поймать оба мяча, не нарушив горизонтальную пирамиду.

Катить мячи правой и левой рукой. Варианты выполнения: а) лицом вперед; б) спиной вперед.

В положении наклона вперед каждая рука лежит на мяче. Покатить мячи вперед. В тот момент, когда ладонь руки окажется под мячом, подбросить их вверх.

Парные упражнения

Учащиеся располагаются боком по отношению друг к другу, вытягивают ближнюю к партнеру руку и кистями удерживают мяч (руки прямые). По сигналу выполняют ускорение, давя на мяч таким образом, чтобы он не упал на пол. Варианты выполнения: а) используя два мяча; б) используя три мяча.

Учащиеся располагаются спиной друг к другу, удерживая мяч спинами. По сигналу выполняют перемещение приставными шагами, стараясь не потерять мяч.

Учащиеся располагаются спиной друг к другу, удерживая мяч ягодицами. Они стараются наклониться вперед и коснуться руками пола, при этом не потеряв мяч. Варианты выполнения: а) ноги напряжены и прямые; б) ноги можно сгибать.

Мяч удерживается левой рукой с правой стороны туловища. Правый локоть толкает мяч, делая передачу партнеру, который должен быть готов к приему мяча.

Игры и игровые задания

«Бег с тремя мячами». В 10 метрах от линии старта ставится стойка (или любой другой зрительный ориентир). У первого игрока в каждой руке по теннисному мячу, а перед ним на полу лежит баскетбольный мяч. По сигналу игрок, зажав теннисными мячами баскетбольный, бежит к стойке, огибает ее, бежит обратно и передает все три мяча, не дав им упасть, следующему игроку и т.д. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

«Защищай ворота». Играющие становятся по кругу в положении «ноги врозь» так, чтобы стопы стоящих игроков соприкасались. В середине круга водящий с мячом. По сигналу водящий, применяя различные обманные движения, старается руками прокатить мяч под ногами играющих. Если ему это удается, то он меняется местами с игроком, под ногами которого мяч выкатился из круга. Играющим разрешается отбивать мяч только руками.

«Тачка». Несколько команд по 5–6 человек располагаются в колоннах за лицевой линией. Первые номера садятся на пол, опираясь руками сзади, на животе лежит баскетбольный мяч. По сигналу они приподнимают таз и устремляются вперед, передвигаясь на руках и ногах до средней линии таким образом, чтобы мяч не упал на пол. От средней линии они двигаются до противоположной лицевой линии, катя мяч. Обратно – в другой последовательности – катить до средней, затем «тачка» до лицевой и передача мяча следующему игроку.

«Футбол». В команде 3–4 человека. Передвигаясь на четвереньках, не касаясь пола коленями, им необходимо закатить мяч в ворота соперника. Мяч можно только катить. Максимальная длительность игры 5 минут.

Примерные упражнения для обучения ловле мяча на месте:

Ловящий заранее выставляет руки навстречу мячу, контролирует полет мяча и выполняет ловлю, своевременно начав амортизирующие движения руками.

Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди.

В парах. Ловля мяча двумя руками.

В парах. Ловля мяча одной рукой (правой и левой).

В парах. Ловля высоко- и низколетящего мяча двумя руками.

В парах. Ловля высоколетящего мяча одной рукой (правой и левой).

При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить передачу или бросок в корзину применяют так называемую *двухшажную технику*. Если игрок хочет сразу после ловли на бегу сделать передачу или бросок (предположим, правой рукой), то он должен поймать мяч, слегка напрыгивая на него, в тот момент, когда уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед. Затем следует толчок правой ногой (первый шаг), толчок левой ногой (второй шаг) и передача или бросок мяча рукой в прыжке.

Если же игрок сразу же после ловли в движении собирается выполнить остановку двумя шагами, чтобы осевой осталась левая нога, он должен поймать мяч в тот момент, когда уже выполнен толчок правой ногой, а левая вынесена вперед. Затем следует первый тормозящий шаг левой ногой, второй стопорящий шаг правой и остановка, дающая возможность выполнять повороты на левой, осевой ноге.

Примерные упражнения для обучения ловле мяча в движении:

Ловля мяча в движении шагом.

Ловля мяча в движении бегом.

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Передача и ловля мяча разучиваются одновременно. По технике выполнения различают передачи *двумя руками* (от груди, от головы, от плеча, снизу) и *одной рукой* (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). В баскетболе наиболее часто используются способы, описываемые ниже.

При выполнении передачи мяча *двумя руками от груди* кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук «вперед – вниз – на себя – вверх» и одновременным плавным сгибанием ног в коленных суставах мяч подтягивают к груди. Затем его посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, при этом ноги полностью разгибаются, и масса тела переносится на выставленную вперед ногу. Мяч выпускается захлестывающим движением кистей, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

При выполнении передачи *одной рукой от плеча* руки с мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались, и одновременно игрок

слегка поворачивается в сторону замаха. Затем левая рука отводится от мяча, правая же сразу выпрямляется, туловище поворачивается вслед за ней, масса тела переносится на впередистоящую ногу. Мяч выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в исходное положение – стойку баскетболиста.

Кроме того, каждый из способов выполнения передач может выполняться с отскоком от пола.

Примерные упражнения для обучения передачам на месте:

Имитация передачи.

Замах и передача без работы ног.

Передача с работой ног.

Передача на длинное и короткое расстояние.

Передача в разных направлениях.

Передача в сочетании с другими техническими приемами.

Подвижные игры.

Индивидуальные упражнения с одним мячом

Передача мяча двумя руками от груди в стену в течение 15–30 с. Варианты: а) передача мяча в мишени, нарисованные на стене; б) передачи мяча в стену и ловля его после поворота на 360 градусов; в) передача мяча с увеличением и уменьшением расстояния до стены.

Передача мяча в стену одной рукой под слегка поднятой ногой и ловля его после отскока другой рукой.

Передача мяча в стену из исходного положения: а) левая нога впереди; б) правая нога впереди. Расстояние до стены 4–5 м.

Передачи мяча у стены на скорость со сменой стойки. Игрок располагается в 4–5 м от стены и выполняет разнообразные виды передач мяча по указанию тренера, каждый раз меняя стойку – правая нога впереди, левая нога впереди.

Передача одного мяча в две стены, выполняется стоя в углу зала (на расстоянии 4–5 м от стен). Передача выполняется в быстром темпе.

Передача мяча в стену и ловля его после отскока от пола. Расстояние до стены 4–5 м. Варианты выполнения: а) передача мяча в пол и ловля его после отскока от стены; б) передачи попеременно двух мячей в стену и ловля их после отскока от пола.

Передача мяча в стену и ловля его после отскока от пола из исходного положения сидя на полу лицом к стене. Вариант: передача мяча в пол и ловля его после отскока от стены.

Передача мяча в гимнастическую стенку и ловля его после отскока.

Игрок с мячом располагается спиной к стене. В прыжке он посылает мяч в пол под собой таким образом, чтобы он потом отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч.

Индивидуальные упражнения с двумя и более мячами

Первый мяч бросить в стену, а со вторым в руках выполнить поворот на 360о с дальнейшей передачей мяча в стену и т.д.

Передача двумя мячами в стену на месте на расстоянии 3–4 м с отскоком от пола. Во время передачи игрок должен выполнить один удар мяча в пол, прежде чем отправить мяч в стену. Варианты выполнения: а) выполнить вращение мяча вокруг талии; б) выполнить вращение мяча вокруг талии, но после выноса мяча за спину вернуть его вперед ударом в пол между ногами.

Стоя у стены на расстоянии 2 м, выполнять передачи мяча в стену двумя руками поочередно правой и левой рукой. Ловля осуществляется двумя руками.

Стоя в 1 м от стены выполнять одновременные передачи двумя мячами в прыжке правой и левой рукой.

Стоя лицом к стене на расстоянии 3–4 м, один мяч послать в стену, второй – после удара в пол перед собой также послать в стену, а первый поймать, сделать удар и выполнить передачу и т.д.

Парные упражнения с одним мячом

Передачи мяча в парах на расстоянии 4–5 м друг от друга. Способ передач оговаривается тренером. Варианты выполнения: а) подкинуть мяч над собой, поймать его и передать партнеру; б) ударить мяч о пол, поймать и передать партнеру; в) после ловли мяча выполнить вращение мяча вокруг талии с последующей передачей партнеру; г) после передачи мяча сесть на пол, быстро встать и поймать мяч от партнера; д) перед ловлей мяча хлопнуть в ладони за спиной (чередуя за спиной – перед собой) 1–5 раз.

Передачи мяча в парах, стоящих лицом друг к другу. Мяч держится двумя руками сзади между ногами и посылается вперед партнеру за счет хлесткого движения кистями.

Передача мяча в парах из-за спины через голову за счет хлесткого движения кистей и небольшого наклона туловища вперед.

Передачи мяча в парах с изменением расстояния между партнерами. С каждой передачей игроки постепенно сближаются или удаляются друг от друга.

Передачи в парах из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на животе.

Передачи мяча двумя руками от груди (от головы, от плеча) в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Первый, выполнив передачу, бежит за спину второго, который ловит отскочивший мяч и повторяет действия первого и т.д. Расстояние до стены 3–4 м.

Передачи в парах одним мячом в приседе с передвижением по кругу (в направлении по часовой и против часовой стрелки).

Передачи в парах одной рукой в одно касание. Варианты: а) на месте; б) в движении.

Ловля очень сильной передачи от партнера и последующая обратная сильная передача партнеру.

В парах передачи мяча на месте. Игрок, который ожидает передачу, постоянно совершает резкие рывки руками – руки вместе, руки врозь.

Парные упражнения с двумя и более мячами

Передачи в парах двумя мячами (один баскетбольный, другой волейбольный). Варианты: а) двумя руками от груди; б) одной рукой от плеча; в) чередование передач.

Передачи в парах двумя баскетбольными мячами. Варианты: а) после ловли выполнить вращение мяча вокруг туловища (или ног) и быстро передать мяч партнеру; б) подбросить свой мяч вверх, поймать мяч от партнера, быстро вернуть его назад, затем поймать свой мяч и выполнить им передачу партнеру, который ловит его, а свой подбрасывает вверх и т.д.

Передачи в парах из разных исходных положений. Варианты: а) сидя; б) лежа на животе; в) стоя на коленях.

Передачи двумя мячами в стену со сменой мест партнеров.

Передачи двумя мячами в приседе с передвижением по кругу (в направлении по часовой и против часовой стрелки). Вариант выполнения: с отскоком от пола.

В парах передачи двух мячей на месте в исходном положении – одна нога впереди, под которой держится мяч. Отпустить мяч, сделать хлопок руками перед собой, поймать мяч и выполнить передачу партнеру, поймать мяч, посланный партнером.

В парах передачи двух мячей на месте. Один из игроков выполняет удар мяча в пол, а другой в это время отдает ему передачу. Первый должен успеть поймать мяч, посланный партнером, вернуть ему мяч и поймать свой.

Партнеры располагаются на расстоянии 4–5 м друг от друга, у каждого по мячу в одноименной руке. Оба одновременно передают мячи друг другу определенным способом. После передачи они должны успеть сделать поворот на 360 градусов и поймать мяч.

Групповые упражнения

Передачи мяча в тройках одним мячом (построение в линию). Находящийся в центре игрок (№2) после приема мяча (от №1) выполняет поворот на 180 градусов на опорной ноге и передачу мяча заданным способом игроку №3.

Два партнера передают мяч друг другу с отскоком от пола, направляя его в ноги находящегося между ними партнера (построение в линию). Последний прыгает вверх, притягивая ноги к груди. Передачи выполняются быстро и с большой силой.

Два партнера передают мяч друг другу на уровне груди (построение в линию). Третий игрок уклоняется от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом. Отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться. Если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его.

Два игрока передают мяч друг другу двумя руками, один использует передачу отскоком от пола, а другой от груди (построение в линию). Третий игрок, располагающийся в центре, должен в одном случае прыгать вверх, в другом – приседать, каждый раз отбегая от мяча.

Передачи мяча в тройках одним мячом (построение треугольником). Мяч передается заданным способом как по часовой, так и против часовой стрелки.

Два партнера поочередно передают мяч третьему, получая от него обратные передачи (построение треугольником). В упражнении используют два мяча.

Передачи мяча в пятерках и тройках по кругу со сменой мест (построение в линию) с последующим передвижением вслед за передачей.

Игроки образуют круг. Выполняется передача любому партнеру, выполнивший передачу игрок следует за мячом, занимая место ловящего мяч.

Игры и игровые задания

«Командные салки». Учащиеся делятся на 2 команды. Одна команда водящая, вторая – убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осаленный игрок выходит из игры. Игра закончится, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями. Методические указания: игра универсальная, в ней закрепляется техника передвижения без мяча, остановки, повороты, передачи стоя на месте и в движении.

«Салки и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает во-ящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Чья команда сделает больше передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом, начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу. Тренер-преподаватель считает количество передач, сделанных командой, до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

«За мячом». Игроки делятся на несколько команд, каждая из которой выбирает водящего. Затем команды делятся пополам и становятся в колонны одна половина против другой на расстоянии 2-3 м. Другие команды располагаются параллельно таким же образом. По сигналу водящие передают мяч стоящим первыми в противоположной колонне игрокам, а сами бегут в

конец той колонны (каждый в своей команде), т.е. вслед за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи возвратятся водящим. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

«Не давая мяч водящему». Пятеро игроков образуют круг, шестой – водящий (в центре круга). Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удается, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

«Десять передач». На ограниченном участке баскетбольной площадки играют две команды. Каждая команда старается выполнить последовательно десять передач таким образом, чтобы не дать овладеть мячом игрокам другой команды. Если команда противника перехватывает мяч, то счет передач начинается сначала.

«Круг». В круге работают две команды. Каждая команда старается овладеть мячом другой команды, при этом передавая свой мяч. Игра идет до заданного педагогом количества передач (5–25). Если команда противника перехватывает мяч, то счет передач начинается сначала.

«Мяч ловцу». Игроки делятся на две команды и располагаются в произвольном порядке в центре баскетбольной площадки. По одному человеку (ловцы) из каждой команды занимают место в противоположных углах площадки, с ограниченным и очерченным мелом пространством для передвижений в виде квадрата 2 х 2 м. Подбрасывается спорный мяч между двумя игроками, которые стараются отбить его своим партнерам. Завладев мячом, игроки одной из команд стремятся путем только передач подвести мяч ближе к своему ловцу и отдать ему передачу. Противники оказывают сопротивление (в рамках правил). Как только ловец поймал мяч, команде присуждается очко и игра начинается с середины поля. Игра длится 7–8 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину. Выигрывает команда, получившая большее количество очков.

Передача в движении может выполняться после ведения мяча или после его ловли. Игрок ведет мяч, с шагом правой – это первый шаг (правая нога впереди на пятки, игрок находится в положении выпада), берет мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно делает шаг левой (это второй шаг). Далее, не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении. После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остается на месте. Передвигаться игрок должен перекатом с пятки на носок, на согнутых в коленных суставах ногах.

Примерные упражнения для обучения передачам в движении:

«Мертвый мяч». Выполняется в парах. В 5–6 метрах от стены у первого учащегося на вытянутой в сторону руке находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3–4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору

правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.

То же, но медленно бегом.

Передача в движении после ловли.

Передача в движении после ведения.

Передачи в движении во встречных колоннах.

Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.

Передачи в движении по кругу.

Подвижные игры.

Советы принимающему 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 – 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.

Советы 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.

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 быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера необходима синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

Ведение может выполняться с *изменением скорости* и *высоты отскока*, а также с изменением направления. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке,

низком и близком к вертикальному направлению, ведение замедляется и может вообще 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.

Примерные упражнения для обучения технике ведения мяча по прямой:

Ведение мяча на месте.

Ведение мяча в ходьбе.

Ведение мяча медленным бегом.

Ведение мяча на максимальной скорости.

Ведение по прямой – остановка заданным способом – передача.

Ведение по прямой – остановка – поворот – передача.

Ускорение – ловля мяча – ведение – остановка – поворот – передача.

Ведение с изменением высоты отскока.

Ведение с изменением скорости.

Ведение с изменением высоты отскока и скорости.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока в условиях сопротивления.

Индивидуальные упражнения на месте

Выполняя ударные движения кистью руки, «поднять» лежащий на полу мяч до средней высоты отскока.

Вести мяч на месте с изменением высоты отскока.

Вести мяч на месте одной рукой из стороны в сторону с большой амплитудой движения. Варианты: а) перед собой; б) сбоку.

Стоя на одном колене, вести мяч переводом с руки на руку под выставленной вперед ногой. Вариант выполнения: ведение с попеременной опорой то на одно, то на другое колено.

Вести мяч вокруг ног в одну сторону, затем в другую.

Стоя в широкой стойке, вести мяч переводом с руки на руку между ногами вперед-назад.

Стоя в широкой стойке, вести мяч по «восьмерке».

Вести мяч правой и левой рукой в положении сидя.

Вести мяч правой и левой рукой в положении лежа на боку.

Вести мяч правой и левой рукой в положении лежа. Вариант выполнения: ведение двух мячей.

«Ванька-встанька». Сидя на полу, вести мяч поочередно сидя-лежа. Вариант выполнения: ведение двух мячей.

Прыгая на месте, выполнять переводы мяча между ног со сменой положения ног – правая впереди, левая впереди.

Вести два мяча одновременно. Варианты выполнения: а) со сгибанием и разгибанием ног; б) асинхронная работа рук; в) синхронная работа рук.

Располагаясь у стены, вести одновременно два мяча таким образом, чтобы один мяч посылать в пол, а другой в стену.

Индивидуальные упражнения в движении

Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока. Вариант выполнения: ведение на месте с изменением высоты отскока; по сигналу педагога скоростное ведение по прямой (10–30 м).

Ведение мяча в движении за счет перевода мяча перед собой. Варианты выполнения: а) перевод мяча под ногами на каждый шаг; б) перевод за спиной.

Ведение мяча по гимнастической скамейке с передвижением сбоку от нее.

Ведение мяча с передвижением по гимнастической скамейке.

Ведение мяча с написанием своего имени и фамилии.

Выполняя ведение мяча «настучать» мотив любимой песни.

Бег скрестным шагом с ведением мяча.

Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку под ногой.

Ведение мяча с напрыгиванием и спрыгиванием с различных препятствий высотой до 50–60 см.

Ведение мяча по прямой, по сигналу – поворот на 180 градусов и ведение в другом направлении.

Ведение мячей «змейкой» с обводкой препятствий (набивные мячи, кегли, стойки и т.п.), расположенных на расстоянии 1,5 м друг от друга. При обходе препятствия игрок ведет мяч рукой, дальней от препятствия, меняя руки после каждого препятствия переводом перед собой.

Старты на 10 м из положения стоя лицом и спиной вперед. На расстоянии 3 м от линии старта кладется баскетбольный мяч. По сигналу игрок должен быстро среагировать, взять мяч и выполнить скоростное ведение до линии финиша.

В положении сидя или лежа на полу ведение на месте, по сигналу – скоростное ведение до средней линии, обратно – ведение в движении спиной вперед.

Ведение мяча в движении с выполнением прыжков на одной или двух ногах.

Ведение мяча на месте с выполнением прыжков на одной ноге (смена толчковой ноги через каждые 3 прыжка), по сигналу – скоростное ведение до средней линии. Возвращаясь назад, вести в движении приставным шагом боком.

Ведение двух мячей в «рваном темпе»: 5–6 м – вперед, 1–2 м – назад и т.д.

Ведение двух мячей в движении с синхронной и асинхронной работой рук.

В приседе одной рукой вести мяч, а другой катить.

Ведение двух мячей с выполнением поворотов на 360 градусов во время движения.

Ведение двух мячей в движении, один – по стене, второй – по полу.

Парные упражнения

Синхронное ведение мяча в парах. Игроки, взявшись за руки, выполняют ведение свободными руками. По сигналу педагога меняют направление.

Ведение мяча во время прыжков в парах. Два игрока в положении плечом к плечу берутся за руки и совершают синхронные прыжки, одновременно свободными руками ведя мяч.

В парах во время ведения игроки пытаются «осалить» бедро партнера. Варианты выполнения: а) мяч только у одного игрока; б) мяч у каждого игрока.

У каждого мяч, игроки выполняют ведение, а третий мяч стараются передавать друг другу. Вариант выполнения: использование четырех мячей.

У каждого игрока мяч, один из них «Хозяин», второй – «Собачка». «Хозяин» ведет мяч, меняя направление и ритм движения, а «Собачка» должна повторить все маневры «Хозяина». Варианты выполнения: а) зеркальное выполнение упражнения; б) противоположные «Хозяину» действия.

Групповые упражнения

Игроки разбиваются на 4 шестерки. Образуют круги и рассчитываются по порядку. Мячи находятся у нечетных номеров. Одновременно по сигналу они начинают ведение мяча к партнерам, стоящим напротив, обводят их, возвращаются назад и отдают мяч партнерам, стоящим справа, и т.д.

Ведение мяча с закрытыми глазами. Игроки образуют две колонны, располагающиеся друг напротив друга. Игрок начинает ведение с закрытыми глазами к противоположной колонне, а партнер его корректирует словами «правее» или «левее». Когда он говорит ему «Стой!», игрок передает ему мяч и уходит в конец колонны.

Игроки образуют круг из 5–6 человек. Игрок с мячом обводит партнеров «змейкой» на максимальной скорости. Закончив круг, он отдает мяч следующему и занимает его место. Вариант выполнения: группа движется в одном направлении, а игрок с мячом – навстречу партнерам.

Ведение с передачей мяча по сигналу. Игроки образуют колонны друг напротив друга. У первых игроков в колоннах по мячу. Они начинают вести мяч в направлении противоположной колонны и внимательно следят за первым игроком в ней. Как только игрок выбрасывает руки вперед, ведущий мяч, не беря мяч в руки, выполняет ему передачу и продолжает движение в конец колонны. Игрок, получивший передачу, движется к противоположной колоне с тем же заданием и т.д.

Игры и игровые задания

«Пятнашки» с ведением. У каждого игрока мяч. Один из игроков водящий. Его задача – передвигаясь по площадке с ведением мяча, свободной рукой «запятнать» любого игрока. После этого они меняются ролями. Используется половина баскетбольной площадки. Игроки постоянно ведут мяч, не беря его в руки.

«Посадка картошки». Играющие делятся на 2–4 команды по 5–8 человек и выстраиваются на расстоянии 1,5–2 м. Перед каждой командой кладется по 4–6 баскетбольных мячей. На расстоянии 8–10 м от каждой команды чертятся 4–6 кругов. По сигналу игрок берет первый мяч и с ведением бежит к своим кругам, кладет его в один из них и возвращается за следующим мячом и т.д. Когда последний мяч окажется в кругу, игрок передает эстафету следующему игроку, а тот переносит мячи в обратном направлении и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее посадили и выкопали картошку.

«Салки с преследованием». Двое водящих без мяча, у остальных игроков по мячу. Играющие двигаются по площадке с ведением. Задача водящих – отобрать у них мяч (в рамках правил). Потерявший мяч меняется местами с преследователем. Победитель – игрок, ни разу не потерявший мяч.

«Хвостики». Трое водящих без мяча, у остальных игроков по мячу. Играющие двигаются по площадке с ведением мяча. Задача водящих – сорвать повязку, располагающуюся сзади на талии каждого из играющих. Тот, кто потерял повязку, меняется ролями с преследователем.

Примерные упражнения для обучения технике ведения с изменением направления:

Ведение на месте правой – перевод на левую, ведение левой – перевод на правую.

Ведение шагом, правой рукой в правую сторону – перевод на левую руку – ведение левой рукой в левую сторону и т.д.

Ведение с изменением направления бегом.

Ведение с изменением направления перед препятствием (стойки, набивные мячи).

Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.

Подвижные игры.

Советы ведущему мяч:

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.

Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.

Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.

Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

Бросок мяча в корзину – технический прием, являющийся завершающейся стадией атаки, поэтому его необходимо считать самым важным элементом техники игры. Все действия, как индивидуальные, так и командные, сводятся к созданию благоприятных условий для атаки корзины.

В баскетболе существует большое многообразие бросков мяча в корзину: *двумя руками* (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание) и *одной рукой* (сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание). Кроме того, классификация бросков в кольцо делит их на броски *с вращением мяча, с отскоком от щита и без отскока от щита*. Отличаются броски и по условиям их выполнения: в зависимости от *передвижений игрока* (с места, в движении, в прыжке), от *расстояния до кольца* (дальние, средние, близкие) и от *направления по отношению к щиту* (прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту). Игрок, исходя из игровой ситуации, действий партнеров и защитников, должен выбрать наиболее рациональный способ броска в данной ситуации. В наши дни в баскетболе широко используется техника представленных ниже способов бросков в кольцо.

Бросок двумя руками от груди. Кисти накладываются на мяч, как при передаче от груди двумя руками. 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. Преимущественно бросок используют при атаке корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника.

Бросок одной рукой от плеча. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10–15 см, 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) левая 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 («захлест» кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает исходное положение. Распространен способ атаки кольца со средних и дальних

дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

Бросок одной рукой сверху выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ловит мяч под правую ногу (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.

Этот способ используют чаще других для атаки корзины с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

Примерные упражнения для обучения технике бросков с места:

Имитация «захлеста» кистями (кистью) с фиксацией финального положения.

Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, «захлест» кистями, фиксация финального положения.

Имитация броска с работой ног.

Бросок партнеру или в стену без работы ног.

Целостное выполнение броска в стену или партнеру.

Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.

Броски мяча с линии штрафного с соблюдением всех правил его выполнения.

Индивидуальные упражнения

Мяч лежит на руке в точке прицела, другая рука придерживает мяч сбоку. Опустить мяч к груди и поднять обратно в точку прицела.

Мяч лежит на руке в точке прицела. Слегка присесть и с последующим прыжком вверх принять исходное положение для броска.

Выполнение броскового движения таким образом, чтобы мяч перекатился и опустился на тыльную сторону кисти. Варианты выполнения: а) стоя; б) сидя.

То же, но с броском на высоту 30–35 см (над собой) с акцентом на хлесткое движение кисти (без выпрямления локтя, работает только кисть). Варианты выполнения: а) стоя; б) сидя.

То же, но к работе подключается локоть, и бросок выполняется вверх над собой на высоту 1 м. Варианты выполнения: а) стоя; б) сидя; в) лежа.

Игрок располагается в исходном положении сидя на расстоянии 2–3 м от кольца и из этого положения выполняет 10–20 бросков по кольцу.

Броски с трех точек с расстояния 4–5 м от кольца. Варианты выполнения: а) с каждой точки выполнить по 10 бросков; б) с каждой точки забить по 3 мяча подряд; в) выполнить по 10 бросков с каждой точки и забить

не менее 6 мячей (если игрок не справляется с задачей, то возвращается на предыдущую точку).

Выполнить бросок в кольцо после трех прыжков вверх.

Парные упражнения

В парах игроки произвольно выбирают точку. Один из партнеров выполняет броски, другой подает мяч. Необходимо выполнить 10–20 бросков мяча, затем происходит смена партнеров.

Игроки выполняют передачи друг другу на расстоянии 3 м от кольца. После 3–4 передач один из игроков делает бросок в кольцо.

Сериями по одному броску пройти 5 точек, забив на каждой по 5–15 мячей. Один из партнеров выполняет броски, другой подает мяч.

Броски в радиусе 4,5–5 м от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забить 2–3 мяча подряд. Паре пройти пять точек.

Бросок мяча через руку защитника. Смена ролей после 4–6 бросков. Варианты выполнения: а) пассивная рука защитника; б) активное сопротивление защитника.

Бросок мяча через руку защитника. Защитнику разрешается толкать нападающего во время броска 1–4 пальцами.

Выполнить по 5–10 бросков со средней и дальней дистанций. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии и возвращается обратно для броска. Один из партнеров делает броски, другой подает мяч.

Групповые упражнения

Два игрока становятся в 3–4 шагах один от другого на расстоянии не ближе 7 м от кольца и лицом к нему. Против них играет один защитник. Задача нападающих: передавая мяч друг другу, выбрать удобный момент и бросить по кольцу без помехи. После заданного педагогом количества бросков игроки меняются ролями.

Броски мяча в тройках двумя мячами. Один из игроков все время выполняет броски с одной точки до тех пор, пока не сделает 5–15 попаданий в корзину, а партнеры в это время подают мячи. Затем происходит смена игроков.

Броски мяча в тройках тремя мячами. Один из игроков все время выполняет броски с определенной точки, а игроки №2 и №3 осуществляют подбор мяча и передачу игроку 1 для броска. Смена игроков происходит после 15–30 бросков одним из игроков.

Упражнение в четверках с одним мячом. Трое нападающих образуют треугольник, расположившись по границам области штрафного броска, а защитник – в центре. Каждый из тройки, получив мяч, старается бросить его в кольцо или, прицелившись, выманить на себя защитника и сделать скидку партнеру. После неточного броска происходит борьба за мяч. Если мячом овладеет защитник, то он играет вместо игрока, выполнившего бросок.

Трое нападающих располагаются по 6-метровой линии: напротив и под углом 45 градусов к кольцу. Бросать можно только после первой или второй

передачи (но не более четырех передач). Задача двух защитников – активно мешать броску. Смена мест происходит после каждого промаха.

Дальние броски без сопротивления. В 5–7 точках вдоль 6-метровой линии лежит по мячу. Первый игрок по сигналу бежит от лицевой линии к первой точке, берет мяч и бросает по кольцу, затем идет на подбор, с ведением возвращается к первой точке, кладет мяч и переходит к следующей точке. В момент, когда первый игрок положит мяч на точку №1, упражнение начинает второй игрок и т.д. Упражнение выполняется на два кольца 3–4 мин.

Примерные упражнения для обучения технике броска одной рукой сверху в движении:

Исходное положение – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад. За счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.

Мяч на уровне груди – вынос мяча над правым плечом – в верхней точке – выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.

Исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.

Правая нога впереди на пятке и с шагом левой то же, что и в 3 упражнении.

В парах. У одного на вытянутой в сторону руке находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2–3 м и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой – вынос мяча – бросок над собой.

То же, медленно бегом.

То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии трехсекундной зоны, бросок в кольцо с отражением от щита.

Бросок в движении после ловли мяча.

Бросок в движении после ведения мяча.

Методические указания: упражнения даны для учащихся, бросающих правой рукой.

Групповые упражнения

Игроки образуют две колонны по разные стороны от щита. Один из них ведет мяч и выполняет бросок, а игрок из противоположной колонны следует к кольцу и подбирает мяч. Затем отдает передачу следующему игроку из другой колонны, а сам становится в конец этой же колонны. Игрок, выполнивший бросок, идет в противоположную колонну. Упражнение выполняется двумя мячами. Варианты выполнения: а) после ведения мяча; б) без ведения после передачи.

В каждом углу площадки по два мяча. Игроки, образующие две колонны, выполняют встречную передачу в движении, а после передачи двигаются к кольцу для получения мяча и последующей атаки в движении

без ведения. После броска игрок снимает мяч и идет в угол площадки для передачи, а партнер, выполнивший передачу, занимает место в колонне.

Три игрока располагаются на лицевой линии. По сигналу они выполняют рывок к средней линии. Тренер-преподаватель называет имя любого игрока и в его сторону катит мяч. В этот момент игроки разворачиваются. Игрок, названный тренером, овладевает мячом, старается обыграть двух защитников и выполнить бросок только из трехсекундной зоны.

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, делая 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.

Примерные упражнения для обучения технике броска в прыжке:

Исходное положение – стойка баскетболиста – мяч на уровне груди. Вынос мяча – в исходное положение – для броска вдоль средней линии туловища.

Исходное положение – сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.

Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.

Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке – отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.

То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.

Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.

Бросок с расстояния 1,5–2 м.

Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую тоже на пятку).

Бросок в прыжке после ведения мяча.

Подвижные игры и эстафеты.

Индивидуальные упражнения

Игрок выполняет передачу мяча в щит таким образом, чтобы мяч перелетел через голову и ударился о пол. Игрок ловит мяч в положении спиной к кольцу, выполняет поворот и бросок мяча в прыжке.

Подбросить мяч с обратной подкруткой, выполнить остановку прыжком, резкий длинный скрестный шаг и атаку кольца в прыжке после ведения. Выполнять задание: уходя в центр и в боковую линию.

Передача мяча в стену, ловля остановкой прыжком. Забить 5–15 мячей со средней дистанции. Вариант выполнения: чередование – средний, дальний бросок.

Парные упражнения

Броски мяча в прыжке в парах. Игрок начинает броски с точки №1 и бросает до тех пор, пока не попадет в корзину. Его партнер после каждого броска снимает мяч и возвращает его бросающему. Как только игрок попадает в корзину с точки №1, он переходит на следующую точку и т.д. И так до тех пор, пока он не попадет в кольцо с каждой точки. После этого партнеры меняются ролями.

Игрок выполняет 3 броска мяча с места, а четвертый в прыжке и т.д. до тех пор, пока не сделает 21 попадание в корзину. Партнер подает мяч, затем происходит смена.

Игроки выполняют передачи друг другу на расстоянии 3–5 м от кольца. После 3–4 передач один из игроков делает бросок в прыжке.

Игрок работает в области штрафного броска, передвигаясь от одного края штрафной линии к другому. От партнера идет передача, когда игрок приближается к углу штрафной линии. Идет остановка шагом и атака кольца в прыжке. Забить 5–15 бросков, после чего идет смена ролей.

Бросок мяча в прыжке через руку защитника. Смена ролей после 4–6 бросков. Варианты выполнения: а) пассивная рука защитника; б) активное сопротивление защитника.

Групповые задания

Упражнение в шестерках. Два игрока располагаются на штрафной линии спиной к кольцу. На лицевой линии с мячами находятся четыре партнера. Когда игроки, располагающиеся на штрафной линии, слышат свое имя, они начинают движение к тем партнерам, которые, по их мнению, назвали их имя. Получив передачу, они выполняют остановку и последующий бросок мяча в прыжке. В процессе выполнения упражнения используется как остановка прыжком, так и остановка шагом.

Броски в прыжке со средней и дальней дистанций с приземлением в точке выпрыгивания. Выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и выполняет бросок в максимально высоком прыжке.

Игры и игровые задания

«Меткий снайпер». У каждой из шести точек на площадку кладут по два мяча. Задача баскетболиста – по сигналу педагога забросить в кольцо с этих точек поочередно как можно больше мячей в течение 1 мин. За каждое

попадание дают два очка, а за точный бросок из-за трех очковой линии – три очка. Участнику, не уложившемуся в 1 мин., результат попаданий не засчитывается. При равном количестве набранных очков для определения победителя учитывают затраченное время. Кто больше набрал очков и быстрее выполнил задание, тот и выиграл. Соревнование можно проводить сразу на два кольца;

«Кто быстрее». Игроки выполняют по два броска с трех точек: с линии штрафного броска, из-за трех очковой линии и с центра баскетбольной площадки. У каждой точки кладут два мяча. За каждый удачный бросок со штрафной линии дают 1 очко, из-за трехочковой линии – 3 очка, с центра площадки – 5 очков. Выигрывает тот, кто быстрее наберет нужное количество очков, о котором участники договариваются перед началом соревнований. Общая сумма очков может быть 1, 31, 51, 101 и т.д. Если будет перебор, результат не засчитывают.

«Броски в кольцо с места». Играющие делятся на две команды, каждая из которых занимает свою половину баскетбольной площадки и строится в колонну по одному за линией штрафного броска. По сигналу направляющие игроки обеих команд выполняют с места прицельный бросок в кольцо, бегут к щиту для подбора своего мяча и осуществляют передачу следующему игроку своей колонны, а сами стороной возвращаются и становятся в ее конец. Затем то же задание поочередно выполняют все остальные игроки соревнующихся команд. Побеждает команда, участники которой забросят в корзину большее количество мячей;

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

Советы снайперу:

выполнять броски быстро;

в исходном положении перед броском удерживать мяч перед грудью, близко к туловищу;

при броске одной рукой выводить локоть бросающей руки вперед;

выпускать мяч через указательный палец;

постоянно удерживать взгляд на цели;

полностью сосредоточится на броске;

следить за легкостью и непринужденностью броска.

3. Финты и сочетания приемов

Обманные движения (финты). Финт – это ловкое движение, незаконченный технический прием, задачей которого является отвлечение внимания противника от истинных намерений нападающего.

В технике выполнения финтов различают две части: начальное движение (ложное) и заключительное (истинное). Ложное движение нужно

выполнять так, чтобы соперник принял его за истинное и сделал соответствующее защитное движение. Вторую часть действия нападающий осуществляет в другом направлении и значительно быстрее.

Финты выполняют комплексными движениями руками, ногами, туловищем и головой, на месте и в движении, ***без мяча*** и ***с мячом***.

Финты без мяча применяют, чтобы освободиться от плотной опеки защитника. Для этого нападающий использует неожиданное изменение скорости передвижения, мнимый уход в одну сторону с резким ускорением в противоположном направлении, неожиданные остановки после быстрого бега, повороты и т.п.

Финты с мячом более разнообразны. Их осуществляют для беспрепятственного выполнения передач, бросков в корзину и ведения мяча. Соответственно, существуют финты на передачу, на бросок, на ведение и множество других.

Ложная передача мяча («финт на передачу-передача») – нападающий выполняет движение как бы для передачи влево (вправо), но, не закончив его, быстро передает мяч в другом направлении. Первое движение (ложное) сопровождается соответствующей мимикой и взглядом. После ложной передачи может последовать и бросок в корзину («финт на передачу-бросок») и ведение мяча («финт на передачу-проход»).

Ложный бросок состоит в том, что в первой части действия нападающий движением рук, головы и мимикой показывает, что будет бросать мяч в корзину. Когда защитник поднимает руки, чтобы накрыть мяч, нападающий под руками соперника переходит на ведение («финт на бросок-проход») и для совершения дальнейших атакующих действий.

Ложное ведение. Нападающий делает выпад вперед – в сторону, показывая, что он собирается обойти защитника. Как только тот сделает шаг в этом направлении, нападающий резко отталкивается выставленной вперед ногой и, сделав скрестный шаг ею, переходит на ведение с другой стороны («финт на проход-проход») для завершения атаки .

Рожденные игровой практикой комплексы приемов и финтов фактически переходят в слитные сочетания. Типовыми сочетаниями, которые наиболее часто применяются в игровых состязаниях, считаются: «ведение-поворот-бросок», «финт на бросок-проход-бросок», «финт на бросок-поворот-бросок», «финт на бросок-финт на передачу-бросок».

Примерные упражнения для обучения обманным действиям перед передачей, ловлей или броском:

Передача без зрительного контроля: мяч передается вправо, игрок смотрит влево.

Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

Движение на передачу вправо (влево); изменить способ передачи после ложного движения.

Передачи в парах на расстоянии 5–7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево.

Движение на ведение мяча вправо (влево). Резко изменить направление за счет выполнения скрестного шага без отрыва осевой ноги от пола и на скорости уйти от защитника с ведением мяча в противоположную сторону.

Движением рук, головы и мимикой показать, что будет выполнен бросок мяча в корзину со средней или дальней дистанции, а в момент, когда защитник поднимает руки и приблизится, чтобы накрыть мяч, под руками соперника перейти на ведение и завершить атаку броском с ближней дистанции.

Движением рук, головы и мимикой показать, что будет выполнен бросок мяча в корзину с ближней или средней дистанции. Дождавшись момента, когда защитник выпрыгнет для противодействия броску и начнет приземляться, выполнить бросок мяча в кольцо.

СРЕДСТВА И СПОСОБЫ ВЕДЕНИЯ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

Потеряв мяч, игроки переходят к защите своей корзины, стараясь отобрать мяч у соперника и не дать ему свободно выполнить бросок в корзину. Для этого каждый игрок использует стойки, передвижения, перехваты, вырывание, выбивание, накрывание мяча и финты.

1. Способы перемещений в защите

Передвижение в защите имеет свою специфику. К тем способам, которые используют в нападении, добавляются передвижения приставными шагами (в стороны, вперед и назад). Первый шаг выполняют ногой, ближайшей к направлению движения, затем быстро приставляют другую ногу. Передвижение осуществляют на согнутых ногах на передней части стопы. Большой ошибкой считается использование скрестного шага. При переходе в защиту часто применяют бег спиной вперед, выполняют его на носках. Передвижения в защите часто сочетаются с ускорениями, остановками и поворотами.

Стойка защитника зависит от расположения и действий опекаемого соперника. Если нападающий находится далеко от корзины, то защитник принимает *параллельную стойку* – расставляет ноги параллельно на ширину шага и сгибает их. Руки полусогнуты и разведены в стороны, вес тела на передней части стопы. *Стойку с выставленной* вперед ногой используют вблизи щита против игрока с мячом, который еще не использовал ведение. При этом защитник сгибает ноги и вытягивает руку, одноименную с выставленной вперед ногой, вверх, а другой прикрывает возможный проход игрока с мячом.

Защитник должен находиться в состоянии «подвижного равновесия», внимательно наблюдать за действиями своего подопечного и быть готовым быстро приблизиться к нему или, наоборот, прыжком отступить и преградить

путь к кольцу. Для этого стопа защитника находится в «заряженном» положении – пятки приподняты от пола на 1–2 см.

При движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находиться примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

Работа рук защитника против передач: руки 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.

Примерные упражнения для обучения передвижениям в защитной стойке:

Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны (под счет).

Перемещение в защитной стойке вперед, назад (под счет).

Перемещение в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам.

Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.

Подвижные игры.

Игры и игровые задания

«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.

«Шуточный бой». Игра проводится в парах. Удары наносятся ладонями несильно и расслабленной рукой. Запрещаются удары в лицо и ниже пояса. Девочки наносят удары только по рукам. За каждый удар в спину игроку начисляется штрафное очко. Варианты: наносить удары только по правому плечу, правому предплечью и правой стороне туловища; наносить удары только по левому плечу, левому предплечью и левой стороне туловища; наносить удары по правой и левой стороне туловища.

«Коршун и наседка». Играющие делятся на команды и располагаются в колоннах поперек площадки. «Коршун» располагается лицом к колонне «цыплят». У первого «цыпленка» руки на поясе. Остальные игроки обеими руками держатся за пояс впередистоящего. «Цыплята» принимают параллельную защитную стойку и перемещаются только приставными шагами. «Коршун» выполняет различные перемещения и передвижения. Он применяет обманные движения (резкое изменение направления и скорости бега), чтобы внезапно приблизиться и запятнать последнего «цыпленка».

Если ему это удается, он становится впереди колонны. Пойманный «цыпленок» становится коршуном, и игра продолжается.

2. Способы овладения мячом

К способам овладения мячом и противодействия в защите относят: *вырывание*, *выбивание*, *перехват*, *накрывание*, *отбивание* мяча и *овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита*.

Вырывание. Для овладения данным приемом необходимо воспитывать навыки сближения с противником, захвата мяча и самого вырывания. Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.

Примерные упражнения для обучения технике вырывания мяча:

В парах. У одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища.

В парах. Первый выполняют повороты с мячом на месте, защитник выбирает момент, сближается и пытается захватить мяч и вырвать его.

Первый бросает мяч в стену или щит, ловит его в прыжке и, приземляясь, выполняет повороты, второй игрок пытается вырвать мяч.

Выбивание изучают в следующей последовательности: у игрока, стоящего на месте во время ловли; у овладевшего мячом в прыжке; у ведущего мяч. При выбивании мяча у игрока, стоящего на месте, защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением кисти с плотно прижатыми пальцами выбивает мяч.

При выбивании мяча во время ведения защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Примерные упражнения для обучения технике выбивания мяча:

В парах. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается выбить мяч заданным способом.

В парах. Один игрок выполняет перемещения и укрывания мяча, второй определяет нужный момент и пытается, не нарушая правил игры в баскетбол, выбить мяч.

В парах. Первый игрок выполняет повороты на месте, второй пытается выбить мяч.

В парах. Один игрок выполняет передачу в стену и ловит мяч в прыжке, второй пытается выбить мяч после прыжка и ловли в момент приземления.

Один учащийся медленно ведет мяч, второй, следуя за ним, выбирает подходящий момент и выбивает мяч в сторону.

Игрок ведет мяч. Защитник, передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им.

Игрок ведет мяч с изменениями направления. Защитник, передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им.

То же, но выбивание выполняется после того, как нападающий обходит защитника.

Накрывание мяча при броске. Для правильного накрывания необходимо научить игрока правильному и своевременному прыжку. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удается.

Примерные упражнения для обучения технике накрывания мяча:

В парах. Один игрок имитирует бросок, выполняя движения так, чтобы мяч только слегка отделялся от кисти, второй выбирает момент, когда мяч отделится от кисти и пытается накрыть его.

В парах. Бросок с места. Защитник старается накрыть мяч без нарушения правил.

То же, только бросок выполняется после отвлекающих действий.

В парах. Бросок в движении. Защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч.

Перехват мяча при передаче. Этот прием требует хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны. Важным при обучении является навык наблюдения за действиями противника и умение определить момент действия. Сначала изучаются перехваты у игрока, выполняющего передачу с места, затем при ведении и передачах в движении. 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 соперника к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему необходимо сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Примерные упражнения для обучения технике перехвата мяча:

В тройках. Двое передают мяч друг другу поперек площадки, а третий, выполняя роль защитника по отношению к одному из них, определяет момент для выхода и перехватывает мяч, направленный подопечному.

То же, но с перехватом передачи, следующей от подопечного к его партнеру.

Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки.

В парах. Один игрок ведет мяч от лицевой к лицевой линии, второй, следуя за ним, выбирает момент и перехватывает ведение (перенимает мяч).

В парах. Передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту. Защитник, перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке – очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Примерные упражнения для обучения технике отбивания мяча:

В парах. Один игрок имитирует бросок, выполняя движения так, чтобы мяч только слегка отделялся от кисти, второй выбирает момент, когда мяч отделится от кисти, и пытается отбить его.

В парах. Бросок с места. Защитник старается отбить мяч без нарушения правил.

То же, только бросок выполняется после отвлекающих действий.

В парах. Бросок в движении. Защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться отбить мяч.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Для изучения этого приема необходимо, чтобы учащиеся владели мячом и навыками ловли в прыжке. При изучении приема надо сосредоточить внимание на выборе позиции, своевременном прыжке, владении телом в безопорном положении, приземлении и укрывании мяча телом.

Поскольку овладение мячом протекает в тесном единоборстве с противником, следует учить игрока созданию условий для успешной борьбы. Поэтому первые упражнения направлены на воспитание навыков преграждения пути противника к щиту.

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 должен выпрыгнуть максимально вверх и немного навстречу мячу, стараясь 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, обежав противника.

При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохранив тем самым мяч от выбивания.

Примерные упражнения для обучения технике овладения мячом:

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.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ НАПАДЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Система взаимодействия игроков команды в нападении или защите называется *тактикой* игры. Поэтому можно сказать, что *тактика* – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы.

Тактика нападения включает ***индивидуальные, групповые*** и ***командные*** действия.

Основными задачами при обучении тактическим действиям являются: развитие у учащихся внимания, способности ориентироваться в игровых ситуациях; обучение основным индивидуальным и групповым тактическим действиям; ознакомление с основными системами ведения игры и действиями, применяемыми в данных системах, для творческого решения конкретных тактических задач, возникающих во время игры.

При обучении тактике соблюдают такую последовательность: вначале изучают индивидуальные тактические действия, затем групповые взаимодействия двух и трех игроков и командные действия, в процессе которых уточняются наиболее характерные индивидуальные и групповые действия для данной системы игры.

При обучении тактике необходимо изучать те или иные приемы при двустороннем взаимодействии защиты и нападения. Это требует включения в упражнения определенных условий, ограничивающих или стимулирующих действия игроков.

1. Индивидуальные действия

Для того чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником, которые подразделяются на ***действия игрока без мяча*** и ***действия игрока с мячом***.

Действия игрока без мяча: отрыв *от опекающего его защитника* и *выход на свободное место* для того, чтобы получить мяч от партнера и продолжать атакующие действия или чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита и создать ему выгодные условия для единоборства с соперником, либо, наконец, чтобы успешно бороться за отскок.

По направлению и характеру передвижений различают два способа выхода на свободное место для получения мяча: выход перед соперником и выход за спину соперника. Отрыв от защитника обеспечивается внезапным рывком, изменением направления и темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место, чтобы оказаться в выгодном положении для получения мяча и атаки кольца, игроку следует сблизиться с защитником, сделав финт рывок в сторону, противоположную выходу, и лишь затем в момент, предшествующий возможной передаче мяча, резко оторваться от защитника.

Действия игрока с мячом. При розыгрыше мяча игрок прежде всего должен стремиться развить контратаку, в кратчайший срок переведя мяч от своего щита на территорию соперника с помощью сильных продольных передач с навесной траекторией или диагональных передач, а в ряде случаев с помощью ведения на максимальной скорости.

В быстром нападении, когда соперник еще не успел организовать эшелонированную оборону, игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми, точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника.

В позиционной игре, когда соперник уже успел организовать командную защиту, не следует форсировать развитие атаки без предварительной планомерной подготовки, связанной обычно с игрой через центрового или лидера нападения команды.

Примерные упражнения для обучения индивидуальным действиям:

Построение тройками (два нападающих и один защитник). Защитник опекает игрока без мяча. Игрок без мяча должен сблизиться с защитником и затем внезапно сделать рывок для получения мяча.

Учащиеся строятся в колонну. Поочередно каждый выполняет маневр против защитника, обегая его со спины и стараясь выйти для получения мяча.

При обучении индивидуальным действиям тренер-преподаватель должен показать целесообразность или ошибочность тех или иных тактических действий в конкретном игровом эпизоде или взаимодействии. Поскольку учащиеся к этому времени в достаточной мере владеют техникой, требования тренера для них вполне доступны. В последующем всякое творческое проявление учащимися целесообразной тактической инициативы следует всячески поощрять.

2. Групповые действия

Это исключительно важные тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия игроков. Универсальными для тактических схем являются определенные способы *взаимодействия двух* и *трех* игроков.

Взаимодействие двух игроков. К основным способам взаимодействия двух игроков относятся следующие: «*передай мяч и выходи*», «*заслон»*, *наведение* и *пересечение.*

«Передай мяч и выходи». Игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. Такой способ широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного (2x1). Преимущество использования данного взаимодействия во многом зависит от смелого, решительного рывка баскетболиста к щиту по

кратчайшему пути и его готовности получить мяч, не боясь блокировки и толчков соперника.

«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: встретив защитника, он поворачивается и выходит к щиту для поддержки нападения. Игрок с мячом всегда должен иметь в виду, что партнер, включающийся в атаку сразу после постановки заслона, час-то бывает более опасен для соперника.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний. Если заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера, то это соответственно *боковой* или *задний* заслон. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужном направлении.

Наведение. Нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящегося в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера либо на защитника. Тем самым нападающий как бы наводит опекающего его защитника на своего партнера, который находится на предусмотренной позиции.

Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

«Экран». Прием заключается в том, что игрок оказывается между партнером и опекающим его защитником, затем оба нападающих продолжают совместное движение к щиту противника. Первый игрок образует как бы подвижный экран, защищающий партнера, ведущего мяч, от противодействия соперника. Все это позволяет игроку с мячом выбрать удобный момент для беспрепятственного броска в кольцо со средней дистанции. Эффективность «экрана» зависит от взаимопонимания баскетболистов.

Взаимодействия трех игроков. Большинство способов взаимодействий трех игроков построено на основе разобранных уже взаимодействий двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

Треугольник. Выгодные игровые положения могут быть созданы с помощью относительно простого взаимодействия по треугольнику. При этом нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает его партнеру в центр (на вершину треугольника), оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается.

Взаимодействие «треугольник» требует быстрых передач мяча. Оно может осуществляться и со сменой мест и особенно эффективно при реализации численного преимущества нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва.

«Тройка». Построение треугольником сохраняется и в этом взаимодействии, основанном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

«Малая восьмерка». Три игрока, используя последовательное пересечение с ведением мяча, могут взаимодействовать в так называемой «малой восьмерке», где линии передвижения участников напоминают цифру «8». Прием имеет циклический характер и может быть повторен в игре 4–5 раз подряд, пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

«Скрестный ход». Это взаимодействие трех игроков представляет собой пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от третьего партнера (обычно центрового), стоящего спиной к кольцу соперника.

Примерные упражнения для обучения групповым действиям двух игроков:

Построение парами у лицевой линии. Каждая пара перемещается от одной лицевой линии к другой, все время передавая мяч друг другу на выход вперед.

То же, но после передачи первый игрок переходит на сторону второго игрока. Второй, получив мяч, пропускает первого игрока вперед и затем с ведением переходит на его сторону. Оба игрока продолжают движение к противоположному щиту, где упражнение заканчивается броском.

То же, что в первом упражнении, но против одного защитника. Вначале роль защитника выполняет сам педагог, закрывая то игрока с мячом, то игрока без мяча. Если закрыт игрок с мячом, то должна последовать передача свободному игроку для ведения к щиту и броску. Если закрывается игрок без мяча, то владеющий мячом должен применить ведение и атаковать корзину. Это же упражнение проводится, когда маневр защитника неизвестен, и игрокам предоставляется инициатива в действиях.

Упражнение с двумя защитниками. Учащиеся, перемещаясь и передавая мяч друг другу, должны выходить на получение мяча. Здесь надо научить применять ранее разученные индивидуальные действия: проход перед игроком и обход его сзади.

Передающие друг другу мяч, применяя ведение, стремятся «растянуть» фронт защиты, а затем один из них в нужный момент должен войти между двумя защитниками для получения мяча.

Это же упражнение выполняется ближе к щиту с выходом игрока за спину защитника.

Взаимодействия с заслонами: для ухода игрока с мячом, для выхода на получение мяча, для броска, наведения, пересечения.

Упражнения при изучении заслонов нужно проводить с последовательным решением следующих задач: правильно выбрать место заслона и правильно поставить заслон; поставить заслон своевременно; осуществлять взаимодействие с партнером (сопровождение, участие в розыгрыше мяча).

Примерные упражнения для обучения групповым действиям трех игроков:

Построение треугольником, основание которого обращено к противоположной лицевой линии. Перемещаясь к противоположному щиту, игроки все время передают мяч друг другу каждый раз через игрока, находящегося в вершине треугольника.

То же против двух защитников. Игроки, находящиеся в основании треугольника, стремятся шире «растянуть» фронт защиты, а мяч передать игроку, находящемуся в вершине треугольника. Игрок, владеющий мячом, должен атаковать корзину ведением, а если защитник переключится на него, то действовать по обстановке, отдав мяч свободному игроку.

То же, но если противник отступает, не «растягивая» фронта защиты, то следует атаковать с мячом на одном из флангов, применив ведение и тем самым вызвав защитника на активные действия. Далее действовать по обстановке, передавая мяч свободному игроку.

Взаимодействия трех игроков изучаются в таком порядке: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход» и т.п.

Методическая последовательность соблюдается та же, что и при изучении взаимодействия двух игроков.

3. Командные действия

Изучение командных действий связано с выполнением игроками определенных функций. Соответствующие системы командных действий основываются на уже изученных групповых действиях, характерных для избранной системы игры.

Игровые комбинации изучают в такой последовательности:

игроки расставляются на площадке в соответствии с характером комбинации; каждому объясняются конкретная задача, возможные взаимодействия и решения;

взаимодействия игроков несколько раз медленно повторяются для создания представления у игроков об общей схеме комбинации;

вводятся защитники, которые оказывают условное противодействие;

защитники действуют активно;

комбинация применяется в учебной игре.

В нападении командные действия подразделяются на систему ***стремительного нападения*** и ***позиционное нападение***.

Стремительное нападение. Суть его состоит в том, что овладевшая мячом команда старается как можно быстрее перейти в атаку и опередить игроков соперника, возвращающихся к своему щиту. Численное преимущество здесь создается прежде всего быстротой перемещения

нападающих и мяча. При этом овладевшая мячом команда на какой-то момент опережает соперника в организации своих действий. Это опережение и становится решающим фактором в быстром прорыве.

Быстрый прорыв – самая универсальная система нападения. Она может быть осуществлена против любой системы защиты и почти каждый раз, когда защищающаяся команда овладевает мячом. Отличительные особенности быстрого прорыва: кратковременность атак (3–6с), ограниченное количество передач (1–3), простота взаимодействий. Прорыв предполагает четкую организацию действий игроков, рациональное распределение функций между ними и обязательное участие каждого игрока.

В этой системе нападения принято различать три последовательные фазы: *овладение мячом и переход в прорыв; маневрирование в центре площадки; завершение атаки.*

Переход в прорыв возможен после подбора мяча, перехвата, при вбрасывании и розыгрыше спорного или начального броска. Игрок, первым овладевший мячом, стремится сразу же передать его партнеру, вышедшему вперед. Если сделать этого нельзя, то прорыв он начинает сам – продвигается в передовую зону, ведя мяч. Все остальные игроки устремляются вперед, стараясь опередить своего ближайшего соперника.

Для прорыва обычно выбирается кратчайший путь к кольцу. Первая передача, которая имеет решающее значение, делается возможно быстрее. При этом важно послать мяч вперед, но так, чтобы соперник не мог перехватить его. Поэтому первую передачу не делают слишком длинной. Чаще всего ее направляют игроку, вышедшему к боковой линии.

Во второй фазе нападающие стараются занять площадку по всей ширине, чтобы затруднить действия защитников. Они перемещаются по трем продольным зонам площадки. При этом мяч от боковой линии переводится в центр, откуда его легче направить на любой освободившийся край.

В третьей фазе усилия игроков направлены на то, чтобы создать благоприятные условия для броска по кольцу, подобрать мяч в случае промаха и подготовить переход от нападения к защите.

Проще всего осуществить нападение быстрым прорывом после перехвата мяча. В таких случаях прорыв обычно выполняют один–два игрока. Перехвативший мяч чаще всего сам устремляется к кольцу. Второй игрок поддерживает его, если возникает необходимость передать или подобрать мяч. Нападающие двигаются по центру параллельно друг другу. В завершающей фазе атаки оба они выходят к щиту. Если в этой фазе против них будет действовать равное число защитников, то нападающие могут использовать смену мест и заслоны, индивидуальные проходы и броски с 4–5 м с последующей борьбой за отскок.

Проведение прорыва малыми силами оправдывает себя при внезапном овладении мячом вблизи кольца соперника. В этом случае сопротивление атакующим могут оказать всего несколько игроков, и быстрый прорыв осуществляется одним эшелоном.

Если же соперник успевает вернуться и подготовиться к отражению контратаки, прорыв малыми силами становится неэффективным. В этом случае в атаке должны участвовать все игроки команды и осуществлять ее двумя эшелонами: в первом находятся три игрока, во втором – два. Нападающие растягиваются по всей ширине площадки, располагаясь двумя треугольниками (2–1–2). Впереди бегут два крайних, их поддерживает средний игрок, сзади – двое сопровождающих. Завершать атаку может и первый, и второй эшелон. При численном перевесе (3х2, 2х1) в момент приближения к щиту игроки первого эшелона сами заканчивают атаку. Если же назад успеют оттянуться три-четыре защитника, то прорыв завершают игроки второго эшелона броском со средней дистанции.

К недостаткам быстрого прорыва следует отнести: уязвимость команды, теряющей мяч при прорыве; высокие требования к уровню физической подготовленности игроков (и прежде всего быстроты и скоростной выносливости); сложность, связанную с риском потерять мяч.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ ЗАЩИТЫ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Основная цель игры в защите – предотвращение или максимальное сокращение попаданий мяча в корзину. Она может быть реализована двумя основными путями: *перехватить мяч у соперника до появления возможности бросить мяч в кольцо* или *лишить его возможности бросить мяч из наиболее удобной позиции*. Первый путь представляет собой активную форму организации защитных действий, тогда как второй более пассивен. Эти формы определяются используемыми системами игры. Эффективность избираемой системы в первую очередь зависит от индивидуальных тактических действий играющих.

1. Индивидуальные действия

Различают тактические действия, направленные *против игрока с мячом*, *против игрока без мяча*, *при численном перевесе нападающих*. В общем виде все они представляют собой рациональный выбор места и способа противодействия. Их основу составляют технические приемы игры в защите: стойки, передвижения, выбивание, вырывание и перехват мяча, накрывание и финты.

Эффективность действия здесь во многом зависит от правильного выбора места. Позиция защитника определяется принципами используемой системы и конкретной ситуацией. При этом учитываются место единоборства, возможности нападающего, помощь партнеров и пр.

Опекая игрока с мячом, защитник всегда располагается между ним и своим щитом. Действуя против нападающего без мяча, защитник занимает такую позицию, чтобы опекаемый игрок и он сам составляли с мячом треугольник, для того чтобы постоянно наблюдать за мячом и своим игроком. Защитник разворачивается и несколько смещается в сторону мяча и тем самым предупреждает выход к нему нападающего.

Держание игрока без мяча представляет большую трудность, т.к. требует высокоразвитого периферического зрения.

Готовясь к перехвату мяча, защитник должен правильно выбрать не только позицию, но и стойку. Наиболее удобна стойка с выставленной вперед внутренней (по отношению к нападающему) ногой.

Несколько отличается *держание центрового игрока*. Здесь защитник прежде всего старается предотвратить возможность получить мяч. Поэтому он располагается между мячом и игроком (сбоку или впереди от него).

При держании игрока с мячом важно правильно рассчитать расстояние и выбрать нужную стойку. Сближаясь с нападающим, защитник должен занять такую позицию, чтобы успеть помешать броску и в то же время не дать обойти себя. Для этого целесообразно использовать низкую стойку с выставленной вперед ногой. Сближаясь с нападающим и используя финты, защитник старается вызвать его на незапланированные действия.

Владеющего мячом лучше атаковать со стороны сильнейшей его руки, чтобы иметь возможность накрыть бросок или заставить начать ведение слабейшей рукой. Защитник должен быстро отступить или отпрыгнуть назад от игрока, начавшего ведение. Затем, двигаясь по кратчайшему пути, опередить нападающего и преградить ему путь к щиту. Остановив ведущего, нужно сразу же атаковать его, пытаясь отобрать мяч.

Каждый защитник должен быть готов помочь своим товарищам. Оставшись один против двух нападающих, он должен приложить все силы, чтобы помешать сопернику; отступая назад и используя финты, стремиться задержать развитие атаки, остановить игрока с мячом. Ос-новное внимание необходимо сосредоточить на игроке с мячом. Если второй игрок заходит защитнику за спину, то он перекрывает линию передачи мяча, а после броска активно борется за овладение мячом с отскока.

Успех защиты зависит от правильных индивидуальных действий. Основными качествами, которые необходимо воспитать у игроков для умения хорошо играть в защите, являются: быстрота действий, умение предвидеть ход событий, находиться все время в состоянии готовности выполнить любые действия, боевитость, расчетливость, умение видеть поле, быстро переключаться от одних действий к другим.

Примерные упражнения для обучения действиям против игрока с мячом и против игрока без мяча:

Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Защитник отступает, оттесняя ведущего к боковой линии, и выбивает мяч.

Построение по тройкам (два нападающих и один защитник). Нападающие передают друг другу мяч, стоя на месте. Защитник опекает одного из них. В момент приближения к нему мяча он выходит и перехватывает его. Действия после перехвата могут быть заранее обусловлены: либо игрок должен вести мяч и выполнить бросок, либо передать мяч партнерам и т.д.

Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий с мячом пытается выполнить проход к корзине для броска. Защитник препятствует проходу и вынуждает нападающего совершить персональную ошибку.

Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий без мяча должен переместиться от одной боковой линии к другой возможно быстрее. Защитник препятствует этому, пытается замедлить его продвижение и остановить у боковой линии.

Построение то же в районе щита. Нападающий старается пройти к щиту за спиной противника. Защитник, перемещаясь, старается занять правильное положение и не пропустить нападающего.

2. Групповые действия

Самая прочная защита – коллективная, в которой действия нападающих всегда наталкиваются на организованное противодействие защитников.

Различают взаимодействия защитников *при численном равенстве* и *неравенстве игроков*. Чаще всего защитникам приходится действовать против равного числа нападающих, реже при численном перевесе нападающих и совсем редко, когда защитников больше.

Наибольшую трудность представляют действия *при численном перевесе нападающих* (2х3, 3х4 и т.д.). Если два защитника оказались против трех нападающих, то они должны расположиться друг за другом. Первым в борьбу вступает защитник, стоящий впереди; он атакует игрока и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая линию возможной передачи.

Подобным же образом действуют три защитника против четырех нападающих. В области штрафного броска защитники располагаются треугольником. Как только один из них начинает атаку на игрока с мячом, другие стремятся перехватить мяч.

При *численном равенстве* (2х2, 3х3) взаимодействия защитников сводятся к *подстраховке, переключению, проскальзыванию, атаке двух защитников на игрока с мячом, созданию «треугольника отскока»*.

Подстраховка осуществляется постоянно против наиболее опасных нападающих (владеющих мячом, центровых и др.). Она заключается в создании численного перевеса на наиболее вероятном направлении атаки соперника. Оценив обстановку, ближайший защитник изменяет свою позицию, смещаясь в сторону нападающего, владеющего мячом или ожидающего передачу от центрового игрока.

Переключение заключается в смене подопечных игроков. К ней прибегают в тех случаях, когда нападающий уходит от своего «сторожа». Чаще всего необходимость в переключении возникает при плотном держании игроков. Выполняют его следующим образом: ближайший защитник оставляет нападающего, которого он опекает, переходит на опеку игрока с мячом, оставшегося свободным; игрока берет под опеку другой защитник.

Проскальзывание используют при попытках нападающих освободиться от опеки с помощью заслона. Преимущество проскальзывания заключается в том, что сохраняется постоянство в опеке определенного нападающего.

Различают *внешнее* и *внутреннее проскальзывание*. При *внешнем проскальзывании* защитник обходит мешавшую ему пару игроков, *при внутреннем* – проходит между другим нападающим и опекающим его игроком. Второй защитник в это время делает шаг назад.

Внешнее проскальзывание предпочтительнее, поскольку оно позволяет сохранить постоянный контроль над нападающим. Оно используется чаще в тех случаях, когда второй нападающий не владеет мячом.

Атаку двух защитников на игрока с мячом используют, чтобы отобрать мяч у нападающих. В этом приеме – сущность активной защиты. Одновременная атака двух защитников лишает нападающего возможности предпринять какие-либо действия с мячом. Атака двумя защитниками предпринимается в трех наиболее подходящих моментах: при вбрасывании мяча из-за линий, когда возникает численный перевес над нападающими; при встречных передвижениях игроков; при ведении мяча. Второй защитник подключается в момент, когда соперник не видит его. Обычно для этого игрок приближается к ведущему мяч сзади и выбивает у него мяч. Если же защитник преградит путь ведущему и остановит его, то оба игрока быстро приближаются вплотную к нему с поднятыми вверх руками. При этом они располагаются с двух сторон от игрока с мячом, образуя как бы латинскую букву «V». Стоя вплотную друг к другу, они тем самым не дают ему передать мяч вперед, исключают возможность случайного столкновения и облегчают создание ситуации спорного мяча или вызывают необходимость навесной передачи.

Взаимодействуя у щита, защитники стремятся образовать «треугольник отскока», чтобы овладеть отскочившим мячом. В момент броска по кольцу ближайшие к щиту защитники обязаны обеспечить подбор мяча. Преградив нападающим путь, они с трех сторон выходят к щиту и в прыжке овладевают мячом.

Примерные упражнения для обучения групповым взаимодействиям в защите:

Построение по тройкам (один нападающий и два защитника). Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Находящийся ближе к нападающему вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдавший за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.

Построение по четверкам (два нападающих и два защитника). Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.

Построение по пятеркам (три нападающих и два защитника). Нападающие, применяя взаимодействие «передай и выйди», продвигаются к противоположному щиту. Защитники отступают, а в районе штрафного броска занимают необходимую позицию, закрывая линию нападения со стороны броска мяча.

Действия защитников при пробитии штрафных. Исход игры часто решается именно в этом стандартном положении, когда взаимодействия защитников могут быть особенно четкими. Главное условие успешных действий здесь – правильная расстановка игроков.

При пробитии штрафных основная задача защитников заключается в предупреждении подбора мяча и повторных бросков соперника. Около области штрафного броска защитники располагаются так. Справа и слева от щита встают самые высокие защитники. Вслед за двумя нападающими места занимает сильный в подборе и быстрый игрок, что особенно важно в игре против команд, имеющих преимущество в росте игроков. Борьбу за мяч начинают защитники, стоящие у щита, – шагом внутрь коридора они преграждают нападающим выход под щит. Одновременно защитник, стоящий на второй линии, выходит в центр области штрафного броска и преграждает бьющему игроку проход к щиту.

3. Командные действия

Действия защищающейся команды организуются на основе определенной тактической системы ведения игры. В баскетболе применяется ***личная***, ***зонная (концентрированная)*** и ***смешанная*** системы защиты.

Личная защита – наиболее эффективный способ организации защиты в баскетболе.

В основу ее положен принцип действия защитника против определенного нападающего команды соперника. Распределение игроков проводится с учетом их физических качеств и мест, на которых они играют. Основные достоинства этой системы заключаются в высокой личной ответственности, возможности рациональной расстановки сил, в постоянстве оказываемого на соперника давления. К недостаткам можно отнести затрудненность взаимодействия из-за рассредоточенности нападающих и использования ими специальных приемов освобождения.

Различают следующие варианты личной защиты: *по всей площадке, на половине площадки и в области штрафного броска*.

Личная защита по всей площадке (личный прессинг) – наиболее активная форма ведения игры. Ее с успехом применяют против команд, равных по силам и особенно имеющих превосходство в росте игроков.

Основная идея такого прессинга заключается в рассредоточении защитников и навязывании сопернику борьбы по всему полю сразу же после потери мяча. При этом защитники не только стараются отобрать мяч у того, кто им владеет, но и перехватить каждую передачу. Игрока с мячом атакуют постоянно; особенно энергично его заставляют начать ведение. При всяком удобном случае защитники стараются напасть на него вдвоем. В это время другие игроки перекрывают линию возможной передачи мяча.

Личная защита на половине площадки реализуется в двух основных вариантах: *прессинге и концентрированной защите*.

Прессинг применяют, чтобы разрушить запланированные комбинации соперника, затруднить использование высокорослого центрового игрока и «снайпера».

В этом случае команда, потеряв мяч, возвращается к центральному кругу и здесь встречает своих игроков. Особенно плотно опекается игрок, владеющий мячом. Остальные игроки готовы переключиться на игрока, прорывающегося к щиту.

Привычного расположения между щитом и игроком придерживается только защитник, действующий против игрока с мячом, а остальные располагаются между мячом и своим подопечным и внимательно следят за игрой, выбирая момент, чтобы вдвоем атаковать игрока с мячом.

Личная защита в области штрафного броска *концентрированная*. Ее главная цель – предотвратить броски с ближних дистанций. Такая система применяется против команд, не имеющих «снайперов», ведущих атаку бросками с ближней дистанции и главным образом через центровых игроков.

В этом случае защитники возвращаются к своему щиту и здесь ожидают нападающих. Подопечных они держат плотно только в зоне, непосредственно прилегающей к области штрафного броска. На остальной части площадки они их не преследуют, создавая численный перевес на ближних подступах к щиту. Защитника, действующего против игрока с мячом, всегда подстраховывают ближайшие партнеры. Если мяч находится у боковой линии, игроки с противоположного края оттягиваются к самому центру площадки.

Зонная защита основана на использовании территориального принципа организации обороны. Для этого прилегающая к щиту часть площадки делится на несколько зон, в каждую из которых встает один защитник. Он отвечает за действия игрока, появляющегося в этой зоне. В случае необходимости он перемещается в соседнюю зону и помогает своим партнерам.

Такой принцип организации обороны облегчает взаимодействие и позволяет создавать численный перевес на главном направлении атаки соперника. Поэтому зонная защита обеспечивает довольно прочную оборону на ближних подступах к щиту.

Если при личной защите защитники основное внимание уделяют своему игроку, то здесь главное внимание обращается на мяч. И поэтому все игроки непрерывно перемещаются вместе с мячом.

Положительные стороны зонной защиты: ярко выраженная коллективность действий защитников, облегчение борьбы с высокорослыми игроками под щитом, ускорение перехода от защиты к нападению быстрым прорывом.

Зонная защита имеет и свои минусы: слабость в борьбе с дальними бросками, подверженность численному перевесу на отдельных участках площадки, недостаточная эффективность при игре против команды, ведущей в счете и затягивающей игру.

Зонная защита имеет несколько вариантов, определяющихся по расстановке игроков: 2–3, 3–2, 2–1–2, 1–3–1, 2–2–1 и 1–2–2.

Зона 3–2. Этот вариант используют против команд, ведущих атаку бросками с дистанции и индивидуальными проходами к щиту. Два рослых защитника занимают зоны под щитом, а трое выдвигаются за линию штрафного броска. Труднее всего здесь бороться с бросками из углов площадки. Эту угрозу ликвидируют выходом из-под щита ближайшего защитника. Второй защитник смещается в этом же направлении, и зону, освободившуюся под щитом, занимает один из игроков первой линии.

Зона 2–3 – это наиболее распространенный вариант расстановки игроков. Его главное преимущество состоит в укреплении второй линии защиты, обеспечивающей активную борьбу с соперником под щитом. Три самых высоких защитника занимают места под щитом, а два быстрых агрессивных игрока располагаются за линией штрафного броска. Основной недостаток этого варианта зонной защиты заключается в трудности борьбы с дальними бросками от боковой линии и по центру. Чтобы устранить этот недостаток, защищающиеся прибегают к перемещению игроков со второй линии на первую, принимая расстановку 3–2.

Зона 2–1–2. Применяемая в этом случае расстановка близка к предыдущей. Отличие заключается лишь в том, что средний игрок второй линии выдвигается к линии штрафного броска. Таким образом, зона составляется не из двух, а из трех линий. Это укрепляет защиту в наиболее важном пункте – центре области штрафного броска. К такой расстановке прибегают главным образом против команд, в которых атаку ведет центровой игрок, действующий вблизи штрафной линии.

Зона 1–3–1. Этот вариант используется против команд, играющих с одним или двумя рослыми игроками, один из которых располагается на линии штрафного броска. Под щитом встает рослый, подвижный и хорошо ориентирующийся защитник и занимает позицию в центре. Впереди играет самый быстрый и агрессивный игрок. На флангах занимают места рослые и быстрые защитники. Такой расстановкой защищающаяся команда как бы приглашает атаковать дальними бросками, но наглухо закрывает область штрафного броска. Углы площадки закрывают, смещаясь, ближайшие игроки. Между мячом и щитом защитники стараются постоянно иметь не менее трех игроков.

Зонный прессинг – это разновидность зонной защиты, применяющаяся при расстановке игроков по всей длине площадки. Такой вид защиты появился сравнительно недавно и быстро превратился в самый эффективный способ активной обороны. Сущность его в том, что обороняющиеся сосредоточивают свои усилия не против всех игроков, а только против того, кто владеет мячом. В результате игрока с мячом постоянно атакует численно превосходящий соперник, что значительно усложняет действия нападающих и требует от них высокого технического и тактического мастерства.

Различают зонный прессинг *на всей площадке*, *на 3/4 площадки* и *на половине площадки.*

Зонный прессинг на всей площадке. Этот вариант защиты наиболее агрессивен. Он применяется при введении мяча в игру из-за лицевой линии.

Площадка делится на три продольные зоны, которые определяют расстановку игроков и их функции. При любой расстановке все три зоны обязательно заполняются. Причем центральная зона приобретает особую важность и оказывается наиболее насыщенной. При зонном прессинге используют различные варианты расстановки, основными из которых являются 3–1–1.

Действия играющих определяются местом мяча на площадке. Условно выделяют три зоны действия.

В первой зоне все усилия защищающихся направлены на перехват мяча при вбрасывании. Защитники действуют смело, рискованно, зная, что в этот момент у них численный перевес (5х4).

Главная задача во второй зоне – отбор мяча. Он осуществляется атакой двух защитников на игрока с мячом.

В третьей зоне команда переходит к обычным вариантам зонной защиты, стараясь не дать сопернику выполнить прицельный бросок по кольцу (до истечения 24 с.).

Зонный прессинг на 3/4 площадки. Этот вариант прессинга отличается тем, что команда сужает круг своих задач и стремится отнять мяч у игроков, получивших его после вбрасывания. В качестве исходной могут применяться различные расстановки, но чаще других 1–2–1–1 и 2–2–1.

Зонный прессинг на своей половине площадки. Этот вариант, как и предыдущие, используют, чтобы отобрать мяч у соперника. Для этого чаще всего прибегают к расстановкам 3–2, 1–2–1–1, 1–3–1.

Как только игрок с мячом появляется за средней линией, его сразу же атакует ближайший защитник. К атаке на ведущего подключается защитник, в зону которого ведет мяч нападающий. Остальные игроки смещаются, оставляя свободными игроков на дальней от мяча стороне, и перекрывают возможные направления передачи мяча под щит и поперек площадки. Особенно энергично атакуют игрока, ведущего мяч вдоль ограничивающих линий площадки.

Смешанная защита. Эта система основана на одновременном использовании принципов личной и зонной защиты. Недостатки одной из них удается ослабить за счет сильных качеств другой. Смешанная защита ставит перед нападением дополнительные трудности: она прочна, и, чтобы преодолеть ее, необходима особая тактика. Существуют следующие варианты смешанной защиты: 4+1 и 3+2.

Смешанная защита 4+1. «Четверо играют зону, один держит персонально». Этот вариант используют против команд, в составе которых играет исключительно сильный нападающий, защищающаяся команда при необходимости может создать численный перевес на том участке, где действует этот игрок. Держать такого нападающего обычно поручают самому сильному защитнику. Остальные располагаются «квадратом» (2–2), «ромбом» (1–2–1) или 1–1–2.

«Четверо держат лично, один играет в зоне». Этот вариант используют, когда один из защитников малоподвижен и слабо играет в поле (обычно высокорослый центровой) или когда один из нападающих слабо владеет дальними бросками. Играющий в зоне защитник выполняет роль основного страхующего игрока и тем самым облегчает плотное держание остальных нападающих.

Смешанная защита 3+2. «Трое играют в зоне, двое держат игроков». Это довольно распространенный способ защиты, применяющийся против команд, составленных из трех рослых нападающих и двух быстрых игроков. При этом против игроков передней линии применяется зона, которую образуют три рослых защитника. Двух задних игроков опекают два агрессивных защитника.

«Двое играют в зоне, трое держат лично». Применение этого варианта возможно во встречах с командами, имеющими двух рослых центровых игроков. Чтобы успешно бороться с такими командами, защищающиеся плотно держат трех полевых игроков, в то время как два высоких защитника играют в зонах под щитом.

Вначале изучения тактики командных действий разбирают личную систему, затем зонную и подвижную личную защиту (прессинг).

Первые упражнения в командных действиях независимо от изучаемой системы должны быть направлены на то, чтобы игроки правильно возвращались назад, образуя линии обороны, и затем разбирали подопечных. Во время перемещения к своей корзине необходимо, чтобы каждый игрок пытался приостановить продвижение противника независимо от того, кого он держит.

При изучении обороны непосредственных подступов к щиту необходимо четко объяснить учащимся функции каждого игрока в командной защите (кто подстраховывает ответственность за игроков, возможные варианты смены местами). Рекомендуется неоднократно проводить учебную игру на половине площадки, акцентируя внимание учащихся на изучаемых действиях, применяя систему поощрения (в очках) за удачно выполненные действия.

При изучении прессинга полезны упражнения в умении держать игрока.

Примерные упражнения для обучения командным действиям в защите:

Нападающий игрок, применяя передачи и ведение, должен переместиться к противоположному щиту и выполнить бросок. Перемещение осуществляется следующим образом: он должен взаимодействовать передачами с игроками, стоящими справа и слева от него на всем пути его движения. Защитник оказывает противодействие передачам и опекает нападающего так плотно, чтобы связать его перемещения и не дать возможность передавать и получать мяч. Это же упражнение можно проводить с противодействием двух защитников одному активному нападающему.

Обучаемые распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Каждая из них старается набрать наибольшее количество очков. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области «Вид спорта»

На базовом уровне:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области «Вид спорта»

На углубленном уровне:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- -освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		**2772**	**275**	**235**	**2206**	**44**	**12**	**252**	**252**	**252**	**336**	**336**	**420**	**420**	**504**
1.	**Обязательные предметные области**														
1.4.	Вид спорта (баскетбол)	**834**	84	-	740	8	2	30%=75	30%=75	30%=75	30%=102	30%=102	30%=126	30%=126	30%=153

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (баскетбол)	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**7**	**4**	**75**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**30**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	1	1	1		1	1	1	1		**8**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта		1			1						**2**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом			1			1					**2**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях				1			1				**2**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1				1			1			**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (баскетбол)	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**7**	**4**	**75**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**30**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	1	1	1		1	1	1	1		**8**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта		1			1						**2**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом			1			1					**2**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях				1			1				**2**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1				1			1			**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (баскетбол)	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**7**	**4**	**75**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**30**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	1	1	1		1	1	1	1		**8**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта		1			1						**2**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом			1			1					**2**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях				1			1				**2**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1				1			1			**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (баскетбол)	**10**	**8**	**9**	**10**	**9**	**11**	**12**	**12**	**12**	**9**	**102**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**11**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	1	1	1	1	1	1	1	1		**10**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	2	2	2	2	2	2				**13**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	1	2	2	1	2	1	2	2		**14**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1		1	2	1	1	1	2	2	2	**13**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	**16**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	1	1	1	1		2	2	2	2	2	**14**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1	1			1		2	2	2	2	**11**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (баскетбол)	**10**	**8**	**9**	**10**	**9**	**11**	**12**	**12**	**12**	**9**	**102**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**11**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	1	1	1	1	1	1	1	1		**10**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	2	2	2	2	2	2				**13**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	1	2	2	1	2	1	2	2		**14**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1		1	2	1	1	1	2	2	2	**13**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	**16**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	1	1	1	1		2	2	2	2	2	**14**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1	1			1		2	2	2	2	**11**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (баскетбол)	**17**	**11**	**13**	**11**	**13**	**15**	**12**	**11**	**12**	**11**	**126**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**30**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	4	5	5	5	6	4	5	5	5	5	**49**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1		1			1			1		**4**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1	1	1	1		1	1		1	**8**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	5					5					**10**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1		1		1		1		1		**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (баскетбол)	**17**	**11**	**12**	**10**	**12**	**15**	**12**	**12**	**14**	**11**	**126**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	**30**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	4	5	5	5	6	4	5	5	5	5	**49**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1		1			1			1		**4**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1	1	1			1	1	1	1	**8**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	5					5					**10**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1		1		1		1		1		**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (баскетбол)	**16**	**15**	**15**	**15**	**16**	**16**	**15**	**16**	**15**	**14**	**153**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**30**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**50**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	2	1	1	2	2			2	1	2	**13**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1	1		1	2		2			**8**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	1	1	1	1	1	2	2		2		**11**
знание основ судейства по избранному виду спорта							1				**1**

Приложение 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Основы профессионального самоопределения»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки,
соответствие должности
Млявый И.С.
- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки, без категории
Ильенко В.А.

г.Слюдянка
2020г.

Цель предметной области: профессиональная ориентация учащихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самооупределения и творческого труда учащихся.

Задачи предметной области:

- создать пространство самоопределения (самопознания, самоидентификации, саморазвития) учащихся и эмоционально комфортных для них условиях;
- способствовать подготовке учащихся к поступлению в профессиональные образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагоги, в области физической культуры и спорта;
- продолжать сотрудничество при реализации дополнительной образовательной программы с социальными партнерами, организовывать совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Основы профессионального самоопределения:

Профессиональное самоопределение как процесс.

Профессиональное образование, выполняющее функции профессиональное подготовки, отождествляемое с понятием «специальное образование», предполагает 2 пути его получения – самообразование или обучение в образовательных учреждениях профессионального образования

Методика формирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы.

Углубленный уровень – 1 год обучения.

На пропедевтическом этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требований, предъявляемых видом спортивной деятельности к спортсмену.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могли осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами

спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление было связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта. Оно включало в себя диагностику уровня физического развития и определение начального уровня развития физических качеств юных спортсменов, пришедших в спортивную секцию.

Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Тренер использует в своей работе аудио-визуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность (родители – дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.д.

На деятельностном этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедряется: игровой метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, метод музыкально-ритмических упражнений и соревновательный метод.

<u>Углубленный уровень – 2 год обучения.</u>

Основной целью стабилизационного этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах.

Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией. В работу тренера включены дополнительные мероприятия, помогающие юному спортсмену решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в

частности. Осуществлялся анализ и самоанализ действий юного спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

На констатирующем этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта. Задача данного этапа для юного спортсмена: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором вида спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализовывается модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.

Реализация этапов профессионального самоопределения осуществляется в соответствии с Планом воспитательной и профориентационной работы.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Основы профессионального самоопределения»

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах) Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.5.	Основы профессионального самоопределения	**138**	*14*	-	*120*	*2*	*2*	-	-	-	-	-	-	15%=63	15%=75

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Основы профессионального самоопределения	**6**	**4**	**6**	**5**	**9**	**7**	**6**	**8**	**7**	**5**	**63**
формирование социально значимых качеств личности	2	2	2	2	2	1	1	1		1	**14**
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	**17**
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии			2	1	2	2	2	2	2	1	**14**
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся	1			1	2	2	2	2	2	1	**13**
приобретение опыта проектной и творческой деятельности	1				1			1	1	1	**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Основы профессионального самоопределения	**8**	**8**	**8**	**7**	**7**	**6**	**7**	**9**	**9**	**6**	**75**
формирование социально значимых качеств личности	2	1	2	1	1			2	2	2	**13**
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	**19**
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	1	2	1	2	2	2	2	2	2		**16**
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	**18**
приобретение опыта проектной и творческой деятельности	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**

Приложение 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки, соответствие должности Млявый И.С.
- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки, без категории Ильенко В.А.

г.Слюдянка
2020г.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и–находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта – баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Цель предметной области – воспитание физических качеств, совершенствование техники видов легкой атлетики посредством использования физических упражнений из смежных видов спорта.

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта учащихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол; выполнение физических упражнений из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);
- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;
- формирование навыка сохранения физической формы;
- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;
- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу.

Содержание программного материала:

Для достижения мастерства в баскетболе важен уровень физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по баскетболу являются наиболее действенным средством развития всех выше перечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходится на высоком эмоциональном уровне. Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике и в тактике.

<u>Игры для совершенствования тактических действий:</u>

«НАПЕРЕГОНКИ С МЯЧОМ». Участники выстраиваются в шеренги в двух шагах от боковых линий, лицом к середине площадки. Игроки каждой

из шеренг рассчитываются по порядку. Таким образом, одна команда стоит слева, а другая справа от руководителя, который находится под щитом. Он бросает мяч в щит и одновременно называет номер. Двое учащихся под этим номером пытаются овладеть мячом. Игрок, которому это удалось, передает мяч стоящему первым в своей команде, тот – стоящему рядом и т. д. Соперник, не сумевший овладеть мячом, обегает снаружи игроков своей команды, стремясь последнего игрока противоположной команды. Таким образом, баскетболист старается обогнать мяч, который передают игроки противоположной команды. Если бегущий финиширует раньше, чем мяч окажется у последнего игрока соперников, команда получает одно очко. Соперники также получают очко: так как их игрок завладел мячом. Если мяч «пришел» первым, команде начисляется 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера и борьба повторяется. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАР». Участники делятся на две команды и строятся в шеренги лицом друг к другу. За спиной у игроков каждой команды на расстоянии 4–5 м проводится ограничительная линия. Между каждой парой ведущий подбрасывает воздушный шар, а ребята в прыжке стараются отбить его одной рукой за спину соперника, перебросив при этом через ограничительную линию. Тот, кому это удается, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ». Игроки ведут борьбу за мяч 2х2, 3х3, 4х4 или 5х5. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположным воротам, после чего игра продолжается уже у этих ворот вплоть до нового сигнала. Побеждает команда, которая большее количество раз убегала в отрыв.

«ЛОВЕЦ И ПЕРЕХВАТЧИК». Участники стоят по кругу. В середине - двое. Один из них ловец, другой – перехватчик. Играющие в кругу передают друг другу мяч, чтобы в удобный момент сделать передачу своему игроку – ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получать передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждые 2 мин перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все участники не побывают в роли перехватчиков. Победителем считается перехватчик, который позволил" сделать меньше передач ловцу. Вариант, Игра проводится с командным зачетом. В этом случае перехватчик – представитель другой команды. По истечении условленного времени команды меняются ролями. Выигрывает та, чей перехватчик сумел большее количество раз перехватить мяч.

«СЛЕДИ ЗА СИГНАЛОМ». Участники делятся на две команды. Игроки каждой выстраиваются в шеренгу вдоль лицевой линии, одна слева, другая – справа. На противоположной стороне зала, на стене против команды обозначают два круга (1 и 2) диаметром 50 см, 150–170 см от пола. У право-, левофланговых – мяч. Эти Игроки выходят на стартовую линию (в двух шагах от лицевой) и по сигналу ведут мяч в направлении, противоположном лицевой линии. В момент пересечения первым из ведущих средней линии площадки руководитель подает один из обусловленных зрительных сигналов

(например, поднимает руку вверх). По этому сигналу игрок, доведя мяч до линии, обозначенной на полу в 2 м параллельно стене, выполняет передачу в круг 2 (рука в сторону – в круг 1), ловит отскочивший от стены мяч, возвращается с ведением, передает мяч очередному игроку, вышедшему на стартовую линию, и становится на свое место. Команда, закончившая эстафету первой, получает очко, второй – два и т. д. За ошибки начисляются штрафные очки; при броске не в тот круг – 2 очка, за его пределы – 1, за потерю при ловле – 1, при ведении – Г, Побеждает команда с меньшей суммой очков.

«МЯЧ ЛОВЦАМ». Прямоугольную площадку делят двумя поперечными линиями на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры команды (по 6–8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков в тыл противника (за дальнюю линию его зоны). Мяч вбрасывают в круг в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые отбивают его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей (блокируя бегающих за спинами игроков. Одному из них в течение 15 мин должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось сделать, игру возобновляются центра, а 1 очко начисляется команде, сумевшей сделать передачу. Если мяч перехвачен, наступавшая команда быстро отходит в свою зону, а в среднюю устремляются игроки, перехватившие мяч. Они могут передавать его друг другу (в средней зоне), чтобы бросить своим партнерам, также стоящим за спинами соперников. Игра продолжается 10–15 минут, после чего команды меняются сторона и площадки, а участники ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Правила не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там игроков. Мяч можно бросать ловцам по воздуху или ударом о землю. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону. Успех команде, перехватывающей мяч, обеспечивает быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, свободно передвигающимися в своем 1-метровом коридоре.

«ПО КОРИДОРУ». В игре участвуют две команды. В середине спортивной площадки прочерчивается коридор шириной 2–2,5 и длиной 10–14 м. На каждой стороне коридора выстраиваются играющие через 2 м друг от друга. Игроки обеих команд стоят вперемежку (через одного – на 6-метровой линии лицом к центру площадки (его команда вначале выполняет защитные действия), а представитель нападающей команды находится с мячом в дальнем конце коридора. По сигналу руководителя нападающий ведет мяч через коридор«змейкой» правой и левой рукой, стараясь держаться подальше от соперников, которые (не заступая за линии) рукой стараются помешать этому. Пройдя коридор, баскетболист выходит один на один с защитником, стремится с ходу обвести его и забросить мяч в кольцо, за что он получит очко. Если бросок неточен или мяч выбит защитником, нападающая команда очков не получает. Игроки, выступающие в

единоборстве, идут в конец коридора, а пара, стоящая близко к кольцу, сменяет нападающего и защитника. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли нападающего и защитника (команды меняются ролями). Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

«НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ». Все стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые располагаются в середине. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который запятнал мяч, в середину круга идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам. Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 с, за которые игрок должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия владеющих мячом (нельзя делать перебежки, выполнять двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено. Вариант. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выполняет передачи, а 2–3 игрока другой – водящие – перехватывают мяч. За каждый удачный перехват начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4–5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает та, чьи игроки наберут большее количество очков.

«ОХРАНЯЙ КАПИТАНА». Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, по четыре защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят наполовину поля противника. После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника. За попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. Нарушение правил игры влечет потерю мяча. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ЗАЩИЩАЙ ТОВАРИЩА». Игроки одной команды располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. В середину круга становятся двое игроков другой команды. Спортсмены первой команды передают мяч друг другу и в удобный момент должны попасть им в одного из игроков противоположной команды, причем один защищает своего товарища руками, ногами, туловищем. За каждое попадание игрокам первой команды начисляется очко. Игра продолжается3–4 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. Игра может быть проведена на двух площадках с одновременным охватом всех участников.

«КОСОЙ УДАР». На стене обозначают мишень (1х1 м) на высоте 2,5–3 м от пола. Под мишенью от стены прочерчивают коридор шириной 1 м. Это – «нейтральная зона». Справа и слева от нее размечают две площадки размером по 5х6 м. Проводить игру можно на баскетбольной площадках, выполнив на

них соответствующую разметку. Играют две команды по 5–7 человек. Участники свободно размещаются на своих площадках. По сигналу капитан команды, получившей по жребию право начать игру, бросает мяч в мишень, чтобы он отскочил на площадку противника. Игроки другой команды ловят мяч и так же – косым ударом - посылают его на сторону противника. Это повторяется до тех пор, пока одна из команд не сделает ошибку, за которую противник получает очко или право на бросок. Побеждает команда, игроки которой быстрее наберут 10 очков. Бросать мяч по мишени можно с любого места площадки, не переступая ее границы. Если игрок не попал в цель или бросил мяч так, что он улетел за пределы площадки и не был задет никем из игроков противника, соперники получат право на бросок по мишени. Если мяч послан правильно, но никто из игроков противника не сумел его поймать, команда, выполнившая косой удар, получает выигрышное очко. Мяч можно ловить одной, двумя руками или отбивать, как при игре вратаря.

«ВОЛКИ ВО РВУ». Посреди площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой – коридор («ров»). Его можно означить не совсем параллельными линиями, сделав с одной стороны поуже, а с другой пошире. Двое водящих – «волки» – становятся во рву; остальные играющие – «овцы» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне линией обозначается пастбище. По сигналу руководителя «овцы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – на пастбище и перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «овец», за что получают выигрышные очки. После 3–4 перебежек (по договоренности) выбирают новых «волков» и повторяют игру. Выигрывают «овцы», не пойманные ни разу, и «волки», набравшие большее количество очков. Вариант. «Овцы» должны пройти через ров с ведением мяча. Если «волки» выбили мяч, «овца» считается осаленной.

«ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ». Играющие, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу чертится круг, в центре которого устанавливают укрепление из трех гимнастических палок, связанных сверху в виде треножника. Выбирается водящий, который становится в центре круга для защиты укрепления. У игроков, стоящих по кругу, мяч. По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, стараясь, выбрать удобный момент и попасть им в треножник. Защитник, передвигаясь по площадке, старается прикрывать его, отбивая мяч руками. Игрок, которому удалось попасть в укрепление, меняется местами с защитником. Игра продолжается 5–7 мин. Победителем считается тот из защитников, кто дольше всех сумел отстаивать укрепление. Согласно правилам, нельзя заходить за черту круга, а защитнику – удерживать укрепление руками. Если укрепление упадет по вине защитника, на место последнего пойдет игрок, у которого в этот момент окажется мяч. Варианты: 1. Игру можно проводить и в двух кругах, в виде соревнования двух команд. В каждом круге – свое укрепление. Защитником становится игрок противоположной команды. По истечении обусловленного времени отмечают

команду-победительницу, сбившую укрепление большее количество раз. Если укрепление упадет по вине защитника, последнего не сменяют. 2. Расположение игроков – то же, но подсчет очков ведется иначе. Побеждает команда, чьи игроки быстрее наберут 5 очков. За каждое попадание команде начисляется очко. Помощники руководителя вслух отмечают количество попаданий.

«ПРОРЫВ ЦЕПИ». 5–7 игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков другой команды стоят по кругу. По команде ведущего они начинают прорываться за круг, т. е. разъединять руки игроков, образующих круг. После того как последний прорвет цепь, участники меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. Вариант. Нападающие с мячами, с ведением должны прорвать цепь и не потерять мяч.

«ОТРУБИ ХВОСТ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Участники первой команды располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего за пояс. Функции направляющего выполняет самый ловкий из защитников. Игроки нападающей команды равномерно распределяются вдоль периметров игровой площадки, у одного из них в руках волейбольный мяч. Задача игроков нападающей команды попасть мячом в замыкающего колонны соперника. баскетболисты передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т. е. «отрубить хвост». Но сделать это нелегко, потому что замыкающего защищает руками, ногами, туловищем направляющий. Ему в этот момент помогают все остальные игроки, перемещаясь вслед за направляющим так, чтобы заслонить замыкающего. За каждое точное попадание в замыкающего нападающим начисляется выигрышное очко. Игра продолжается3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Защищающиеся не имеют права образовать «улитку»,т. е. свернуться в кружок и спрятать замыкающего. За это нарушение соперникам начисляется выигрышное очко. Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову. Вариант. Игра проводится, с выбыванием. Выигрышные очки не начисляются, а замыкающий выбывает и игра продолжается до истечения установленного времени. Выигрывает команда, игроки которой сумеют «выбить» больше соперников.

«САЛКА И МЯЧ». Игроки передвигаются по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу баскетбольный мяч. Необходимо передать мяч участнику, которого достигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в его руках. Последний в этом случае становится водящим, которому разрешается салить мяч на лету, перехватывая его. В случае удачной попытки водящего сменяет игрок, потерявший мяч.

«САЛКИ С ЗАСЛОНОМ». Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающих по площадке. От преследования можно спастись, если партнер поставит заслон, станет между водящим и преследуемым или пересечет водящему путь. В этом случае водящий не

имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный становится водящим. Вариант. Игроки передвигаются по площадке с ведением мяча. Участник считается осаленным, если водящий выбьет мяч.

«ПЕРЕХВАТ МЯЧА». Учащиеся разбиты на тройки. В пределах площадки (3х5 м) двое игроков передают друг другу баскетбольный мяч. Третий старается перехватить его. Играющие, могут свободно перемещаться по всему полю. Игрок, пытающийся перехватить мяч, может покидать пределы поля. Тот, кому удалось перехватить мяч, сменяет бросавшего последним. Побеждает тот, кто меньше других был водящим.

«ПОДСЕЧКА». Игроки разделены на две команды и становятся через одного, образуя круг. В центре – руководитель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другим описывая круг над полом. У каждой команды по одному баскетбольному мячу. Играющие должны своевременно подпрыгнуть и передать мяч партнеру. Участник, задевший скакалку или потерявший мяч, получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. Игра проводится 3–5 минут. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая. Вариант. У каждого участника баскетбольный мяч. Прыжки выполняются в сочетании с ведением мяча.

«ПОДБЕРИ МЯЧИ». Игрок становится с баскетбольным мячом в руках вкруг диаметром 1 м. Позади лежат 5–8 теннисных мячей. По сигналу руководителя участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается, поднимает возможно большее количество мячей, а затем, не выходя из круга, ловит подброшенный. Побеждает сумевший подобрать больше мячей.

«МЯЧ ИЗ КРУГА». Играющие образуют круг, расставив ноги на ширину плеч. Ступни соседей соприкасаются. Руки на коленях. Участники игры перекатывают мяч по земле, стараясь не уступить его водящему, который находится внутри круга. Задача водящего – перехватить мяч и выкатить из круга. Играющие не имеют права отбивать мяч ногой или задерживать. В минуту опасности можно снять руки с колен, чтобы защититься от мяча и отбить его. Побеждает игрок, который за определенное время большее количество раз выкатывал мяч из круга.

«ДВА ОГНЯ». Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за одной линией площадки (лицевой), а остальные располагались на противоположной половине. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между двух огней. С одной стороны им угрожает капитан соперников, с другой – его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру – передает его партнерам, а те возвращают мяч, передавая друг другу, чтобы выбрать удобный момент и попасть в одного из соперников. Последние передвигаются по площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Участник, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть рядом со своим капитаном за

лицевой линией площадки. Как и капитан, он имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т. д. Таким образом, задача участников, которые владеют мячом, – выбить игроков противоположной команды, а остальных – перехватить мяч для того, чтобы овладеть инициативой и нападать. Игра может продолжаться до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки одной из команд, в том числе и капитан, который заходит на площадку в последний момент. Учитывая особенности перемены, игру лучше проводить на время. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении обусловленного времени (7–10 мин) остается на площадке больше игроков. Если мяч попал в кого-либо из участников, но один из его партнеров сумел поймать мяч в воздухе, осаленный из игры не выбывает. Участник, в которого попали мячом, имеет право задержать мяч, чтобы он не выкатился за пределы площадки, в этом случае его команда становится нападающей.

«ХОККЕЙ РУКАМИ». Игра проводится в пределах волейбольной площадки. Участвуют две команды по 8–10 человек. Они толкают по земле рукой небольшой набивной мяч. Цель – с помощью передачи или индивидуальных действий продвинуться на сторону соперника как можно ближе к лицевой линии и выкатить мяч за линию. За это начисляется выигрышное очко. Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. При этом все соперники должны находиться за средней линией на своей стороне. Встреча продолжается 6–8 мин, после чего игроки меняются местами. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Согласно правилам игры, не разрешается поднимать мяч выше коленей и ударять по нему ногой. За нарушение правил назначается штрафной удар с того места, где допущена ошибка.

Игровые упражнения и их разновидности:

Игры, упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разно сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от

играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни аттракционы предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Различные виды спорта и подвижные игры»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	**371**	*37*	-	*326*	*8*	-	15%=38	15%=38	15%=38	15%=51	15%=51	15%=63	10%=42	10% =50

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Различные виды спорта и подвижные игры	**4**	**4**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**3**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1		1	1	1	1	1	1	1	**9**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Различные виды спорта и подвижные игры	**4**	**4**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**3**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1		1	1	1	1	1	1	1	**9**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Различные виды спорта и подвижные игры	**4**	**4**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**3**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1		1	1	1	1	1	1	1	**9**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**7**	**7**	**5**	**4**	**5**	**5**	**5**	**5**	**4**	**4**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	**13**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	**13**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	**13**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	2	2	1	1	1		1	2	1	1	**12**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**7**	**7**	**5**	**4**	**5**	**5**	**5**	**5**	**4**	**4**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	**13**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	**13**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	**13**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	2	2	1	1	1		1	2	1	1	**12**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**5**	**7**	**7**	**6**	**7**	**7**	**7**	**6**	**6**	**5**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	**27**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений		1	1		1	1	1		1		**6**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**2**	**3**	**7**	**6**	**8**	**4**	**4**	**2**	**1**	**5**	**42**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	2	2	2	2		1		1		**11**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	2	2		1	1		1	**10**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений			2	2	2	2		1		1	**10**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы			2		2	2	2			3	**11**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**5**	**5**	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**4**	**50**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	2	2	2	2	1	2			1	**13**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	1	1			2	1	1	2	1	**11**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	**17**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы			2	2	1			2	1	1	**9**

Приложение 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Судейская подготовка»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», соответствие должности, Млявый И.С.

- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», без категории, Ильенко В.А.

Слюдянка
2020г

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (в ред. Приказов Минспорта РФ от13.02.2018 N 123, от 26.10.2018 N 914), за время обучения в спортивной школе, воспитанник может получить судейские звания: «Юный судья по спорту» и «Спортивный судья третьей категории»: квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет; квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета(экзамена).

Присвоение званий производится в соответствии с Положением о спортивных судьях приказом по учреждению, на основании представления тренера-преподавателя и протоколов сдачи специальных зачетных требований и экзамена.

В ходе учебной работы учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и вдвижении.
- Составить конспект и провести разминку вгруппе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища покоманде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдениемтренера.
- Составить конспект урока и провести занятие сгруппой.
- Провести подготовку команды ксоревнованиям.
- Руководить командой насоревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "баскетбол" (утвержденные приказом Минспорта России от 18.07.2018 N 665) (ред. от 29.12.2018) и освоить следующие навыки иумения:

- Составить положение для проведения первенствашколы.
- Вести протоколигры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно стренером.
- Судейство учебных игр в поле(самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составесекретариата.
- Судить игры в качестве судьи вполе.

Инструкторская и судейская практика:

1. Умение построить группу и четко отдать рапорт, подать основные команды на месте.
2. Уметь составить конспект и провести разминку вгруппе.
3. Уметь вести протокол соревнований, бытьхронометристом.
4. Участие в судействе учебных игр, /совместно с тренером/.
5. Подготовка команды своего класса в общеобразовательнойшколе.
6. Оказание помощи своим товарищам в овладении игровыми приемами. Умение исправить ошибки.
7. Судейство учебных игр/самостоятельно/.
8. Умение вести протоколсоревнований.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Судейская практика»

На углубленном уровне:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах) Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.2	Судейская подготовка	**46**	*4*	-	*40*	*2*	-	-	-	-	-	-	-	5% =21	5% =25

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Судейская подготовка	**1**	**1**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**	**2**	**0**	**21**
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике		1	1	1	1	1	1	1			**7**
знание этики поведения спортивных судей			1	1	1	1	1	1	1		**7**
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта	1		1	1	1		1	1	1		**7**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Судейская подготовка	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**2**	**3**	**2**	**1**	**25**
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике	1		1	2	1		1	2	1		**9**
знание этики поведения спортивных судей		1	1	1		1		1		1	**6**
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта	2	2	1		1	2	1		1		**10**

Приложение 7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Специальные навыки»

Разработчики:
- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», соответствие должности, Млявый И.С.

- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», без категории, Ильенко В.А.

Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта (специализацией).

Задачи предметной области:

- формирование технико-тактических навыков;
- воспитание способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задания;
- формирование навыка специализированного восприятия – «чувства», определяемого особенностями вида спорта.

Средства: на базовом уровне – использование игровых форм. Впоследствии моделирования условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у учащихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

Применение в занятия соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально-подготовительных (подводящих, имитационных) заданий и задач.

Содержание предметной области:

- Формы, методы и приёмы работы определяются в соответствии с видом спорта и направлены на развитие умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умения развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Специальные навыки»

На базовом и углубленном уровне:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах) Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.2	Специальные навыки	**418**	*40*	-	*370*	*8*	-	15%=38	15%=38	15%=38	15%=51	15%=51	15%=63	15%=63	15%=76

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Специальные навыки	**4**	**3**	**5**	**4**	**4**	**2**	**6**	**3**	**4**	**3**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	**16**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	**13**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	1		1	1			1		1		**5**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1		1	1			1				**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 год обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Специальные навыки	**4**	**6**	**6**	**8**	**5**	**1**	**6**	**8**	**7**	**0**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	1	2	2	3	2	1	2	3	3		**19**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1	2	2	3	1		2	3	3		**17**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	1	1	1	1	1		1	1	1		**8**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1	1	1	1	1		1	1			**7**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Специальные навыки	**2**	**12**	**8**	**10**	**10**	**0**	**5**	**7**	**8**	**1**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	1	3	3	3	4		2	3	3		**22**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1	3	3	3	3		2	2	2		**19**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев		3	2	2	2			1	2	1	**13**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений		3		2	1		1	1	1		**9**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Специальные навыки	**4**	**16**	**4**	**9**	**9**	**0**	**8**	**4**	**6**	**3**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	4	1	3	3		2	1	2	1	**19**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	2	4	1	2	2		2	1	2	1	**17**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев		2	2	2	2		2	1	1	1	**15**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений		4		2	2		2	1	1		**12**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Специальные навыки	**5**	**9**	**6**	**8**	**10**	**4**	**12**	**4**	**10**	**8**	**76**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	3	2	3	3	1	3	1	3	2	**23**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	2	2	2	2	3	1	3	1	3	2	**21**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	**17**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений		2	1	1	2	1	3	1	2	2	**15**