

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 26
28.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «Детско-
юношеская спортивная школа
г. Слюдянки

А.В.Володченко
(приказ №83 от 28.08.2020г.)



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
по командным игровым видам спорта
(баскетбол)**

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

тренер-преподаватель по баскетболу
Ильенко Вячеслав Андреевич

Рецензенты:

заместитель директора по УВР МБОУ ДО
«Детско-юношеская спортивная школа
г. Слюдянки»
Володченко Ольга Владимировна

Слюдянка
2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Календарно - учебный график.....	6
4. Методическая часть	10
5. Формы аттестации и контроля.....	87
6. Перечень информационного обеспечения.....	88

1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г №298н);
- Концепция дополнительного образования детей утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р (далее – Концепция);
- Указ Президента РФ от 7 мая 2018 года №204 « О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;
- Национального проекта «Образование» утвержденных президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда.

В муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки» данная программа планируется к реализации с 1 сентября 2020 года по виду спорта: баскетбол.

Настоящая программа по баскетболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы:

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного

времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ:

Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей баскетболу;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Общеразвивающая программа дополнительного образования предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 6 до 17 лет (без ограничения возраста на основании Федерального Закона «О физической культуре и спорте в РФ»).

Срок обучения по программе - 1 год.

Наполняемость группы: 15 человек (на основании Устава учреждения).

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование, или высшее образование.

Формы организации образовательного процесса: очная, дистанционная.

**Требования по формированию групп на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки
(в академических часах)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах (режим занятий)	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-	1 год	15	15	до 6 (3 занятия в неделю по 2	312

оздоровительный этап				часа)	
----------------------	--	--	--	-------	--

2. Учебный план

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки обучающихся по виду спорта.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

№ п/п	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10%
2	Общая физическая подготовка	15%
3	Специальная физическая подготовка	15%
4	Избранный вид спорта – баскетбол	50%
5	Самостоятельная работа	10%

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований.

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Предметные области	Этап подготовки: Спортивно-оздоровительная группа
	Год обучения / Кол-во часов в неделю
	1Г / 6ч
Теория и методика физической культуры и спорта (10%)	31
Общая физическая подготовка (15%)	47
Специальная физическая подготовка (15%)	47
Избранный вид спорта – баскетбол (50%)	156
Самостоятельная работа (10%)	31
ВСЕГО	312

3. Учебный план-график распределения учебных часов на учебный год

№ п/п	Предметная область	Месяц учебного года												ВСЕГО часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	4	3	2	5	3	3	2	3	1	3	1	1	31
1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	1	1											2
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		1		1									2
1.3	Основы законодательства в сфере физической			1	1									2

	культуры и спорта													
1.4	Основы спортивной подготовки					1	1	1	1					4
1.5	Строение и функции организма человека				1					1	1	1		4
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки	1					1		1		1			4
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни		1			1			1					3
1.8	Основы спортивного питания			1	1	1	1							4
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1											1	2
1.10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1			1			1			1			4
2	Общая физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	1	47
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2		15
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	20

	сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта													
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2			12
3	Специальная физическая подготовка	2	4	4	5	4	6	4	6	4	5	2	1	47
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	2			2	2	2	2	2	2	1			15
3.2	Повышение индивидуального игрового мастерства		2	2	2		2		2		2			12
3.3	Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	10
3.4	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
4	Избранный вид спорта	10	14	14	12	15	12	14	11	15	12	14	13	156
4.1	Овладение	7	7	8	7	7	8	7	7	7	7	7	7	86

	основами техники и тактики избранного вида спорта													
4.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях			2		4		2		2				10
4.3	Развитие специальных психологических качеств	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2		20
4.4	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры		2		3	1	1	1	2	1	1	2	1	15
4.5	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	1	1	2		1	1	1	1	1		3	3	15
4.6	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта		2					1	1	2	2		2	10
5	Самостоятельная работа	5	1	2			1	3	2	1	1	5	10	31
	ИТОГО:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

4. Методическая часть

4.1. Содержание и методика работы по предметным областям

№ п.п.	Предметная область	1 год обучения
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	31
1.1.	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	2
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2
1.4.	Основы спортивной подготовки	4
1.5.	Строение и функции организма человека	4
1.6.	Гигиенические знания, умения и навыки	4
1.7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
1.8.	Основы спортивного питания	4
1.9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
1.10.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	4
2.	Общая физическая подготовка	47
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	15
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	22
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	10
3	Специальная физическая подготовка	47
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	15
3.2.	Повышение индивидуального игрового мастерства	12
3.3.	Освоение скоростной техники в условиях	10

	силового противоборства с соперником	
3.4.	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	10
4.	Избранный вид спорта	156
4.1.	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	86
4.2.	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	10
4.3.	Развитие специальных психологических качеств	20
4.4.	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	15
4.5.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	15
4.6.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	10
5	Самостоятельная работа	31

4.2. Методические рекомендации по теоретической подготовке

1. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

2. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

3. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

4. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

5. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

6. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

7. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, команде нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

8. Необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о виде спорта, истории и предназначению. В группах СОГ знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

4.3. Предметная область:

«Теория и методика физической культуры и спорта»

История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире

- Характеристика выбранного вида спорта, место и значение в системе физического воспитания.
- Исторический обзор истории возникновения вида спорта.
- История развития избранного вида спорта;
- Развитие вида спорта в России;
- Особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире

- Понятия «физическая культуры», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».
- Физическая культура, как составная часть общей культуры.
- Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта

- Понятие о процессе спортивной подготовки.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

- Формы организации спортивной тренировки.
- Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Понятие о тренировочной нагрузке.
- Основные средства спортивной тренировки.
- Методы спортивной тренировки.
- Значение тренировочных и контрольных игр.
- Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- Использование технических и тренажёрных устройств.
- Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
- Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки.
- Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- Основы философии и психологии спортивных единоборств;
- Крупнейшие соревнования по избранному виду спорта.
- Известные спортсмены – представители вида спорта.
- Участие представителей избранного вида спорта в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.
- Массовое развитие избранного вида спорта и повышение технического мастерства юных спортсменов.
- Задачи отделения избранного вида спорта спортивной школы в его массовом развитии и повышение мастерства.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

- Правила избранного вида спорта;
- Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта);
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Строение и функции организма

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды.
- Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- Органы пищеварения. Обмен веществ.
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
- Понятие физических способностей.
- Понятие силовые способности.
- Понятие скоростно-силовые способности.
- Понятие гибкость. Ловкость. Выносливость.
- Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.
- Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.
- Анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

- Понятие о гигиене;
- Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена;
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
- Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- Режим дня во время соревнований;
- Профилактика вредных привычек;
- Закаливание организма;
- Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры

личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);

- Временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- Вред курения и употребление спиртных напитков;
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы спортивного питания

- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- Спортивное оборудование;
- Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям;
- Гигиенические требования к одежде обучающихся;
- Особенности подбора обуви. Специальное снаряжение.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

- Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса;
- Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена;
- Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- Меры предупреждения переутомления;
- Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- Страховка и самостраховка;
- Первая помощь (до врача) при травмах;
- Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- Кровотечение и их виды;
- Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);

- Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
- Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

4.4. Предметная область: «Общая и специальная физическая подготовка»

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC_{170} . Модельные характеристики подготовленности обучающихся на этапах многолетней подготовки.

Тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В *общую* разминку может входить мало интенсивный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений

невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц.

Строевые упражнения

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

Известно, что различные виды спорта требуют различных способностей или неодинакового сочетания тех или иных способностей. От представителей данного вида спорта особая силовая выносливость, специфические координационные способности и гибкость, сочетаемые с изометрическими и динамическими силовыми способностями.

Развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Развитие скоростно-силовых качеств

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

Развитие общей, силовой и специальной выносливости

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости в действие вступают различные механизмы утомления. Спортсмен совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). При составлении блоков тренировочных заданий, используем спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

4.5. Предметная область: «Избранный вид спорта – баскетбол»

Баскетбол (basket-корзина, ball-мяч) - спортивная командная игра с [МЯЧОМ](#), в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника.

Изобретателем баскетбола считается Джеймс Нейсмит, преподаватель колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда штат Массачусетс (США).

В декабре 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперника. В 1893 году корзинки заменили железными кольцами с сеткой. В 1894 году в США были изданы первые официальные правила баскетбола.

В 1895 году установили щиты и провели первые официальные соревнования по этому виду спорта. В 1897 году состав ограничили 5 игроками.

Родиной отечественного баскетбола является Санкт-Петербург. В 1930 году при Всесоюзном совете физической культуры была создана Всесоюзная секция баскетбола.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры – забросить максимальное количество мячей в корзину соперника, помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину. Продолжительность игры 40 мин, 4×10 мин. с перерывами между четвертями.

Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, поэтому баскетболистов различают по амплуа:

Разыгрывающий защитник ([англ. Point Guard](#)), или первый номер, - позиция игрока, при которой он имеет абсолютно свободное владение мячом. Его характеризует большая скорость (некоторые разыгрывающие могут поспорить в этом компоненте с профессиональными легкоатлетами), ловкость в проходе к кольцу. Многие защитники обладают хорошей прыгучестью.

Атакующий защитник ([англ. Shooting Guard](#)), или второй номер, - позиция игрока, в круг действий которого входят две основные обязанности - завершение атак и опека опасных в нападении соперников. Атакующий защитник - это тот игрок, который должен уметь и атаковать, и набирать очки.

Лёгкий форвард ([англ. Small Forward](#)), или третий номер, — позиция игрока, основной задачей которого, как и для [атакующего защитника](#), является набор очков, но, в отличие от защитников, игроки нападения обладают более высоким ростом и, следовательно, лучше

подбирают мяч и блокируют броски. Лёгкие форварды, как правило, обладают хорошим броском практически со всех дистанций.

Тяжёлый форвард ([англ. Power Forward](#)), или четвёртый номер, - позиция игрока, главной задачей которого является подбор мяча в нападении и защите. Поэтому мощные форварды должны обладать незаурядной физической силой и выносливостью.

Центровой ([англ. Center](#)), или пятый номер, - позиция игрока в баскетбольной команде. Его основная задача - игра под кольцом. Некоторые игроки этого амплуа могут сочетать с высоким ростом, атлетическими данными высокую подвижность и играть дальше от кольца, занимая позицию тяжёлого форварда, за что получили название [центрфорвард](#).

Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление.

В связи с этим баскетбол создает многочисленные ситуации, способствующие развитию познавательных способностей, умение концентрировать свое внимание на различных целях.

Баскетбол – прекрасная школа, в которой игроки не только развивают свои физические способности, но и учатся находить компромиссные решения, сохранять настойчивость в самых сложных ситуациях, нести личную ответственность за успех команды, работать в коллективе, уважать других людей, воспринимать победы и поражения как путь к самосовершенствованию

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.

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

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 обучающихся к овладению рациональной техникой и тактикой 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.

2. Методы обучения

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.

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

К ним, прежде всего, относится *показ упражнений* или *их элементов тренером* или *наиболее подготовленными обучающимися*. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у обучающихся 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.

Высокорезультативные 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 обучающихся. 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 обучающимися или технико-тактических взаимодействий группой обучающихся.

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 обучающихся 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 обучающимся, 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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 взаимосвязано и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности обучающихся, 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 обучающимися 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 обучающихся 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 обучающихся с последующим подбором посильных заданий согласно общим закономерностям обучения и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для обучающегося, а его учебная деятельность – приносить ощутимый для него результат в усвоении материала. Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия обучающихся 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 нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала обучающихся 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 обучающихся

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

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

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

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

Для *группового* метода характерно распределение обучающихся 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 обучающихся 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 обучающимся. Тренер-преподаватель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми обучающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся* в теории физической культуры объединяются термином *методика обучения*. Она подразумевает совокупность хорошо продуманных действий тренера, обеспечивающих эффективное освоение обучающимися изучаемого учебного материала. Применительно к тренировочным занятиям по баскетболу методика обучения – это профессионально организованный путь формирования у обучающихся специальных знаний, умений и навыков игры.

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 планшеты побуждать обучающегося 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: взаимосвязано 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 выполняться 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. Стойки и передвижения нападающего

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, сзади стоящая 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.

Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя – указательного, двумя – среднего и одной (ногтевой) – большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются.

Универсальной для начала действий с мячом в современном баскетболе считается так называемая стойка нападающего с тройной угрозой (Приложение 1, рис. 2), являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч переключается на кисть сильнейшей руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45°. Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а незначительно выносится вперед (20 - 25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90°. Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение.

Обучение стойке готовности.

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение стойки готовности на месте.
3. Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.

4. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом: - по ориентирам; - по сигналу педагога.

5. То же, что в упр. 4, но после старта из различных и. п.: стоя спиной, боком к направлению движения; сидя, лежа на полу и т. п.

6. То же, что в упр. 4, 5, но с изменением направления и скорости передвижений.

7. То же, что в упр. 6, но в эстафетах и подвижных играх типа «Пятнашки», «Ловушки», «Два мороза» и т.п.

8. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыжком, ловлей и передачами мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

Обучение стойке игрока, владеющего мячом.

1. Объяснение и показ.

2. И. п. - стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади - сверху, затем прийти в стойку игрока, владеющего мячом.

3. То же, что в упр. 2, но после прихода в стойку игрока, владеющего мячом, выполнить разнообразные движения руками: поднять мяч к груди, к голове, над головой, завести его за голову, отвести в сторону и т. п.

4. Эстафеты с переносом мяча по дистанции и передачами из рук в руки между партнерами.

5. Подвижные игры типа «Салки», «Гуси-лебеди», «Третий лишний» и т.п., но по измененным правилам, регламентирующим овладение мячом и выполнение изучаемого приема играющими на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.

6. Выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине.

7. Укрывание мяча от условного (пассивного) и активного защитника, стоя на месте.

8. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей и передачами мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания.

1. Выполнение стоек на месте осуществлять в шереножном строю, а затем в любых построениях.

2. После опробования стойки готовности на месте дальнейшее ее изучение и закрепление проводить в сочетании с передвижениями; использовать преимущественно игровой метод.

3. В эстафетах акцентировать внимание занимающихся на расположении основных звеньев тела в и.п., за ошибки команды штрафовать очками или непопулярными упражнениями (например, приседаниями).

4. В подвижных играх без мяча вводить дополнительное правило: по сигналу учителя всем играющим «замереть» в стойке готовности; за грубые ошибки провинившихся игроков назначать водящими.

5. В подвижных играх с мячами: водящим выдавать отличные от других (заметные) мячи; салить мячом спину убегающего; можно снабдить играющих несколькими мячами-«выручалками» и ввести правило: игрока, владеющего мячом, салить запрещается, при этом передавать мяч можно только из рук в руки; в этих играх также целесообразно использование правила с «замиранием» играющих в изучаемых стойках по сигналу педагога.

6. При выполнении стоек: - стопы располагать на ширине плеч, впередистоящую ногу направлять носком вперед, сзади стоящую разворачивать несколько в сторону; - сохранять устойчивое положение, прочно удерживать равновесие: стопы не смыкать и широко не расставлять; ноги не выпрямлять; массу тела равномерно распределять на переднюю часть обеих стоп («сидеть на ногах»); - не сутулиться, голову держать прямо, смотреть перед собой; - плечевой пояс не закрепощать; плечи не поднимать; кисти держать полусогнутыми на уровне груди; - при держании мяча кистями образовывать «воронку»; прижимать мяч подушечками пальцев (надавливать на мяч), ладонями мяча не касаться; пальцы на мяче не сводить; лучезапястные суставы не закрепощать - они должны быть оптимально подвижными; мяч «взять» на себя, т. е. слегка согнуть кисти вверх; большие пальцы не соединять, направлять их в стороны - вверх; - высоту поднимания мяча варьировать в зависимости от конкретной игровой ситуации: расположения нападающего относительно щита соперников и характера противодействия защитника; - локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать - они должны занимать естественное положение, т. е. быть слегка отведенными в стороны; - в стойке с тройной угрозой располагаться лицом к щиту; смотреть на корзину; мяч, сильнейшую руку и одноименную ногу удерживать в одной вертикальной плоскости; фиксировать мяч на уровне плеча на небольшом расстоянии от туловища; - в стойке для начала ведения мяч опускать до уровня пояса, контролировать его положение над коленом одноименной ноги рабочей кистью, располагать ее сзади - сверху на мяче, другой кистью поддерживать мяч сбоку; локоть рабочей руки отводить назад вдоль туловища; зеркально менять положение звеньев тела для начала ведения другой рукой; - смену рабочей руки производить дугообразным пронесом мяча через сторону над головой с одновременным вышагиванием не- опорной ногой; - при укрывании мяча от близко расположенного или активно атакующего соперника максимально разводить в стороны локти, поворачивать туловище в сторону мяча и выставлять разноименную ногу для защиты мяча.

Основные ошибки при выполнении стоек нападающего.

1. Полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги - удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены.

2. Неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки - в любой момент возможна потеря равновесия.

3. Согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону - неустойчивое положение.

4. Взгляд направлен в пол или отведен в сторону - потеря контроля над игровой ситуацией.

5. Излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты руки - чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.

6. При держании мяча пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча, или он удерживается кончиками пальцев, большие пальцы сильно отведены в стороны (направлены навстречу друг другу), кисти сильно напряжены («деревянные»), локти прижаты к туловищу, мяч слишком высоко поднят или низко опущен - игрок не готов к быстрому и эффективному выполнению игрового действия с мячом.

7. В стойке с тройной угрозой: - неверное расположение мяча - чрезмерно удален от туловища или прижат к плечу, сильно опущен вниз или неоправданно высоко поднят вверх, отведен в сторону или смещен перед грудью; - отклонение в сторону от вертикали одного из определяющих результативность бросковых движений суставов: лучезапястного, локтевого, плечевого, тазобедренного, коленного или голеностопного; - нерациональное положение рабочей кисти на мяче - «не взведена» (отсутствует тыльное сгибание в лучезапястном суставе), находится на боковой поверхности мяча (слишком «скручена» в сторону), излишне закрепощена; - несоответствующее нацеленности на бросок положение ног - выставленная вперед разноименная с сильнейшей рукой нога.

8. Неэффективное укрывание мяча от защитника: держание мяча перед собой, отсутствие укрывающего поворота туловища, выставления вперед локтя поддерживающей руки или вышагивания ближней к защитнику ногой - создается угроза потери мяча

2. Основные способы передвижения в нападении

К передвижениям в нападении относятся ходьба, прыжки, бег, остановки, повороты.

Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы. Этому способу передвижений на уроках по баскетболу специально не обучают.

Прыжки в нападении являются, главным образом, элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину. Они могут выполняться толчком одной и двумя ногами, с места и в движении.

Бег в баскетболе имеет две разновидности: лицом и спиной вперед.

Бег лицом вперед наиболее часто применяется при маневрировании игрока на площадке и освобождении от опеки соперника. Существует два его варианта: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег (рывок).

В игре нападающий преимущественно передвигается специфическим бегом баскетболиста, для которого характерна упругая постановка ног с полной стопы. Эта особенность придает устойчивость положению тела игрока и создает благоприятные условия для неожиданной смены направления движения. Она осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления. К особенностям специфического бега баскетболиста относятся также незакрепощенное состояние плечевого пояса; синхронные с работой ног ритмичные движения согнутыми руками; прямое положение туловища и головы. Легкоатлетический бег, или рывок, имеет место, когда игрок стремится мгновенно развить максимальную скорость для обыгрыша соперника и выхода на свободное место. Для стартового ускорения характерны: короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой; сильно наклоненное вперед туловище (центр тяжести находится впереди опорной ноги); ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног. Нарастивание скорости (дистанционное ускорение) достигается после 4 - 5 шагов за счет удлинения беговых шагов и поддержания достигнутой частоты движений. Бег спиной вперед при игре в нападении применяется на ограниченных участках площадки и значительно реже. Он отличается частой постановкой стоп с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнения игровой ситуации.

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 обучающиеся в колонне перемещаются спиной вперед.

Обучающиеся 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.

Повороты (пивоты) предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении.

Существует два способа *поворотов на месте*: вперед и назад, [название способа поворота зависит от направления движения мяча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги, то это - поворот вперед, соответственно при движении (переступании) в противоположном направлении - поворот назад. В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180 °.

В *подготовительной фазе* игрок находится в стойке готовности. Для *завершающей фазы* характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.

Опорная («осевая») нога — это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком, или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т.е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т. е. имеет место комбинированный вид остановки.

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

В *подготовительной фазе* игрок находится в движении. Движения в *основной фазе* носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на 180° на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на

совершившей переступание ногой и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении.

В завершающей фазе нападающий возобновляет перемещение. Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер.

Эффективность поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить массу тела с одной ноги на другую и не терять равновесия и ориентировки в пространстве при вращении вокруг своей оси.

Обучение поворотам на месте. Объяснение и показ.

1. Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и — раз», «и — два» (на «и» перенести массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» - отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзади стоящую и вращением на ее носке).

2. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.

3. То же, что в упр. 3, но меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания - вращения).

4. То же, что в упр. 3 и 4, но в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 - назад; 2 - назад, 2 - вперед и т. п.

5. То же, что в упр. 5, но в ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога - поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука - 2 поворота назад, 1 - вперед и т.п.).

6. Выполнение поворотом на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед - передвижение бегом спиной вперед; поворот назад - рывок на исходную позицию и т. п.

7. Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобождением от опеки условного (пассивного) защитника.

8. Выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

9. То же, что в упр. 3 — 6, но в стойке игрока, владеющего мячом.

10. Выполнение сочетания поворотов на месте с мячом в руках при пассивном, а затем активном противодействии условного защитника.

11. Выполнение разновидностей поворотов на месте в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

Обучение поворотам в движении.

1. Объяснение и показ.

2. Последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение.

3. Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе.

4. То же, что в упр. 3, но в медленном беге по прямой.

5. Выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота.

6. Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.

7. Выполнение разновидностей приема с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

8. Выполнение поворота в движении при ведении мяча и в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

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 толковой. 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.

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

Обучающиеся 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 обучающихся, стоящие первыми в колоннах, а тренер оценивает качество выполнения приема, после чего они возвращаются каждый в конец своей колонны. Обучающийся, показавший лучшую технику стойки, получает одно очко. При равном качестве демонстрации приема оба обучающихся 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 обучающийся 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 выносятся 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 обучающийся принимает основную стойку баскетболиста.

Высоколетающий 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 обучающийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стены или от партнера. Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим обучающийся 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, переключая 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 180 градусов, 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

Обучающиеся 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.

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

Обучающиеся 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 удастся, 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. Обратное – 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 низколетающего мяча двумя руками.

В парах. Ловля высоколетающего 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 переднюю 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 360 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 (чередую 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 – присесть, 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». Обучающиеся 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 удастся, 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 x 2 м. Подбрасывается спорный мяч между двумя игроками, которые стараются отбить его своим партнером. 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 обучающегося 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 колонне 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 обучающихся, 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 сосредоточиться на броске;
- следить за легкостью и непринужденностью броска.

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

2.

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 впереди стоящего. «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 удастся, 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 обучающийся 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 удастся.

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 обучающиеся 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 обучающихся 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 центрального 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.

Обучающиеся 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 обучающиеся к этому времени в достаточной мере владеют техникой, требования тренера для них вполне доступны. В последующем всякое творческое проявление обучающимися 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 (2х1). 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 центрального), 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. Обучающиеся, 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. Вторым игроком 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 высоко развитого 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 центрального 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 слабой 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. Основное 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 боковой 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 центрального 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 ближайšie 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 центрального 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. Основным недостатком 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 обучающимся 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 обучающихся 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.

1. Значение соревнований

Соревнования по баскетболу имеют большое оздоровительное значение, повышают заинтересованность молодежи в занятиях баскетболом и в значительной степени содействуют развитию его массовости и дальнейшей популяризации в стране. Они стимулируют систематическую тренировочную работу, служат средством проверки ее качества и направленности, позволяют выявить уровень физической, технико-тактической, морально-волевой подготовленности баскетболистов и способствуют в целом росту их спортивного мастерства.

Планирование соревнований и их виды

С учетом сложившейся структуры физкультурного движения в стране разработана система соревнований по баскетболу, охватывающая все контингенты обучающихся - от детских команд до команд высших спортивных разрядов. Главный организационный принцип этой системы - поэтапность, последовательность и чередование соревнований различного ранга. Имеется в виду диапазон соревнований - от массовых, по месту жительства, до всероссийских и международных.

Наряду с разработкой календарного плана проведения соревнований важной мерой организационно-методического характера является составление положения о соревнованиях.

В настоящее время применяют три основные системы проведения соревнований: круговую, систему с выбыванием (так называемую олимпийскую или кубковую) и смешанную, которая является комбинацией первых двух систем.

При выборе системы проведения соревнований руководствуются задачами, стоящими перед соревнованием, сроками его проведения, количеством участвующих в нем команд, наличием спортивной базы, а также уровнем спортивного мастерства участников.

4.6. Предметная область: «Самостоятельная работа»

Примерные задания для самостоятельной работы по виду спорта.

- I. Психологическая подготовка.
 1. Понятия и виды психологической подготовки.
 2. Задачи психологической подготовки.
 3. Значения психологических качеств.
 4. Показатели уровня психологической подготовленности.
 5. Классификация средств и методов психологической подготовки.
 6. Основные направления психологической подготовки.
 7. Задачи, средства формирования мотивации к занятиям.
 8. Задачи, средства воспитания волевых качеств.
 9. Задачи, средства совершенствования специализированных восприятий.
 10. Задачи, средства совершенствования специализированных умений.
 11. Задачи, средства регулирования психологической напряженности.

12. Задачи, средства совершенствования толерантности к эмоциональному стрессу.
13. Задачи, средства совершенствования быстроты реагирования.
14. Задачи, средства совершенствования управления стартовым (предстартовым) состоянием.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на поле, в спортивной зале.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной форме.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке, стадионе, спортивном зале.

2.4. Провести разминку.

2.5. Тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

По итогам учебного года в спортивно-оздоровительной группе добровольно выполняются контрольные упражнения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (+)	Бег на 20 м (+)
	Скоростное ведение мяча 20 м (+)	Скоростное ведение мяча 20 м (+)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (+)	Прыжок в длину с места (+)
	Прыжок вверх с места со взмахом	Прыжок вверх с места со взмахом

	руками (+)	руками (+)
--	------------	------------

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

По окончании обучения обучающемуся выдается сертификат об окончании общеразвивающей программы дополнительного образования.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебная и методическая литература:

1. «Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.
2. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.

3. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
4. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
5. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
6. Баскетбол : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. М. : ФиС, 1988. 288 с.
7. Баскетбол : учебник для ВУЗов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. М. : ФиС, 1997. 476 с.
8. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.И. Нестеровского. М. : Академия, 2004. 336 с.
9. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М. : ФиС, 1982. 224
10. Берговина М.Л. «Баскетбол: средства и методы обучения» учебное пособие. Сыктывкар: Изд-во Сыктывкарского гос. ун-та, 2011.
11. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
12. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
13. Виноградов М. Н. Физиология трудовых процессов. – 2-е издание. – М.: Медицина, 1966. – с. 228-238
14. Волков Н. И. Биохимические основы выносливости спортсмена// Теория и практика физической культуры. – 1967. - №3 – с. 15-21
15. Гандельсман А. Б. Условия достижения высокой работоспособности на дистанции// Теория и практика физической культуры. – 1964. - №4. – с. 15-19.
16. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 188 с.
17. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М. : ФиС, 1994. 220 с.
18. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства : 1000 баскетбольных упражнений. М. : Агентство «ФАИР», 1997. 224 с.
19. Джон Р. Современный баскетбол. М. : Физкультура и спорт, 2002. 143 с.
20. Дешин Д.Ф., Врачебный контроль в физическом воспитании Ф и С.
21. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
22. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания. – Л., 1979. – 83 с.
23. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
24. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа».
25. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
26. Кунат П. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта// Психология и современный спорт. – М., 1973. – с. 224-319.

27. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. 464 с.
28. Левина И.М. Баскетбол. М. : ФиС, 2004. 340 с.
29. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
30. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. вузов. - М.: ФГУП "Известия", 2001. - 3-е издан, (или 1-2).
31. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.
32. Мотылянская Р. Е. Выносливость у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 223 с.
33. Новиков А.Д.; Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания, журнал Физкультура и Спорт.
34. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Изд. центр «Академия», 2007. 336 с.
35. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол : учеб.-метод. пособие для учителей и студентов фак-та физ. культуры. Пенза, 1996. 230 с.
36. Портнов Ю.М. Баскетбол : учебник. М. : ФиС, 2002. 342 с.
37. Савин С.А. Тренировка баскетболистов. М. : ФиС, 2002. 86 с.
38. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 2-е изд., стереотип. М. : Изд. центр «Академия», 2004. 520 с.
39. Спортивные и подвижные игры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. М. : ФиС, 1977. 382 с.
40. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
41. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов : метод. пособ. для тренеров. М., 2003. 102 с
42. Яковлев Н.И., «Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований», журнал Физкультура и Спорт .

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
4. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
5. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
6. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
7. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.

8. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования
9. <http://russiabasket.ru> – Сайт Российской Федерации Баскетбола