

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Анцирская средняя общеобразовательная школа»



Рассмотрено
Методическим советом
Протокол

" 30 " 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Баскетбол»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 11 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Туник Дмитрий Васильевич,
педагог дополнительного образования

с. Анцирь

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа рассчитана на возраст детей от 11 до 18 лет. Она разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 9, ст. 14, ст.26);

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Минспорта России от 24.10.2012 № 325 (ред. от 02.12.2013) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказом № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.

Программа построена с учетом требований, предъявляемых к программам дополнительного образования. Нагрузка обучающихся выстроена в соответствии с нормами Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Новизна и актуальность Программы

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

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

Отличительными особенностями Программы является то, что она одновременно решает две задачи:

- 1) подготовить детей к обучению как новому для них виду деятельности;
- 2) подготовить детей к обучению баскетболу (т.е. к работе в коллективе).

Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы в том, что через создание благоприятных условий дети получают возможность успешно тренироваться, сформировать первичные базовые знания, умения и навыки. В данной Программе соблюдены принципы постепенности, последовательности, доступности, целостности, деятельного подхода, возрастного и индивидуального подхода.

Цель - привлечение обучающихся к занятиям баскетболом, формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной самореализации, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств баскетбола.

Задачи Программы:

- способствовать укреплению здоровья школьников;
- научить юных баскетболистов основным приемам тактики игры;
- содействовать правильному физическому развитию организма;
- познакомить обучающихся с необходимыми теоретическими знаниями;
- сформировать способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- сформировать умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- воспитывать у обучающихся волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувства дружбы;
- прививать обучающимся организаторские навыки.

Категория обучающихся

Программа реализуется с детьми 11-18 лет.

Срок реализации Программы

Программа рассчитана на 1 год.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Формы обучения – индивидуальная, групповая.

Тренировочный процесс строится согласно календарно-тематическому планированию.

Режим занятий

Тренировочное занятие длится 2 часа.

Ожидаемые результаты Программы

- обеспечение единых стартовых возможностей занимающихся;
- формирование его готовности к систематическим тренировкам.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Общая характеристика учебного предмета.

Баскетбол позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей ребенка. Программа «Тактика баскетбола» пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения тактики баскетбола. Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также проводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности обучающихся. В процессе реализации программы предусматривается использование следующих видов деятельности:

- игровая;
- соревновательная;

- познавательная;
- оздоровительно-спортивная.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 раза в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные результаты

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; - проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

-умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.

Предметные результаты

изучения программы отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

-формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического),

-оположительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),

-о баскетболе, как вида физической культуры и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости); - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований баскетбола;

- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- анализ и объективная оценка игровых ситуаций, поиск возможностей и способов их улучшения;
- формирование знаний о современных формах построения занятий по баскетболу;
- овладение умениями применения приемов в конкретной игровой обстановке;
- применение в игре изученных тактических действий и приемов;
- уметь в игре выбрать наиболее оптимальное решение завершения атаки, относительно действия соперника, найти новое, нестандартное решение завершения атаки;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по тактической и физической подготовке в полном объеме;
- понимать действия партнеров, уметь вносить коррективы в свои действия и находить оптимальное решение схемы нападения в зависимости от действий соперника в соревновательных играх;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Должны знать:

- правила техники безопасности на занятии;
- правила игры «Мини-баскетбол»;
- терминологию «Мини-баскетбола»;

-игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски);

-нормы личной гигиены.

Должны уметь:

-выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;

-передвигаться в защитной стойке;

-владеть индивидуальной тактикой (когда и как применять технические приемы игры);

-выполнять групповые тактические взаимодействия с партнерами по команде, должны демонстрировать:

-владеть техникой: ведения мяча, передачи мяча партнеру;

-применять индивидуальные действия в игре, как в нападении, так и в защите;

-самостоятельно применять все виды перемещений, как с мячом, так и без мяча;

-тактические групповые взаимодействия;

-контрольная игра, в результате данной программы учащиеся 4,5,6,7-го годов обучения должны знать:

-правила техники безопасности на занятии;

-правила игры «Баскетбол»;

-терминологию баскетбола;

-игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски);

-нормы личной гигиены;

-выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;

-передвигаться в защитной стойке;

-владеть индивидуальной тактикой (когда и как применять технические приемы игры);

-выполнять групповые тактические взаимодействия с партнерами по команде.

Должны демонстрировать:

-владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

-применять индивидуальные действия в игре, как в нападении, так и в защите;

-самостоятельно применять все виды перемещений, как с мячом, так и без мяча;

-тактические групповые и командные взаимодействия.

Формы подведения итогов:

-сдача контрольных нормативов по физической и тактической подготовке. В результате данной программы учащиеся 8,9,10,11-го годов обучения должны знать:

-правила техники безопасности на занятии;

-правила техники безопасности на соревнованиях;

-правила игры «Баскетбол»;

-терминологию баскетбола

-способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;

-нормы личной гигиены;

-характеристику современных форм построения занятий по баскетболу.

Результативность программы отслеживается по выполнению школьниками контрольных тестов по физической и тактической подготовке, участию в соревнованиях по баскетболу.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
 - Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
 - Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена
- Правила соревнований. Судейство соревнований.

– Технические умения:

- Ведение мяча правой рукой.
- Ведение мяча левой рукой.
- Ведение с разной высотой отскока.
- Ведение с изменением направления.
- Передача двумя руками от груди.
- Передачи двумя руками из-за головы.
- Передачи одной рукой от плеча.
- Ловля мяча на грудь.
- Ловля мяча над головой.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Бросок двумя руками от груди.

Бросок двумя руками из-за головы.

Бросок одной рукой от плеча.

Бросок одной рукой в прыжке.

Штрафной бросок.

Вбрасывание мяча.

Выбивание мяча.

Приёмы игры в защите.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– Тактические знания:

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития реакции.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной

«Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	ТБ на занятии по баскетболу	2	01.09	
2	Стойка баскетболиста	2	03.09	
3	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2	06.09	
4	Учебная игра Совершенствование техники передач мяча.	2	08.09	
5	Круговая тренировка. Учебно тренировочная игра. +	2	10.09	
6	Контрольные испытания.	2	13.09	
7	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2	15.09	
8	Учебно тренировочная игра. Совершенствование изученных технических приемов.	2	17.09	
9	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	2	20.09	
10	Учебно тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча в движении.	2	22.09	
11	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	24.09	

12	ОРУ. Соревнования.	2	27.09	
13	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	29.09	
14	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	01.10	
15	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	04.10	
16	Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	06.10	
17	Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	08.10	
18	Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	11.10	
19	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	13.10	
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	15.10	
21	Действия одного защитника против двух нападающих.	2	18.10	
22	Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	2	20.10	
23	Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в	2	22.10	

	зависимости от ситуации на площадке.			
24	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	25.10	
25	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	27.10	
26	Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2	29.10	
27	Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	2	08.11	
28	Соревнования.	2	10.11	
29	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	12.11	
30	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	15.11	
31	Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	17.11	
32	Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	19.11	
33	Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	22.11	

34	Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2	24.11	
35	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	26.11	
36	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	29.11	
37	Соревнования.	2	01.12	
38	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	2	03.12	
39	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2	06.12	
40.	Правила техники безопасности. Учебно-тренировочная игра.	2	08.12	
41.	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	10.12	
42.	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	2	13.12	
43.	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	15.12	
44	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	17.12	
45	Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2	20.12	

46	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	2	22.12	
47	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	2	24.12	
48	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	2	27.12	
49	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	29.12	
50	ОРУ .	2	10.01	
51	Правила соревнований. Судейство соревнований.	2	12.01	
52	ОРУ. Соревнования.	2	14.01	
53	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	2	17.01	
54	Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	2	19.01	
55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	2	21.01	
56	Техника перемещений, стоек волейболиста в нападении.		24.01	
57	Техника перемещений, стоек волейболиста в защите.		26.01	
58	Общая физическая общеразвивающие упражнения Уметь выполнять подготовка.		28.01	
59	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их		31.01	

	способов в различных сочетаниях.			
60	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.		02.02	
61	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.		04.02	
62	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		07.02	
63	Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	09.02	
64	ОРУ. Соревнования.	2	11.02	
65	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	2	14.02	
66	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2	16.02	
67	Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2	18.02	
68	Совершенствование техники ведения мяча.	2	21.02	
69	Техника передвижений ведения, передач, бросков	2	25.02	
70	Тактика свободного нападения.	2	28.02	

71	Развитие двигательных качеств	2	02.03	
72	Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра	2	04.03	
73	Групповые действия в защите. Учебная игра	2	09.03	
74	Общая физическая подготовка. Учебная игра	2	11.03	
75	Специальная физическая подготовка. Учебная игра	2	14.03	
76	Перевод мяча за спиной. Броски после ведения.		16.03	
77	Низкое ведение с укрыванием мяча. Броски с места.		18.03	
78	Личная защита с групповым отбором мяча.		28.03	
79	Техника игры в защите. Учебно-тренировочная игра		30.03	
80	ОРУ. Соревнования.		01.04	
81	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		04.04	
82	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.		06.04	
83	Взаимодействие трех игроков «треугольник».		08.04	
84	Ловля мяча после полутскока.		11.04	
85	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.		13.04	

86	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.		15.04	
87	Защитные действия при опеке игрока без мяча.		18.04	
88	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		20.04	
89	Защитные действия при опеке игрока с мячом.		22.04	
90	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.		25.04	
91	Перехват мяча.		27.04	
92	Борьба за мяч после отскока от щита.		29.04	
93	Быстрый прорыв		04.05	
94	Командные действия в защите.		06.05	
95	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.		11.05	
96	Командные действия в нападении.		13.05	
97	Закрепление техники и тактики в игре, бросков		16.05	
98	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры		18.05	
99	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном		20.05	
100	Закрепление техники бросков и передач в движении		23.05	
101	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков		25.05	
102	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		27.05	

Содержание программы.

Общая направленность программы внеурочной деятельности по баскетболу проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

– постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

– планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

– переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

– увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

1 .«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и

История рождения и развития баскетбола.

Режим и питание спортсмена.

спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

соревнованиям.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

Достижения баскетболистов России в мире.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Рациональное чередование различных видов деятельности.

Профилактика вредных привычек. Понятие о

рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические

требования к питанию спортсменов. Питательные

смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое

значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к

спортивной одежде и обуви.

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Основы спортивной тренировки – Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию

физических качеств и техники движений.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Правила соревнований.
Судейство соревнований.

Правила соревнований по баскетболу. Судейство

соревнований. Судейская
бригада: главный судья
соревнований, судьи в поле,
секретарь, хронометрист. Их
роль

«Общая физическая подготовка»

В разделе **«Общая физическая подготовка»** даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

3. «Специальная физическая подготовка»

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

4. «Тестирование и контрольные испытания»

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности

«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований.

Судейство соревнований.

2. Общая физическая подготовка

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. 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 или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч

3. Техническая подготовка

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

1. Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

2. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

3. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча.
Защитник

противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.

4. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом Бс.

5. Игра 2х2, 3х3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

Учебно-тренировочная игра.

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с

места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

4. Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

5. Тестирование, контрольные испытания –2 часа

6. Участие в соревнованиях

Материально- техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 12шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».

Контрольные нормативы

Возраст , лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высоки й	средни й	низки й	высоки й	средни й	низки й
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0– 10,4	10,5– 11,0	10,7	10,8– 11,5	11,6– 12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–	10,1	10,2–	10,8–

			10,6		10,7	11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9– 10,2	9,7	9,8–10,5	10,6– 11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0– 10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9– 10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5– 10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта.

Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст , лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высоки й	средни й	низки й	высоки й	средни й	низки й
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
10	10,6	10,7– 11,1	11,2– 11,7	11,0	11,1– 11,6	11,7– 12,2
11	9,7	9,8–10,3	10,4– 10,9	10,5	10,6– 11,0	11,1– 11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2– 10,6	10,4	10,5– 11,0	11,1– 11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3– 10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–

						10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9– 10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8– 10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8– 10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6

15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

Примечание. Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения

№ п/п		юноши	девушки
	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)		
	Прыжок в длину с места (см.)		
	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)		
	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)		
	Подтягивание на высокой перекладине (раз)		
	Отжимание в упоре лежа (раз)		

Приложение 1

Упражнения для тренировки бросков.

1. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.

2. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.

3. То же, что и упр. 2, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.

4. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.

5. То же, что и упр. 4, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180°.

6. То же, что и упр. 4, но бросок выполняется с расстояния 5-6-8 м, с разных точек.

7. То же, что и упр. 6, но после выполнения передачи от стены.

8. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в

две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.

9. Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки - у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением мяча, выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом. По команде тренера происходит смена направления прохода (слева или справа от препятствия) и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения - очень быстрый.

10. Броски из-под кольца с частичным сопротивлением. Цель упражнения - обучение нападающих укрыванию мяча корпусом и выполнению прохода при контакте с защитником и мелких фолах с его стороны. Упражнение воспитывает волю и бойцовские качества у нападающих и помогает отрабатывать технику выбивания мяча у защитников. Защитник дает нападающему возможность получить мяч, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка его подтолкнуть. Нападающий должен укрыть мяч корпусом, не выпустить его из рук и забить в кольцо. Ему разрешен короткий дриблинг (не более 2-3 ударов), два шага и бросок. Смена мест происходит по кругу: после броска - на передачу, потом - в защиту. По сигналу тренера происходит смена стороны площадки или угла движения к кольцу.

11. То же, что и упр. 10, но защитнику разрешается пытаться накрыть мяч при броске (в этом случае даже мелкие фолы запрещены).

12. Броски из-под кольца с сопротивлением. Все игроки - с мячами, два самых лучших игрока команды по накрыванию бросков находятся в противоположных трехсекундных зонах. Задача нападающего - преодолеть сопротивление высокорослого защитника и забить мяч. Задача защитников - чисто заблокировать бросок.

По заданию тренера нападающий может получить право на откидку мяча тренеру, если бросок по кольцу невозможен (откидка разрешается только в последний момент). В этом случае защитник должен успеть сделать несколько шагов в сторону передачи.

13. Упражнение выполняется в парах, потоком, атакуются оба основных кольца. Нападающий начинает движение с финта в любую сторону и делает рывок мимо защитника к кольцу. Его задача - получить мяч от тренера и не дать защитнику до него дотянуться. Атаковать кольцо разрешается только дальше от защитника рукой.

14. Бросок сверху:

а) забить мяч сверху после ведения; б) забить мяч сверху после получения передачи в прыжке с двух ног;

в) забить мяч сверху с пассивным сопротивлением; г) забить мяч сверху пятью различными способами (проводится как соревнование в команде на самый красивый бросок);

д.) забить два мяча сверху в одном прыжке (второй мяч подбрасывает тренер, либо игрок держит оба мяча в руках);

е) броски сверху подряд одного и двух мячей на время и количество повторений;

ж) забить мяч сверху после прохода вдоль лицевой линии с противоположной стороны кольца (5-6 раз подряд);

з) забить мяч сверху броском из-за головы, выполнив в прыжке поворот на 180° (5-6 раз подряд).

15. «Упражнение снайпера» с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки. Успешными считаются только те броски, при которых мяч влетает в кольцо, не коснувшись дужки.
16. То же, что и упр. 15, но с пяти точек в радиусе 320 см от кольца.
17. «Соревнование снайперов» в парах с пяти точек в радиусе 4,5-5 м от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забить три мяча подряд. Выигрывает та пара, которая пройдет все точки, т.е. забьет 30 мячей.
18. Игра 1x1 без подбора. Защитник отдает мяч нападающему и сразу занимает защитную позицию. Нападающий может пробить по кольцу сразу с той точки, на которой он получил мяч или после одного (не более) удара в пол. Проводится как соревнование: выигрывает тот, кто больше забьет из десяти попыток.
19. Броски в парах. Выполняется по десять бросков со средней и дальней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и возвращается обратно.
20. Броски в парах до 21 (31 или 51) попаданий. Игрок выполняет бросок (средний или дальний), подбирает мяч и возвращает его партнеру. Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий.
21. Броски в группах. По две группы - на каждое кольцо. Игроки, согласно амплу, выполняют броски со своих позиций. После броска подбирают мяч и отдают его партнеру. Задано время или количество попаданий - 20,30,50. Можно выполнять с пассивным сопротивлением со стороны подающего мяч игрока.
22. Броски в парах со средней дистанции после длинной передачи. Партнеры - на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину поля. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая раньше

23. Броски в парах со средней дистанции после короткого ведения. Игрок Н получает мяч, обводит препятствие (стул) и после 2-3 ударов выполняет бросок в максимально высоком прыжке. Партнер Х, подобрав мяч у щита, возвращает его нападающему Н в исходное положение. Смена после 10 попыток. По сигналу тренера игроки начинают обходить препятствие с другой стороны .

24. Броски в прыжке со средних и дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствия - высокие банкетки или манекены). Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в хвост своей колонны. Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая быстрее забьет 40 мячей .

25. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Игрок 2 делает рывок на линию штрафного броска, получает мяч от игрока 1, резко останавливается и выполняет бросок в прыжке. Игрок 3 подбирает мяч и возвращает его в колонну. Смена мест игроков происходит по кругу .

26. То же, что и упр. 25, но игрок 3 оказывает пассивное или активное сопротивление игроку 2.

27. Броски в прыжке через руку соперника. Выполняется в парах. Нападающий Н совершает бросок через руку защитника З, ему запрещено бить мяч в пол. Тренер может дать защитнику несколько вариантов задания: просто поднимать руку на каждый бросок, держать руку у лица нападающего, выпрыгивать с вытянутой рукой на \prime/\wedge или \wedge своего прыжка. Игроки в паре меняются местами после каждого броска .

28. Соревнование снайперов, или игра «Вокруг света». Правила игры:

1) у каждого кольца не более трех человек;

2) первый снайпер начинает движение с точки 1 и бросает с каждой последующей точки, пока не пройдет их все или не промахнется;

3) в случае промаха снайпер может использовать вторую попытку с этой же точки и, если она окажется удачной, продолжает свой путь. В случае второго промаха он должен вернуться на точку 1 и начать игру сначала, дождавшись своей очереди. Игрок также имеет право отказаться от второй попытки и ждать, пока совершит промах соперник. В этом случае, когда очередь вновь дойдет до него, он продолжает игру с той точки, на которой остановился. Побеждает тот, кто первым пройдет все 5 точек .

29. «25 + 10». Выполняется в парах. В радиусе 4,5-5,5 м от кольца размечается 5 точек. Игрок совершает 5 бросков с каждой точки и после каждой серии пробивает 2 фолла. Побеждает тот, чья сумма окажется лучшей.

30. Броски в тройках. Выполняются одним мячом. Игрок бросает по кольцу, один из его партнеров подбирает мяч и отдает его третьему игроку для броска. Смена мест происходит после каждого броска по кругу.

31. Броски в тройках - двумя мячами, по 1-5 бросков подряд. Дальность броска определяет тренер. Проводится как соревнование: побеждает та тройка, которая быстрее наберет 10, 15, 30 попаданий. Можно ввести пассивное сопротивление со стороны подающего мяч игрока.

32. Средние броски в парах против одного защитника. Два игрока располагаются в радиусе 5-6 м от кольца, на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед броском они выполняют 3-4 передачи не сходя с места. Защитник мешает передавать мяч, а затем мешает броску. Смена мест происходит по кругу после каждого промаха.

33. Трое нападающих (Н) располагаются по 6-метровой линии: напротив и под 45° к кольцу. Бросать по кольцу можно только после первой или второй передачи (но не более четырех передач). Задача двух защитников- (З) - активно мешать броску. Смена мест происходит после каждого промаха. Промахнувшийся становится защитником, а один из защитников идет на его

место .

34. То же, что и упр. 33, но после броска разрешается борьба за отскок. В случае овладения мячом нападающими смены мест не происходит.

35. Средние и дальние броски в группах (пятерках или шестерках). В каждой группе три мяча. Игроки должны запомнить, кому отдают мяч и от кого получают передачу (для этого целесообразно перед началом упражнения сделать несколько передач по кругу). Игрок бросает по кольцу, сам подбирает свой мяч, отдает его партнеру и выходит вновь на позицию для приема передачи и броска по кольцу.

36. Броски в тройках с сопротивлением. Один из партнеров пасует мяч нападающему, находящемуся под опекой защитника. Нападающий принимает мяч и атакует кольцо сразу или после короткого ведения. Задачу защитника определяет тренер: борьба за получение мяча, выход к получившему мяч игроку, борьба с проходом и т. д. Смена мест в тройке происходит по кругу после каждых 5 бросков. Проводится как соревнование на счет.

37. Броски в тройках (по 15 бросков). Каждый игрок в тройке совершает по 5 бросков подряд, в каждое кольцо в зале. Побеждает та тройка, которая наберет больше попаданий. Можно выполнять с сопротивлением.

38. Дальние и средние броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10-15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.

39. Средние и дальние броски в парах или тройках. Соревнование между парами (тройками): кто быстрее наберет 21,31,51 попадание.

40. Дальние броски без сопротивления. В 5-7 точках вдоль 6-метровой линии лежит по мячу. Первый игрок по сигналу тренера бежит от лицевой линии к первой точке, берет мяч, бросает по кольцу, идет на подбор (если бросок был неточным, добивает мяч в кольцо), с ведением возвращается к первой точке, кладет мяч и переходит к следующей точке. В момент, когда

первый игрок положит мяч на точку 1, стартует второй игрок. Упражнение выполняется на два кольца 3-4 мин.

41. Средние и дальние броски по кольцу в группах по 5-6 человек. Игроки передают 2-3 мяча по кругу. Когда последовательность передач хорошо усвоена, тренер дает сигнал приступить к броскам по кольцу. Игроки с мячами бросают по кольцу, идут на подбор, делают передачу партнерам и возвращаются на точку для броска. Каждая группа игроков громко считает количество попаданий. Проводится как соревнование: побеждает та группа, которая быстрее наберет 50-60 попаданий.

42. Игра в баскетбол 2х2 или 3х3 на одной половине площадки. Броски из трехсекундной зоны запрещены. Игра ведется до 20 очков, после попадания в кольцо владение мячом сохраняется. За мяч, забитый из-за 5-метровой линии, начисляется 2 очка, за все остальные - 1.

43. Игра в баскетбол 3х3 или 4х4 по всей площадке. Быстрый прорыв разрешается завершать броском из-под кольца, а позиционное нападение - только средним или дальним броском.

44. Упражнение для высокорослых игроков - отработка броска крюком. Высокорослый игрок (Ц) отдает мяч тренеру, входит в трехсекундную зону, получает пас и атакует кольцо крюком. После приземления обязательно выпрыгивает к кольцу на добивание, даже если мяч попал в кольцо. Тренер может направлять мяч игроку ударом ноги, чтобы тот учился обрабатывать сильные передачи. По команде тренера меняется сторона, с которой происходит вход в зону.

45. То же, что и упр. 44, но с сопротивлением. Задачи защитника (З) - мешать нападающему (Ц), когда он получает пас от тренера, бросает по кольцу, добивает. Перед началом движения к мячу нападающий должен выполнить финт в лицевую линию. Если защитник перекрыл прямую передачу, тренер может отдать навесной пас на край щита для завершения атаки в одном прыжке, броском сверху.

46. Упражнение для тренировки навыков броска с поворотом на 90-180°.

Игрок 1 из левой колонны отдает пас тренеру 1 и начинает движение через трехсекундную зону, тренер 1 делает передачу тренеру 2, и тот отдает пас игроку 1 на границе зоны. Игрок 1 выполняет бросок с поворотом. В момент, когда тренер 2 освобождается от мяча, игрок 2 из правой колонны отдает ему пас и начинает движение через трехсекундную зону, тренер 2 пасует мяч тренеру 1 и т.д. После броска игроки должны подбирать свой мяч и уходить в противоположную колонну.

47. Броски для центровых игроков. Каждый игрок со своим мячом совершает броски в движении во все щиты в зале: сверху, крюком, полукрюком, с разворотом на 90 или 180°, дальние. Смена вида броска и направления движения происходит по команде тренера.

48. То же, что и упр. 46, но вводится один защитник. Тренер определяет степень активности его сопротивления.

49. Средний бросок из-под заслона, 1x1 на два кольца. На обеих линиях штрафного броска располагаются по одному свободному игроку. Вдоль обеих боковых линий идет игра 1x1 по всей площадке. После перехода центральной линии игрок, владеющий мячом (Н), отдает пас на линию штрафного броска и наводит своего опекуна (З) на заслон. Затем, получив ответную передачу, нападающий должен как можно быстрее совершить бросок по кольцу.

50. Бросок по кольцу сверху или от щита после приема навесной передачи от разыгрывающего или тренера.

51. Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка вперед с мячом в руках.

52. Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка назад с мячом в руках.

53. Бросок по кольцу после нескольких кувырков подряд с мячом в руках.

54. Пас в щит, ловля мяча и бросок по кольцу в одном прыжке.

55. В одном прыжке игрок должен выполнить финт на передачу и бросок по

кольцу.

56. Мяч катится от лицевой линии к линии штрафного броска. По сигналу тренера игрок стартует от лицевой линии, подбирает мяч, выпрыгивает и выполняет бросок по кольцу с разворотом на 180°.

Упражнения для развития скорости

1. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, _____ упомянутыми _____ выше.
2. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25-30 кг-от 30 с до 1 мин (по 2-3 шага).
3. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага).
4. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
5. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.
6. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.
7. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.
8. То же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м - для развития двигательной скорости. Выполняется на время.
9. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
10. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
11. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения

мяча.

12. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

13. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.

14. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

15. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку.

Проводится как соревнование двух-трех игроков на время. Дистанция - до 50 м.

16. То же, что в упр. 15, с имитацией обманных движений.

17. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

18. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.

19. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция -до 50м.

20. Скоростной бег центрального игрока спиной вперед с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4-5 м. Дистанция -до 100м.

21. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время.

22. Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция от 30 до 50м.

23. То же, что и упр. 22, но с ведением мяча и бросками по кольцу, в парах и командах.

24. Командная эстафета с ведением мяча по легкоатлетическому стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения. В командах может быть 5-10 человек.

25. Скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

26. Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух игроков.

27. То же, что и упр. 26, но с ведением двух мячей.

Упражнения для рук

Развитию скорости движения рук в нашем баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое.

Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Специальный комплекс упражнения для тренировки рук:

1. Ведение одного-двух мячей.

2. Передачи двух-трех мячей у стены на время - 30-40 с.

3. Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.

4. Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.

5. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.

6. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время - 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.

7. То же, что упр. 6, но в положении сидя.

8. Ведение трех мячей на время - 30 с.

9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время - 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.

10. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время -до 30 с.

Упражнения для отработки ведения мяча

1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см.
4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.
5. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
6. Стоя на месте. Ведение трех-четырех мячей.
7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола.
8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
9. Бег на носках с ведением мяча.
10. Бег на пятках с ведением мяча.
11. Бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча.
12. Бег в полуприседе с ведением мяча.
13. Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
14. Спортивная ходьба с ведением мяча.
15. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
16. Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами.
17. Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
18. Бег окрестным шагом с ведением мяча.
19. Бег спиной вперед с ведением мяча.

20. Передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90° с ведением мяча.
21. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча.
22. Бег взмахом назад с ведением мяча.
23. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
24. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
25. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
26. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
27. Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
28. Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.
29. Ведение двух мячей впрыскаду. Ноги выбрасываются поочередно вперед и в стороны.
30. Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.
31. Ведение мяча во время серийных прыжков.
32. Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180 и 360°. Мяч переводится между ногами или за спиной.
33. Ведение одного или двух мячей во время серии «фигурных» прыжков - «ножницы», «разножка» и поворот. Мяч переводится между ногами или за спиной,
34. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком, спиной вперед. Сначала мяч ударяется в пол только с одной стороны скамейки. По команде тренера игрок переводит мяч через скамейку одновременно с прыжком.
35. Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мячи.

36. Ведение мяча во время прыжков через скакалку в парах. Два игрока с мячами встают рядом и берут скакалку один в правую руку, другой - в левую, крутят ее и перепрыгивают синхронно. Свободными от скакалки руками они ведут мячи.
37. Ведение мяча во время прыжков в парах. Два игрока берутся за руки, стоя плечом к плечу, и совершают синхронные прыжки. Одновременно свободными руками они ведут мячи.
38. Бег на 100 м с барьерами с ведением мяча. Количество барьеров на дистанции - до 20. Высота барьеров может быть неодинаковой.
39. Бег на 40-60-100 м с ведением мяча после низкого или высокого старта.
40. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу тренера игроки делают разворот на 180° и рывок спиной вперед на 10-15-20 м с ведением мяча.
41. Прыжок в высоту с ведением мяча. Игрок выполняет разбег с ведением мяча, перед прыжком берет мяч в руки и прыгает через планку.
42. Прыжок в длину с ведением мяча. Игрок выполняет разбег с ведением мяча, перед отталкиванием ловит мяч и прыгает в длину.
43. То же, что и упр. 42, при выполнении тройного прыжка.
44. Ведение мяча во время запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 60-70 см.
45. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу тренера - остановка, по новому сигналу - рывок на 6-10-20 м.
46. Гладкий бег в основной баскетбольной стойке с ведением двух мячей. Ведение мячей синхронное, а затем попеременное.
47. Ведение двух мячей во время передвижения в основной баскетбольной стойке: три шага вперед-влево, три-шага вперед-вправо.
48. То же, что и упр. 47, но передвижение спиной вперед.
49. Гладкий бег с ведением двух мячей. По сигналу тренера игроки совершают рывок на 6-10 м, прижимают мячи к полу, поднимают их ударом тыльной стороны кистей и продолжают ведение.
50. Ведение мяча на большой скорости. По сигналу тренера - остановка,

игроки берут мяч в руки, выполняют кувырок вперед и продолжают ведение.

51. Эстафета с ведением мяча на стадионе. Каждый этап - 50 или 100 м. Передачи мяча партнеру - только из рук в руки.

52. Ведение мяча только переводами его за спиной через всю площадку по диагонали.

53. То же, что и упр. 52, но перевод мяча - только между ногами.

54. Рывки в парах на 10-20-30 м с ведением мяча. Можно выполнять на стадионе в группах по 3-4-5 чел. Ведение мяча на скорость со сменой направления бега по сигналу тренера.

55. Эстафета с ведением двух мячей в группах. Можно проводить на стадионе. Бег гладкий или с барьерами. Этапы - по 50-100 м.

56. Эстафета на скорость ведения мяча в зале. Этап - длина площадки. Передачи мяча партнеру - только из рук в руки.

57. Эстафета с ведением двух мячей и сменой мячей на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.

58. Катание мяча по полу во время бега лицом или спиной вперед.

59. Ведение мяча стоя на коленях, сидя на полу, лежа - поочередно левой и правой рукой.

60. Непрерывное ведение мяча с одновременным исполнением команд тренера: «Сесть!», «Лечь!», «Встать!». Исходное положение - стоя,

61. Ведение мяча о стену или о щит в прыжке.

62. Обводка неподвижных препятствий (стульев) на время. Способ обводки: переводом за спиной, животом, сменой ритма по команде тренера .

63. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановка фиксируется прыжком на обе ноги .

64. То же, что и упр. 63. При этом игрок все время находится лицом к противоположной лицевой линии, т.е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперед.

65. Ведение мяча с активным сопротивлением. Игрок с мячом преодолевает

- сопротивление двух защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.
66. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами собирается внутри трехсекундной зоны. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Те, кто потерял мяч, выбывают из игры. Выигрывают трое оставшихся с мячами.
67. «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Пары играют по всему полю, мяч разрешается водить только «слабой» рукой.
68. «Чехарда» с ведением мяча. Участвует вся команда.
69. Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах. Ведущий начинает движение от лицевой линии к противоположному кольцу. Его партнер забирает у него мяч сзади и продолжает движение в том же направлении. Через несколько шагов первый игрок вновь забирает мяч сзади.
70. Ведение мяча с сопротивлением, 1x1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.
71. То же, что и упр. 70, но вводится второй мяч, т.е. оба игрока ведут мячи.
72. Игра 2x2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.
73. Игра 1x1 на половине поля с проходом под кольцо. Броски со средней и дальней дистанций запрещены.
74. Синхронное ведение мяча в парах, взявшись за руки. Два игрока, взявшись за руки, ведут мячи свободными руками. По сигналу тренера они меняют направление движения: вперед, назад, влево, вправо.
75. То же, что и упр. 74, но движение осуществляется прыжками на одной или двух ногах.
76. Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит у партнера на спине, оба ведут мячи. Выигрывает та пара, которая быстрее преодолеет расстояние от кольца до кольца и забьет оба мяча.
77. Преследование дриблера. Задача игрока, ведущего мяч, - не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости и

забить его из-под кольца. Задача защитника - выбить мяч у нападающего или помешать броску по кольцу.

78. Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии поля через равные промежутки расставлены 5 стульев. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде тренера стартуют головные игроки каждой колонны. Задача - обвести все стулья и не столкнуться с соперником. Следующий игрок в колонне стартует, когда первый пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.

Бросок и передача мяча в движении

Упражнение 1 (рис. 1). Скамейка ставится параллельно или под углом 45° к щиту примерно на линии штрафного броска. Баскетболист держит мяч в руках, стоя на левой ноге, согнув правую. Он ударяет мячом о пол по другую сторону скамейки, чтобы мяч отскочил до уровня пояса, затем отталкивается левой ногой и ловит его, находясь в воздухе. Далее, приземлившись на правую ногу, игрок делает шаг левой ногой и после этого бросает мяч в кольцо. Первый шаг должен быть длинным, второй короче, чтобы движение к кольцу было более эффективным. Упражнение выполняется 20 мин. на протяжении двух, трех уроков.

Упражнение 2 (рис. 2). Исходное положение игрока 1 такое же, как и в первом упражнении. Баскетболист ловит мяч, который бросает ему стоящий напротив него игрок 2, выполняет два шага и на третий делает передачу игроку 2, который бросает мяч в кольцо, а сам возвращается в исходное положение. Повторив упражнение 10–12 раз, игроки меняются ролями. Упражнение отрабатывается на протяжении двух уроков. Когда дети освоят упражнения, скамейку убирают, и они продолжают делать то же самое, мысленно представляя себе, что она все еще находится на месте.

Упражнение 3. После ведения мяча (рис. 3) баскетболист делает два шага (первый через скамейку) с последующим броском по кольцу.

Продолжительность упражнения – 20–25 мин. Упражнение отрабатывается на протяжении двух уроков.

Упражнение 4. То же упражнение, но игрок не ведет мяч сам, а получает его от игрока 2 (стоящего под баскетбольным щитом) в тот самый момент, когда игрок 1 совершает свой первый шаг через скамейку (*рис 4*). Упражнение выполняется 20–25 мин. на протяжении двух уроков.

Упражнение 5 (*рис. 5*). Игрок 1 разбегается, в прыжке через скамейку ловит мяч от игрока 2, выполняет два шага и передает мяч игроку 3, после чего бежит и встает за игроком 4, а игрок 2 – за игроком 6. Упражнение выполняется 20–25 мин. на протяжении двух уроков.

Упражнения 4 и 5 выполняются со скамейкой и без скамейки в течение трех уроков по 30 мин.

Упражнение 6 (*рис. 6*). Игрок 1 выбегает навстречу игроку 4, выполняющему два шага, ловит от него мяч, делая также два шага, и передает его выбежавшему навстречу игроку 5. После передач игрок 4 становится за игроком 3, а игрок 1 – за игроком 6. В свою очередь, игрок 5 передает мяч игроку 2, и т.д.

Упражнение 7 (*рис. 7*). Игрок 3 бежит без мяча, получает передачу от игрока 1, выполняет два шага, ведет мяч, опять делает два шага, передает мяч игроку 2, который возвращает его обратно игроку 3, а тот с двух шагов выполняет бросок по кольцу. Затем он сам берет мяч и передает его игроку 1, после чего становится за игроком 5, и т.д. Спустя некоторое время игроки 1 и 2 меняются местами с другими игроками.

Подвижные игры для развития навыка ловли и передачи мяча

При обучении передачам мяча преподавателям следует чаще вводить в занятие подвижные игры. Ведь долгая отработка отдельных упражнений в парах, тройках, у стены и т. п. быстро утомляет детей, а игра позволяет отработать необходимые задания на фоне утомления. Игры лучше всего

использовать в заключительной части занятия, предварительно объяснив правила и дав игрокам соответствующие инструкции.

«Гонка мячей по кругу»

Игроки, заранее разделившись на две команды, выстраиваются в круг, встав через одного. Два игрока с мячами из разных команд располагаются на противоположных концах. Команды передают мяч через одного, т. е. внутри своей команды. Задача: выполняя быстрые и точные передачи, обогнать мяч команды соперника. Для удобства лучше использовать разные по цвету мячи.

Вариант: две команды образуют два разных круга и передают мяч последовательно каждая в своем кругу. Чья команда быстрее пройдет передачами 5 кругов? То же самое можно делать в шеренгах или колоннах.

«Салки передачами»

Два водящих игрока с помощью передач друг другу должны осалить одного, другого, третьего из участников, увертывающихся при движении по площадке от мяча водящего. Осаленным считается лишь тот участник, к которому приблизился водящий и коснулся его мячом, находящимся у него в руках. Как только все участники игры будут осалены, пары водящих меняются.

«Десять передач»

Игра проводится на половине площадки. Соревнуются две команды по 4–6 человек. Игроки команды, владеющие мячом, передают, двигаясь в любом направлении по площадке, мяч друг другу. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удастся, уже сами его контролируют. Побеждает команда, которой удалось продержаться мяч с помощью 10 передач подряд. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей присуждается одно очко.

Варианты: можно играть не до 10, а до 20 передач подряд; не на половине, а на всей площадке, набирать, например, наибольшее общее

количество передач (а не подряд); выполнять броски в корзину соперника после того, как команда набрала необходимое количество передач.

«Живая цель»

В середине круга диаметром 8–10 метров находится водящий, а играющие – за кругом. Игроки, перебрасывая мяч, стараются «запятнать» водящего (можно целиться только ниже пояса). «Запятнавший» игрок идет на место водящего. Водящий уворачивается от мяча любыми движениями (бег, прыжки, приседания) в пределах круга.

Вариант: водящий охраняет «крепость», расположенную за его спиной (небольшое сооружение из гимнастических палок или кеглю), в которую и стремятся попасть играющие. Для большего азарта можно ввести ограничение времени (например, 24 секунды).

«Передал – садись»

Равные команды в колоннах за чертой. Капитаны впереди на расстоянии 4–5 метров лицом к командам с мячом. По сигналу капитаны команд передают мяч первым игрокам своей команды. Те, поймав мяч, передают обратно и тотчас приседают. Затем передача следующему игроку и т. д. Игра завершается в тот момент, когда последний игрок, передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх.

Вариант: после того как капитан поймал мяч от последнего присевшего в колонне игрока, место капитана занимает игрок, стоящий в колонне первым, а капитан встает в конец колонны и т. д. Игра заканчивается, когда капитан вновь займет свое место.

«Мяч капитану»

Две команды по 6–7 игроков. Один из игроков (капитан) встает в круг (диаметр – 2 м). Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные игроки располагаются произвольно. Команда, завладевшая мячом, передавая мяч друг другу, старается подвести его к кругу и передать своему капитану. Выигрывает команда, капитан которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5–10 минут).

«Нетбол»

Эта игра очень популярна в Великобритании, Австралии и других странах (особенно среди девушек). Порой ее называют «женским баскетболом». Зарубежные тренеры считают нетбол неплохим подспорьем для обучения баскетболу.

В нетбол играют мячом, по размеру схожим с мини-баскетбольным. Цель игры – забить мяч в кольцо соперника. Кольцо диаметром 39 см крепится к вертикальной стойке на высоте 305 см (без щита), которая расположена в полукруге радиусом 4,9 метра. Это – площадь ворот (кольца). Размер площадки: 30,5 метра в длину и 15 м25 см в ширину. Вся площадка разделена на три равных доли (трети игрового поля): треть защиты, центральную треть и треть нападения. В центре площадки расположен центральный круг радиусом 90 см (см. рисунок).

Игра состоит из четырех периодов по 15 минут «грязного» времени. Перерыв между первым и вторым периодом, равно как и между третьим и четвертым, – 3 мин., по окончании половины встречи – 5 мин. В случае травмы или иной крупной задержки встречи судьи добавляют 2 мин. игрового времени.

В составе каждой команды 7 человек (с запасными может быть 12). Каждый игрок может играть только в своем амплуа, и у него есть своя площадь, где он может играть. Амплуа игроков написаны на форме участников спереди и сзади их начальными буквами (GS, GA, WA, C, WD, GD, GK).

GoalShooter (GS) – снайпер. Зона игры – треть нападения и площадь ворот соперника.

GoalAttack (GA) – нападающий. Зона игры – центральная треть площадки и треть нападения, включая площадь ворот соперника. Только эти два игрока могут наносить броски по кольцу соперника.

WingAttack (WA) – фланговый нападающий. Зона игры – центральная треть и треть нападения, исключая площадь ворот соперника.

Center (C) – центральный игрок (не путать с центровым в баскетболе). Это главный связующий игрок. У него самая большая зона охвата – он может играть везде, кроме площадей ворот. WingDefense (WD) – фланговый защитник. Зона игры – центральная треть и треть защиты. GoalDefense (GD) – защитник. Зона игры – центральная треть и треть защиты, включая площадь ворот. GoalKeeper (GK) – вратарь. Зона игры – площадь ворот и треть защиты.

Нетрудно заметить, что зона игры защитников пересекается с зоной игры нападающих. В нетболе применяется личная система защиты. Фланговый защитник опекает флангового нападающего, центральные игроки – друг друга, вратарь – снайпера, защитник – нападающего и наоборот.

В игре применяются основные правила баскетбола, но главное отличие – запрещается ведение мяча. Мяч можно передавать между игроками своей команды, в том числе и с отскоком от площадки, а бросать в кольцо – только из площади ворот. За каждое попадание начисляется одно очко. Во время броска опекающий защитник должен находиться на расстоянии 90 см от бросающего, выпрыгивать и накрывать мяч он может лишь после того, как мяч «оторвется» от руки форварда. За технические нарушения (задержка мяча, пробежка, ведение, нарушения границ зоны игры определенным игроком) владение мячом передается другой команде. За неспортивные нарушения (фолы игровые и дисциплинарные) назначается штрафной бросок или пас с места нарушения. В этом случае игроки команды соперника не имеют права препятствовать броску или передаче до тех пор, пока мяч не будет введен в игру.

Вариант: у нас в стране эта игра не сыскала популярности, однако, учитывая то, что правила игры, ее продолжительность, размеры площадки очень близки к баскетбольным, нетбол можно взять на вооружение специалистам при обучении передачам мяча и взаимодействиям игроков.

Опираясь на вышеизложенные правила, можно допустить любой возможный синтез этой игры в тренировочный процесс. Например, при игре 5 на 5 выделить двух нападающих (центральной и тяжелой форвард), которые могут совершать броски без отскока от щита, находясь внутри линии дальних бросков; двух защитников, их опекающих, и одного разыгрывающего. При этом ведение мяча полностью исключается. Можно также разрешить дальние броски игрокам задней линии.

Баскетбол без ведения

Две команды играют по правилам баскетбола, исключая ведение мяча.

Вариант: ведение можно исключить на половине площадки соперника или, наоборот, на своей половине площадки. Можно играть в одно кольцо 5 на 5 или 3 на 3. Можно также использовать ведение мяча лишь после того, как команда набрала определенное количество (5 или 10) передач.

Зонный баскетбол

Играют три команды по правилам предыдущей игры. Одна команда, белая (см. рисунок), нападает, а две других защищаются. При этом одна из команд контролирует одну половину поля, вторая – другую. Игроки команд защиты не могут переходить на половины площадок друг друга.

Игра очень эффективна при отработке навыков противодействия зонному прессингу, зонной и личной защите. После определенного количества атак или отведенного времени команды меняются ролями.

Вариант: так же, как и в предыдущей игре, можно разрешить ведение мяча на одной из половин площадок или после набора определенного количества передач.