

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Юниор»  
г. Гая Гайского муниципального округа Оренбургской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Юниор»  
\_\_\_\_\_ Д.С. Докицан

Приказ №127 от  
«01» сентября 2025 г.

ПРИНЯТО  
на Методическом совете  
МБУДО СШ «Юниор»  
Протокол № 1  
«29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки  
**«Баскетбол»**

Разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Приказ Минспорта РФ от 15.11.2018 N 939

Срок реализации – 7 лет

г. Гай, 2025

<b>Содержание</b>		
<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>6</b>
1.1.1	Актуальность программы .....	6
1.1.2	Характеристика вида спорта баскетбол .....	6
1.1.3	Отличительные особенности программы .....	8
1.1.4	Специфика организации обучения .....	9
1.1.5	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды, их продолжительность) .....	12
1.1.6	Минимальный возраст для зачисления и минимальное количество обучающихся в группе .....	14
1.1.7	Режим тренировочной работы .....	15
1.1.8	Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к обучающимся .....	15
1.1.9	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в баскетболе .....	18
1.1.10	Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	18
1.1.11	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	19
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы .....</b>	<b>20</b>
<b>1.3</b>	<b>Планируемые результаты .....</b>	<b>22</b>
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
<b>2.1</b>	<b>Учебный план .....</b>	<b>24</b>
2.1.1	Продолжительность и объем реализации программы .....	24
<b>2.2</b>	<b>Методическая часть программы .....</b>	<b>29</b>
2.2.1	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки .....	29
2.2.2	Объемы максимальных тренировочных нагрузок .....	153
2.2.3	Требования техники безопасности в процессе реализации программы .....	153
2.2.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов .....	156

2.2.5	Рекомендации по организации психологической подготовки ...	156
2.2.6	Рекомендации по планированию применения восстановительных мероприятий .....	159
2.2.7	Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий .....	160
2.2.8	Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики .....	160
<b>III.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	
<b>3.1</b>	<b>Проведение промежуточной и итоговой аттестации</b>	<b>161</b>
<b>3.2</b>	<b>Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы</b>	<b>162</b>
<b>3.3</b>	<b>Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения программы) аттестации обучающихся</b>	<b>162</b>
<b>3.4</b>	<b>Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу</b>	<b>164</b>
<b>3.5</b>	<b>Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля</b>	<b>167</b>
	<b>Перечень информационного обеспечения программы</b>	<b>169</b>

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **1.1.1 Актуальность данной программы**

Статистические данные свидетельствуют о том, что в период обучения в школе здоровье обучающихся ухудшается в 4-5 раз. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки детей в условиях учреждений дополнительного образования спортивной направленности.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые индивидуальные способности и возможности.

#### **1.1.2 Характеристика вида спорта баскетбол**

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

Отличительные особенности баскетбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство баскетболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только баскетболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

В баскетболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в баскетболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В баскетболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка). В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Баскетбол приобрел популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта. Занятия баскетболом формируют такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам команды, взаимопомощь и чувство долга.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает баскетболистов мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения — бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами — с двухлетнего возраста.

Внезапность изменения игровых ситуаций. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия

приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Эмоциональность игры. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять своими эмоциями.

Коллективность игры. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

### 1.1.3 Отличительные особенности программы

Данная программа составлена по типовой программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Баскетбол», авторы С.Ю.Погорелов, А.В.Черных, Т.Р.Умаров.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключается в том, что все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Данная программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей. Она рассчитана на детей 11- 18 лет (юноши, девушки, смешанные) и учитывает психофизиологические особенности детей данных возрастов.

В отличие от программы Антоновой И.В. (дополнительная предпрофессиональная программа по игровому виду спорта баскетбол) разделы в содержании программы полностью соответствует методическим рекомендациям Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.

В сравнении с программой Кадомцева Т.Д (дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу) четко прописаны цели и задачи, а так же ожидаемые результаты прохождения программного содержания.

Отличительной особенностью данной программы от уже разработанных так же является и распределение еженедельной нагрузки (в соответствии с педагогической нагрузкой тренеров-преподавателей МБУДО «ДЮСШ»), которая отличается от рекомендованной на этапах подготовки.

#### 1.1.4 Специфика организации обучения

Современная система подготовки баскетболистов сформировалась в процессе длительного развития теории баскетбола и применения ее на практике. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально воздействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Процесс обучения по программе осуществляется в очной форме и включает в себя: теоретическую подготовку, общефизическую подготовку, специальную физическую подготовку, технико-тактическую подготовку, контрольно-переводные испытания, инструкторскую практику, соревновательную деятельность, самостоятельную подготовку.

Процесс обучения осуществляется на русском языке.

В основу дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Баскетбол» положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по баскетболу.

В дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе «Баскетбол» даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, баскетболисты сдают нормативы итоговой аттестации, на основании которой осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Для проверки результатов освоения нормативных требований программы спортсмены сдают итоговую аттестацию в конце всего курса обучения.

Результатом итоговой аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

При реализации программы учитываются следующие педагогические принципы:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки: воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки.
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Рассматривая подготовку баскетболиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки баскетболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что



взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность баскетболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки баскетболистов является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, прыгучести). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение баскетболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена в баскетболе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические биомеханические факторы. Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку баскетболиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки баскетболиста.

В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки баскетболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей. Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

#### 1.1.5 Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды, их продолжительность)

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 9 лет работы (из которых: 2 года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в спортивно-оздоровительных группах и 7 лет по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе в группах начальной подготовки и тренировочных группах). Спортивная подготовка предусматривает определенные требования к спортсменам в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта баскетбол формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки спортсменов.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года.

При приеме в МБУДО «ДЮСШ» дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор спортсменов осуществляется ежегодно до начала учебного года в отдельных случаях (индивидуально) в течение учебного года.

Этап начальной подготовки (НП).

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной

технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных соревновательных нагрузок по годам обучения и др. На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям баскетболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники баскетбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (Т).

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники игры в баскетбол;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

1.1.6 Минимальный возраст для зачисления и минимальное количество обучающихся в группе

Зачисление обучающихся в группы по реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Баскетбол» начинается с 11 лет. Обучающиеся, прошедшие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол», переходят на следующий этап подготовки после сдачи контрольно-переводных нормативов. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня, в неделю не должны превышать допустимых норм.

Таблица № 1. Рекомендуемая наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	Период обучения, лет	Минимальная наполняемость группы, чел.	Максимальная наполняемость группы, чел.	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю, час/нед.
Этап начальной подготовки	11	1 год	15	30	6
		2 год	12	24	9
		3 год	12	24	9
Тренировочный этап	14	1 год	10	20	12
		2 год	10	20	14
		3 год	10	16	16
		4 год	10	16	18

Примечание: Рекомендуемое отклонение на этапе начальной подготовки – не более 10 %, на других этапах – не более 25 %.

#### 1.1.7 Режим тренировочной работы

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план), рассчитанным на 52 недели утвержденным руководителем. Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по

группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещенном на информационном стенде. Количество часов в неделю не должно превышать допустимые нормы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Таблица № 2. Допустимые нормы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	9	12
Количество тренировок в неделю	3	3	3	4
Общее количество часов в год	312	416	520 – 624	624 – 936
Общее количество тренировок в год	156 – 208	156 – 208	234 – 286	310 – 364

1.1.8 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к обучающимся

Программа рассчитана на обучающихся среднего и старшего школьного возраста. В этом возрасте обучающиеся характеризуются рядом отличительных особенностей, соответствующих их возрастным изменениям. Характеристики анатомо-физиологических, психологических, педагогических и физических изменений обучающихся представлены в таблице № 3.

Таблица № 3. Анатомо-физиологические, психологические, педагогические и физические характеристики обучающихся

Характеристика	11-14 лет		15-17 лет	
	юноши	девушки	юноши	девушки

Анатомо-физиологические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вес головного мозга увеличивается в 3.5 раза;</li> <li>- резкое увеличение длины тела до 10 см. в год;</li> <li>- ЖЕЛ – 73%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вес головного мозга увеличивается в 3 раза;</li> <li>- резкое увеличение длины тела до 8 см. в год;</li> <li>- ЖЕЛ – 93%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интенсивное развитие мышечной системы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раннее половое созревание</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдается неритмичность дыхания;</li> <li>- телосложению характерна некоторая длиннорукость и длинноноготь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бурное увеличение массы тела, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца;</li> <li>- позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться;</li> <li>- формирование фигуры по женскому и мужскому типу;</li> <li>- организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям.</li> </ul>		
Психологические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перепады настроения от безудержного веселья к унынию и обратно без достаточных причин;</li> <li>-чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей;</li> <li>- сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость - с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами;</li> <li>- кризис идентичности;</li> <li>- стремление высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших - родных, учителей, воспитателей, наставников, старшего поколения вообще;</li> <li>- стремление к группированию со сверстниками</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- поведение более уравновешенное;</li> <li>- психика устойчива;</li> <li>- решающая роль школы в удовлетворении познавательных и социально-психологических потребностей;</li> <li>- возрастание роли самообразования и самовоспитания;</li> <li>- возрастание способности противостоять отрицательным влияниям среды;</li> <li>- замена защитной роли взрослых на функцию ориентирования на будущее</li> </ul>	
Педагогические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вспыльчивость, возбудимость (легко вступают в драки, могут стать мстительными, злопамятными, проявить жестокость);</li> <li>- временное психологическое отдаление от семьи и школы;</li> <li>- влияние сверстников усиливается;</li> <li>- основные виды деятельности в этом возрасте – учение и физический труд.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- основными видами деятельности является учение и производительный труд;</li> <li>- характерные изменения в интеллектуальном и духовно-нравственном развитии;</li> <li>- сознательное отношение к труду и учению</li> </ul>	

Физические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование моторных способностей;</li> <li>- улучшение координационных способностей (меткость);</li> <li>- развитие силовых и скоростно-силовых качеств;</li> <li>- выносливость;</li> <li>- быстрота движений;</li> <li>- уменьшение гибкости;</li> <li>- быстрое утомление;</li> <li>- низкая реакция на раздражители</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрота и точность сенсомоторных реакций выбора;</li> <li>- устойчивое внимание;</li> <li>- быстрота и точность выполнения операций;</li> <li>- быстрота дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций;</li> <li>- обдуманность выбора действий</li> </ul>
------------	--	---

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется педиатрами не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- особенности физического развития;
- нервно-психические заболевания;
- заболевания внутренних органов;
- хирургические заболевания;
- травмы и заболевания ЛОР-органов;
- травмы и заболевания глаз;
- стоматологические заболевания;
- кожно-венерические заболевания;
- заболевания половой сферы;
- инфекционные заболевания.

Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

#### 1.1.9 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в баскетболе

Для подготовки обучающихся в баскетболе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

Большое значение для баскетболистов имеют навыки в других видах спорта, таких как волейбол, лыжные гонки, легкая атлетика.

В подготовке баскетболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

#### 1.1.10 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол:

- соответствие возраста и пола участника;
- прохождение предварительного отбора на соревнованиях ДЮСШ;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица № 4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап



	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1 – 3	1 – 3	5 – 7	5-7
Отборочные	-	-	1 – 3	1 – 3
Основные	1	1	3	3

#### 1.1.11 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

Таблица № 5. Оборудование и инвентарь, необходимые для тренировочной работы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
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	Стойка для обводки	штук	15
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Фишки (конусы)	штук	25
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8	Барьер легкоатлетический	штук	20
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
10	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	16
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч теннисный	штук	10
13	Мяч футбольный	штук	2

14	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
15	Скакалка гимнастическая	штук	25
16	Скамейка гимнастическая	штук	4
17	Утяжелитель для ног	комплект	25
18	Утяжелитель для рук	комплект	25
19	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Таблица № 6. Спортивная экипировка индивидуального пользования

№ п/п	Наименование	Этапы спортивной подготовки			
		начальной подготовки		тренировочный	
		кол-во (шт.)	срок эксплуатации (лет)	кол-во (шт.)	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	-	-	1	2
2	Кроссовки для баскетбола	-	-	2	1
3	Кроссовки легкоатлетические	1	1	1	1
4	Майка	1	1	4	1
5	Носки	2	1	4	1
6	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	-	-	1	1
7	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	-	-	1	1
8	Футболка	1	1	2	1
9	Шапка спортивная	-	-	1	2
10	Шорты (трусы) спортивные	1	1	3	1

## 1.2 Цель и задачи программы

Цель: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно спортивной направленности, усовершенствование овладения основами техники баскетбола и обеспечение отбора наиболее способных спортсменов для дальнейшей подготовки.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

Образовательных:

- ознакомление с историей развития баскетбола в мире и России, местом и ролью физической культуры в обществе, основами российского законодательства в области физической культуры и спорта;

- ознакомление с требованиями, предъявляемыми к правилам игры в баскетбол, технике безопасности, к спортивному инвентарю и экипировке, режиму дня, основам спортивного питания, гигиене спортсмена;
- ознакомление с физическими и возрастными особенностями организма.

Развивающих:

- развитие скоростной техники, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- развитие основных физических и психологических качеств спортсмена;
- развитие специфических физических качеств баскетболиста;
- развитие основ технических и тактических действий на площадке.

Воспитательных:

- воспитание чувства ответственности за свои действия во время игры;
- воспитание чувства коллективизма, командного духа;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование моральной устойчивости на поражение и победу.

МБУДО «ДЮСШ», являясь образовательной организацией дополнительного образования, которая призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- обучение технике и тактике баскетбола.

Для МБУДО «ДЮСШ» определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: округа, области;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

### **1.3 Планируемые результаты**

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития баскетбола в мире и в России;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила игры в баскетбол, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу; 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 ответственность за противоправное влияние;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства.

3. в области баскетбола:

- овладение основами техники и тактики нападения и защиты;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

#### 4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями баскетбола и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в баскетболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

#### 5. в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по баскетболу;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

#### 6. в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

7. в области спортивного и специального оборудования:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по баскетболу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Учебный план**

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере или работа по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся.

#### **2.1.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки - до 3 лет;
- на тренировочном этапе - до 4 лет.

Этап начальной подготовки.

Таблица № 7. 1 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	8	8	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	36	0	36	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	30	0	30	
4.	ТПП. Техничко-тактическая подготовка	102	0	102	
5.	КИ. Контрольные испытания	6	0	6	
6.	СД. Соревновательная деятельность	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ВМ. Восстановительные мероприятия	10	0	10	Медицинский допуск

8.	ИП. Инструкторская практика	6	0	6	
9.	СП. Самостоятельная подготовка	90	0	90	Сдача контрольно-переводных нормативов
10.	ТС. Тренировочные сборы	18	0	18	Зачет
Итого часов:		312	8	304	

Таблица № 8. 2 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	8	8	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	36	0	36	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	30	0	30	
4.	ТПП. Техничко-тактическая подготовка	102	0	102	
5.	КИ. Контрольные испытания	6	0	6	
6.	СД. Соревновательная деятельность.	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ВМ. Восстановительные мероприятия.	10	0	10	Медицинский допуск
8.	ИП. Инструкторская практика	6	0	6	
9.	СП. Самостоятельная подготовка	90	0	90	Сдача контрольно-переводных нормативов
10.	ТС. Тренировочные сборы	18	0	18	Зачет
Итого часов:		312	8	304	

Таблица № 9. 3 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	8	8	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	30	0	30	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	28	0	28	
4.	ТПП. Техничко-тактическая подготовка	108	0	108	

5.	КИ. Контрольные испытания	6	0	6	
6.	СД. Соревновательная деятельность.	8	0	8	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ВМ. Восстановительные мероприятия.	10	0	10	Медицинский допуск
8.	ИП. Инструкторская практика	6	0	6	
9.	СП. Самостоятельная подготовка	90	0	90	Сдача контрольно-переводных нормативов
10.	ТС. Тренировочные сборы	18	0	18	Зачет
Итого часов:		312	8	304	

Тренировочный этап.

Таблица № 10. 1 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	8	8	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	28	0	28	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	26	0	26	
4.	ТТП. Техничко-тактическая подготовка	108	0	108	
5.	КИ. Контрольные испытания	6	0	6	
6.	СД. Соревновательная деятельность.	10	0	10	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ВМ. Восстановительные мероприятия.	10	0	10	Медицинский допуск
8.	ИП. Инструкторская практика	8	0	8	
9.	СП. Самостоятельная подготовка	90	0	90	Сдача контрольно-переводных нормативов
10.	ТС. Тренировочные сборы	18	0	18	Зачет
Итого часов:		312	8	304	

Таблица № 11. 2 год обучения

№,	Название раздела, темы	Количество часов		Формы контроля
----	------------------------	------------------	--	----------------



п/ п					и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	8	8	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	28	0	28	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	26	0	26	
4.	ТТП. Техничко-тактическая подготовка	108	0	108	
5.	КИ. Контрольные испытания	6	0	6	
6.	СД. Соревновательная деятельность.	10	0	10	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ВМ. Восстановительные мероприятия.	10	0	10	Медицинский допуск
8.	ИП. Инструкторская практика	8	0	8	
9.	СП. Самостоятельная подготовка	90	0	90	Сдача контрольно-переводных нормативов
10.	ТС. Тренировочные сборы	18	0	18	Зачет
Итого часов:		312	8	304	

Таблица № 12. 3 год обучения

№, п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	8	8	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	24	0	24	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	26	0	26	
4.	ТТП. Техничко-тактическая подготовка	108	0	108	
5.	КИ. Контрольные испытания	6	0	6	
6.	СД. Соревновательная деятельность.	12	0	12	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ВМ. Восстановительные мероприятия.	10	0	10	Медицинский допуск
8.	ИП. Инструкторская практика	10	0	10	
9.	СП. Самостоятельная подготовка	90	0	90	Сдача контрольно-переводных нормативов

10.	ТС. Тренировочные сборы	18	0	18	Зачет
Итого часов:		312	8	304	

Таблица № 13. 4 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	8	8	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	20	0	20	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	20	0	20	
4.	ТПП. Техничко-тактическая подготовка	118	0	118	
5.	КИ. Контрольные испытания	6	0	6	
6.	СД. Соревновательная деятельность.	12	0	12	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ВМ. Восстановительные мероприятия.	10	0	10	Медицинский допуск
8.	ИП. Инструкторская практика	10	0	10	
9.	СП. Самостоятельная подготовка	90	0	90	Сдача контрольно-переводных нормативов
10.	ТС. Тренировочные сборы	18	0	18	Зачет
Итого часов:		312	8	304	

## 2.2 Методическая часть программы

2.2.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Этап начальной подготовки.

1 год обучения.

**ТП. Теоретическая подготовка – 8 часов**

**Тема 1: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного

оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

## **Тема 2: Развитие баскетбола в России.**

Возникновение игры. Этапы развития баскетбола. Эволюция правил игры в баскетбол и её влияние на развитие техники и тактики игры. Состояние и развитие баскетбола в России. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Мировые достижения.

## **Тема 3: Правила игры и методика судейства соревнований.**

Эволюция правил игры по баскетболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

## **Тема 4: Влияние занятий баскетболом на строение и функции организма спортсмена.**

Занятия баскетболом способствуют: формированию двигательной функции; всестороннему гармоничному развитию двигательного аппарата и всех систем организма; воспитанию сознательного отношения к физическим занятиям, формированию здоровой личности. Кроме главных задач, предусмотренных физическим воспитанием, баскетбол воспитывает такие физические качества, как ловкость, силу, скорость, выносливость, гибкость; формируют правильную осанку, воспитывают настойчивость, смелость, силу воли.

## **Тема 5: Исторический обзор проблемы допинга.**

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

## **Тема 6: Мотивация нарушений антидопинговых правил.**

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

## **Тема 7. Запрещенные субстанции и запрещенные методы.**

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

## **Тема 8: Последствия допинга для здоровья.**

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая).

Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

## **ОФП. Общефизическая подготовка – 36 часов**

### **1. Строевые упражнения – 6 часов**

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

### **2. Гимнастические упражнения – 6 часов**

Подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Выполняются на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

### **3. Акробатические упражнения – 6 часов**

Включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

#### **4. Легкоатлетические упражнения – 6 часов**

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

#### **5. Спортивные и подвижные игры – 6 часов**

Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### **6. Упражнения с предметами – 6 часов**

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

## **СФП. Специальная физическая подготовка – 30 часов**

### **1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести – 4 часа**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

### **2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска – 4 часа**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).

### **3. Упражнения для развития игровой ловкости – 4 часа**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в

положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

#### **4. Упражнения для развития специальной выносливости – 4 часа**

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

#### **5. Упражнения для развития общей выносливости – 5 часов**

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### **6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств – 5 часов**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копьа, диска, толкание ядра.

#### **7. Упражнения для развития ловкости – 4 часа**

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии

на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

## **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 102 часа**

### **1. Техника нападения – 26 часов**

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

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

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения баскетболиста. В баскетболе игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорение в любом направлении, быстро изменять направления и скорость бега. Особенность бега в том, что соприкосновение ноги с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Рывок - и лучшее средство для изменения направления и отрыва от противника. При рывке нога ставится на опору с носка, и выполняются 4-5 коротких шагов.

Прыжки в баскетболе осуществляются одной и двумя ногами, чаще всего без предварительной подготовки. Перед прыжком толчком одной ногой последний шаг в движении удлиняется, немного согнутая толчковая нога ставится с пятки. Маховая нога, согнута в колене до прямого угла, свободно выносится вперед-вверх. Прыжки толчком двумя ногами выполняется и с разбега и с места. Приземление осуществляется на слегка расставленные ноги.



Остановки позволяют мгновенно прекратить перемещение, выиграть у противника во времени или в дистанции для выполнения действий без активной помехи. Разучивают два способа остановки: двумя шагами и прыжком:

а) остановка двумя шагами. Последний шаг разбега делается шире. Приземление осуществляется на согнутую ногу, как бы подседая (опорная нога). Другая нога ставится вперед, и баскетболист разворачивается в сторону опорной ноги. Опорная нога выполняет функцию амортизации и погашения скорости движения.

б) остановка прыжком. После отталкивания от площадки последующим шагом разбега приземления осуществляется сразу на две ноги, либо сначала на толчковую ногу, с последующим приседанием.

Повороты позволяют укрыть мяч от противника, а также в соответствующих условиях способствуют сближению с противником или уходом от него. Различают повороты вперед и назад. Они выполняются из основной стойки баскетболиста, могут выполняться, как на месте, так и в движении, с мячом и без мяча. Одна нога принимает функцию оси вращения (опорная нога). Она ставится на переднюю часть стопы и не должна смещаться с места. Другая нога выполняет шаги с одновременным поворотом туловища в сторону шага. Если в момент поворота баскетболист движется грудью вперед - поворот вперед, если движение идет в сторону спины - поворот назад.

Техника владения мячом. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски.

Ловля - прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих.

Ловля двумя руками. Для ловли руки выносятся навстречу летящему мячу, образуя соответствующую полусферу, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед - вверх. Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полета и приближая мяч к туловищу.

Ловля одной рукой. Применяется в тех случаях, когда поймать мяч двумя руками нет возможности или для овладения мячом, летящего высоко в стороне от игрока или катящегося по полу. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

Передача - является основным техническим приемом, с помощью которого осуществляется взаимодействия между партнерами. Передачи классифицируются с учетом исходного положения. В основе имеются три структуры:

Мяч в исходном положении удерживается выше уровня плечевого пояса. Передача выполняется коротким разгибательным движением в основном за счет разгибания руки (рук) в локтевом суставе и сопровождения кистью.

- а) передача двумя руками сверху применяется при активном противодействии противника. В исходном положении мяч над головой, локти обращены вперед. Коротким разгибательным движением рук вперед мяч направляется партнеру;
- б) передача одной рукой сверху - исходное положение мяча на кисти одной руки. Движением вперед рука разгибается, и кисть захлестом завершает передачу.

Мяч находится в пределах верхней части туловища при согнутых и опущенных вниз локтях. Передачи выполняются по принципу отталкивания мяча от туловища.

- а) передача двумя руками от груди используется на короткие и средние дистанции. Игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Разгибанием рук вперед от себя с одновременным разгибанием ног, активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении.
- б) передача одной рукой от плеча используется на длинные дистанции. Мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другая рука поддерживает его спереди. В момент замаха игрок слегка поворачивается в сторону передающей руки и обратным движением туловища с одновременным разгибанием руки вперед мяч посылается в нужном направлении.
- в) передача двумя рукам, с отскоком мяча используется для обыгрыша защитника. Техника выполняется такая же, как у передачи мяча от груди.

Мяч находится ниже уровня пояса, и передача выполняется маховым движением, главным образом за счет движения в плечевом суставе.

- а) передача двумя рукам, снизу - мяч захватывается широко расставленными пальцами, несколько сбоку - сзади. В момент замаха мяч отводится к бедру сбоку. С шагом разноименной ногой руки маховым движением выносятся в направлении, намеченном для полета мяча.
- б) передача одной рукой снизу - мяч находится на кисти одной из рук, обращенной ладонью вверх в положении у бедра пальцами вперед. После предварительного замаха обратным махом движением вперед выполняется передача. Кисть раскрывается, и мяч как бы скатывается с нее.

в) передача одной рукой над головой - «Крюк» - используется для передачи мяча через поднятые вверх руки близко расположенного защитника. Игрок располагается боком к цели. Мяч находится в ладони бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

Броски - приёмы, от точности которых, в конечном счёте, зависит успех в игре. Как отмечает Б. Коузи, «целью нападения в баскетболе являются точные броски». Броски могут быть различными по характеру: с места, в движении, в прыжке, могут выполняться с различных дистанций: с коротких (до 3 м), средних (от 3 м до 7 м) и дальних (более 7 м).

Броски бывают:

Бросок двумя руками от груди - применяется только с места и эффективен со средних и дальних дистанций. Мяч находится у груди, одна нога выставлена вперед. Одновременно с разгибанием ног, придающим движение туловищу вверх, руки выпрямляются вверх, придавая дугообразную траекторию полету мяча. Кисти захлестывающим движением заканчивают бросок. В заключительный момент тело баскетболиста и руки предельно вытянуты вверх.

Бросок двумя руками сверху. Мяч находится в ладонях над головой, ладони обращены вперед, кисти максимально разгибаются назад, локти свободно опущены. Баскетболист находится в основной стойке. Разгибанием ног телу придается движение вверх, и оно выпрямляется с одновременным разгибанием рук в локтевых суставах до полного вытягивания их вверх.

Бросок одной рукой от плеча - применяется на средних и ближних дистанциях. Мяч находится у плеча, кисть ладонью обращена вперед. Мяч поддерживается снизу другой рукой. Разгибая ноги и одновременно посылая руку с мячом вверх, легким движением мяч посылается в корзину.

Бросок одной рукой сверху. Игрок находится полуоборота к корзине, выставив вперед одноименную ногу и бросающую руку. Мяч находится на кисти и поддерживается другой рукой. С переносом центра тяжести на впереди стоящую ногу и разгибанием ног рука выпрямляется вверх, придавая необходимую траекторию полета мяча.

Добивание мяча. Игрок высоко выпрыгивает с вытянутыми руками и встречает мяч в высокой точке кистью, а затем мягким движением выполняет толчок, направляя мяч в корзину.

Бросок в прыжке - это бросок, выполненный с толчком двумя ногами способом одной или двумя руками сверху. В исходном положении для броска можно выйти двумя способами:

а) игрок находится в основной стойке с мячом у пояса. Затем, выполняет прыжок, махом рук выносит мяч в исходное положение и в высокой точке, разгибая руку (руки), направляет мяч в корзину.

б) игрок уже держит мяч в исходном положении для броска, а затем выполняет прыжок и заканчивает бросок.

Бросок в движении - выполняется с прыжком толчком одной ногой. Применяется для атаки с близких и средних дистанций. Игрок ловит мяч в безопорном положении и, приземляясь на одну ногу, выполняет первый шаг, затем второй шаг другой ногой, которой отталкивается для прыжка. Одновременно с прыжком мяч выносится вверх и выполняется бросок по корзине.

Ведение - это основной способ передвижения игрока с мячом. Различают два разновидности ведения: высокое и низкое. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылая мяч вперед несколько сбоку от себя, со стороны ведущей руки для того, чтобы он не препятствовал скорости перемещения и позволял игроку свободно маневрировать. Высокое ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший мяч широко расставленными пальцами, предплечье опущено. Сгибая руку, он сопровождает мяч вверх, а затем снова энергично толкает вниз под определенным углом. Ноги согнуты до положения полуприсяда, туловище немного наклонено, голова прямо, взгляд направлен вперед. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Главное в технике ведения - отсутствия зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равномерность правой и левой рук, высокая скорость передвижения. Ведение мяча осуществляется по прямой, дуге, кругу; с изменением направления, скорости движения; с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча перед собой и за спиной.

## **2. Техника защиты – 26 часов**

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника.

Все игроки команды эффективно защищаются, а для этого необходимо владеть многообразием технических приемов защиты. Технику защиты разделяют на две основные группы:

1. Технику передвижений.
2. Технику овладения мячом и противодействия.

Обратимся к технике передвижений. Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные, оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Защитник должен следить за своим подопечным и держать в поле зрения мяч и других игроков соперника. Стойки бывают:

- а) стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать, ему сделать бросок или пройти под щит. Одна нога выставляется вперед, одноименная рука вытягивается вперед - вверх, а другая рука выставляется в сторону - вниз.
- б) стойка со ступнями на одной линии применяется при помехе при броске. Эта стойка является менее устойчивой и равновесной.

Передвижения. Характер и направления передвижений защитника зависят от действия нападающего. Поэтому защитник должен находиться в равновесии и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направление бега, управлять скоростью своего передвижения, а также соперников. Защитник передвигается на слегка согнутых ногах приставным шагом - первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг должен быть скользящим.

Специфические моменты при передвижении защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направлений, способов, других кинетических и динамических моментов, характеристики которых существенно различаются;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;
- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, подсказка тренера и другие);
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия.

Вырывание мяча. Для вырывания защитник захватывает мяч как можно глубже одной рукой сверху, второй снизу, а затем делает резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища по горизонтальной оси.

Выбивание мяча различают:

Выбивание мяча из рук соперника - осуществляется резким коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли снизу или снизу из рук приземляющегося соперника.

Выбивание мяча при ведении. Мяч выбивается после прохода ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки или в первоначальный момент прохода сзади.

Перехват мяча. Перехват возможен в том случае, если защитник внимательно следит за действиями соперников передающих мяч. Защитник предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию. Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Накрывание мяча при броске. Защитник должен помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Согнутая кисть накладывается на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой сверху в низ, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, защитник при приземлении принимает широкую стойку и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать, сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

По характеру деятельности все движения можно разделить на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждый из них входят группы разнохарактерных движений, выполняемых с мячом и без мяча: техника перемещения, техника владения мячом, техника овладения мячом и противодействия приемам.

Техника является средством игры, обеспечивает рациональное действие игроков в защите и нападении и позволяет взаимодействовать партнерам внутри команды, вести противоборство.

В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику отбора и противодействия.

Основа техники баскетбола - передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.

Техника владения мячом включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч для продолжения атаки. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации - расстояние, расположение партнера, характер противодействия.

Ведение - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Бросок мяча в корзину - венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение.

### **3. Тактика нападения – 25 часов**

Индивидуальные действия в нападении.

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

Упражнения для обучения:

- бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками;
- выход на свободное место с пассивным защитником;
- выход на свободное место с активным защитником.

Заслон.

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

поставив заслон, он затем поворачивается и выбегает к щиту для участия в атаке.

#### Позиционное нападение.

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

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

#### Упражнения для обучения:

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

- построение в треугольниках, квадратах. Передачи, стоя на месте различными способами по заданию учителя. Игрок выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч;
- построение в треугольниках, квадратах. Игрок выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей;
- три нападающих и трое защитников. По сигналу тренера нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями;
- то же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну;
- то же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику;
- то же, только занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек пять нападающих и 5 защитников;



- то же, но на каждом кольце идет игра 5х5 на счет, причем каждая команда проводит 5-6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися;
- игра 5х5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после "заслона" засчитывают не два, а 3-4 очка;
- игра 5х5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

#### Быстрый прорыв.

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

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

#### Упражнения для обучения:

- передачи в парах, от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча;
- то же, но в тройках;
- два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча, сделав рывок под кольцо, получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния;
- трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок, находящийся в середине и передачу может передать на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок останется без защитника;
- игроки разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч, игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.;
- "быстрый прорыв". Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к

противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

#### **4. Тактика защиты – 25 часов**

В современном баскетболе можно выделить три основных тактики для оборонительных действий. Конечно же, встречаются различные комбинации и вариации этих тактик, но основополагающие - это: зонная защита в баскетболе; прессинг; личные оборонительные действия (персональная опека).

**Зонная.** Игра в защите в баскетбол по зонной тактике обороны подразумевает игру каждого игрока обороны в своей отведенной зоне. То есть игроки обороны играют только на своем участке площадки и не уходят с него. Оборонительные действия осуществляются против того соперника, который попадает на этот участок площадки. Уход со своей зоны возможен лишь для подстраховки «провалившегося» в обороне партнера по команде.

Любительские команды используют данную тактику оборонительных действий, но не на самых начальных стадиях. Зонная защита – это довольно сложное взаимодействие игроков даже на вышеупомянутом любительском уровне игры, не говоря уже о профессиональных командах. Зонная защита – это способ борьбы с проходами под кольцо и провоцирование соперника на броски с дистанции. Также такой вид защиты заметно компенсирует пониженные атлетические качества игроков. Зонная защита – это меньшее количество перемещений для обороняющейся стороны, то есть и сохранение большего запаса сил на остаток игры. Если говорить про слабые стороны такой защиты, то сюда можно отнести затруднительность для малоопытных защитников определения стыков зон с партнером по команде. По этой причине ни один из защитников может не выйти на мяч, то есть соперник совершит бросок без сопротивления.

Зонная защита – это неэффективный способ обороны против команд с поставленными трехочковыми бросками. Также тренер соперника может подгадывать такой вариант, когда его лучший игрок будет атаковать из зоны, где обороняется наиболее слабый защитник оппонента.

**Личная защита (персональная защита).** В этом случае каждый игрок обороны играет против закрепленного за ним соперника, вне зависимости от местоположения в атакующих действиях последнего. Игрок защиты может переключаться на другого игрока атаки, если партнер по команде допустил ошибку и соперник идет в проход. Личная защита очень часто встречается на любительском уровне игры, хотя профессиональные команды также применяют данную тактику обороны. Персональная защита хорошо себя зарекомендовала для обороны против команд, которые любят бросать со

средних и дальних дистанций. Но личная защита не очень хорошо подходит против команд, которые совершают множество проходов под кольцо. Соперник с помощью передач по периметру может растягивать по площадке защитников, что будет подготовкой и освобождением зоны под проход партнера. Когда защитники растянутся достаточно, то произойдет пас на игрока, который совершит проход и с большой вероятностью забьет мяч в корзину.

**Прессинг.** Очень агрессивная тактика, которая требует хорошей физической формы от игроков обороны. Оборона в этом случае начинается с лицевой линии соперника. Иными словами, после забитого мяча игроки не уходят на свою половину площадки, а начинают активно мешать игре соперника прямо на его территории. В какой-то мере можно считать эту тактику защиты в баскетболе агрессивной разновидностью личной защиты.

Такую защиту выбирают или достаточно подготовленные любительские команды, или же профессиональные. Данная тактика может полностью сломать игру соперника, если мы говорим о любительском баскетболе ввиду редкого ее использования и отсутствия опыта игры против таких действий. По сути, прессинг – это не только оборонительная тактика, но и атакующая.

## **КИ. Контрольные испытания – 6 часов**

### **1. Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

### **2. Промежуточные – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня прироста спортивных результатов обучающихся с целью корректировки (увеличения или уменьшения) тренировочной нагрузки.

### **3. Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

## **СД. Соревновательная деятельность – 6 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

## **ВМ. Восстановительные мероприятия – 10 часов**

### **1. Самомассаж – 2 часа**

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

### **2. Психологическая разгрузка – 2 часа**

- психосоматическая релаксация;

- смена обстановки, вида деятельности;
- единение с природой;
- позитивное мышление.

### **3. Самодиагностика – 2 часа**

Контроль за физическим состоянием

- соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развития мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания;
- соматометрические - длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.п.;
- физиометрические (функциональные) - жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила.

### **4. Саморегуляция - 2 час**

#### **Предстартовое состояние - 1 час**

Однозначно охарактеризовать данное состояние довольно сложно, так как у одних оно выражается в повышенной возбудимости, активности, у других — в упадке настроения, вялости, замкнутости. Однако если смотреть, в общем, то у профессионального спортсмена оно характеризует перестройку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. В этом случае наблюдается повышение температуры тела, увеличение частоты ударов пульса, учащение и углубление дыхания, повышение артериального давления. Спортсмен собран, подтянут, сосредоточен.

#### **Тренировка силы воли – 1 час**

Воля-форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

### **5. Массаж – 2 часа**

Применение массажа необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т.д. Сеанс такого массажа способствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

## **III. Инструкторская практика – 6 часов**

1. Построение группы и основные команды на месте и в движении. Составление конспекта и проведение разминки в группе. Определение и исправление ошибок в выполнении приёмов у товарища по команде – 1 час
2. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера. Руководство командой на соревнованиях – 2 часа
3. Ведение протокола игры. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером. Проведение судейства учебных игр (самостоятельно) – 2 часа
4. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата. Судейство игры в качестве судьи – 1 час

### **ТС. Тренировочные сборы – 18 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря в течение одной лагерной смены (21 день).

### **СП. Самостоятельная подготовка – 90 часов**

Самостоятельная деятельность осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной деятельности обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной деятельности заносятся в дневник. Приложение № 1.

2 год обучения

### **ТП. Теоретическая подготовка – 8 часов**

#### **Тема 1: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке

#### **Тема 2: Гигиена, закаливание, питание и режим баскетболиста.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

#### **Тема 3: Основы техники игры в баскетбол.**

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

#### **Тема 4: Допинг и зависимое поведение.**

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития.

Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

#### **Тема 5: Наказания за нарушение антидопинговых правил.**

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

#### **Тема 6: Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.**

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

#### **Тема 7: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. 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. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

#### **Тема 8: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и

общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **ОФП. Общефизическая подготовка – 36 часов**

### **1. Строевые упражнения – 6 часов**

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

### **2. Гимнастические упражнения – 6 часов**

подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Выполняются на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

### **3. Акробатические упражнения – 6 часов**

включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **4. Легкоатлетические упражнения – 6 часов**

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.



Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

## **5. Спортивные и подвижные игры – 6 часов**

Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## **6. Упражнения с предметами – 6 часов**

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

## **СФП. Специальная физическая подготовка – 30 часов**

### **1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести – 4 часа**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество

прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

## **2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска – 4 часа**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

## **3. Упражнения для развития игровой ловкости – 4 часа**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

#### **4. Упражнения для развития специальной выносливости – 4 часа**

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

#### **5. Упражнения для развития общей выносливости – 5 часов**

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### **6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств – 5 часов**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

#### **7. Упражнения для развития ловкости – 4 часа**

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 102 часа**

#### **1. Техника нападения – 26 часов**

Основа техники баскетбола - передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий,

направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

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

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения баскетболиста. В баскетболе игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорение в любом направлении, быстро изменять направления и скорость бега. Особенность бега в том, что соприкосновение ноги с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Рывок - и лучшее средство для изменения направления и отрыва от противника. При рывке нога ставится на опору с носка, и выполняются 4-5 коротких шагов.

Прыжки в баскетболе осуществляются одной и двумя ногами, чаще всего без предварительной подготовки. Перед прыжком толчком одной ногой последний шаг в движении удлиняется, немного согнутая толчковая нога ставится с пятки. Маховая нога, согнута в колене до прямого угла, свободно выносится вперед-вверх. Прыжки толчком двумя ногами выполняется и с разбега и с места. Приземление осуществляется на слегка расставленные ноги.

Остановка позволяет мгновенно прекратить перемещение, выиграть у противника во времени или в дистанции для выполнения действий без активной помехи. Разучивают два способа остановки: двумя шагами и прыжком:

а) остановка двумя шагами. Последний шаг разбега делается шире. Приземление осуществляется на согнутую ногу, как бы подседая (опорная нога). Другая нога ставится вперед, и баскетболист разворачивается в

сторону опорной ноги. Опорная нога выполняет функцию амортизации и погашения скорости движения.

б) остановка прыжком. После отталкивания от площадки последующим шагом разбега приземления осуществляется сразу на две ноги, либо сначала на толчковую ногу, с последующим приседанием.

Повороты позволяют укрыть мяч от противника, а также в соответствующих условиях способствуют сближению с противником или уходу от него. Различают повороты вперед и назад. Они выполняются из основной стойки баскетболиста, могут выполняться, как на месте, так и в движении, с мячом и без мяча. Одна нога принимает функцию оси вращения (опорная нога). Она ставится на переднюю часть стопы и не должна смещаться с места. Другая нога выполняет шаги с одновременным поворотом туловища в сторону шага. Если в момент поворота баскетболист движется грудью вперед - поворот вперед, если движение идет в сторону спины - поворот назад.

Техника владения мячом. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски.

Ловля - прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих.

Ловля двумя руками. Для ловли руки выносятся навстречу летящему мячу, образуя соответствующую полусферу, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед - вверх. Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полета и приближая мяч к туловищу.

Ловля одной рукой. Применяется в тех случаях, когда поймать мяч двумя руками нет возможности или для овладения мяча, летящего высоко в стороне от игрока или катящегося по полу. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

Передача - является основным техническим приемом, с помощью которого осуществляется взаимодействия между партнерами. Передачи классифицируются с учетом исходного положения. В основе имеются три структуры:

Мяч в исходном положении удерживается выше уровня плечевого пояса. Передача выполняется коротким разгибательным движением в основном за счет разгибания руки (рук) в локтевом суставе и сопровождения кистью.

а) передача двумя руками сверху применяется при активном противодействии противника. В исходном положении мяч над головой, локти обращены вперёд. Коротким разгибательным движением рук вперед мяч направляется партнеру;

б) передача одной рукой сверху - исходное положение мяча на кисти одной руки. Движением вперед рука разгибается, и кисть захлестом завершает передачу.

Мяч находится в пределах верхней части туловища при согнутых и опущенных вниз локтях. Передачи выполняются по принципу отталкивания мяча от туловища.

а) передача двумя руками от груди используется на короткие и средние дистанции. Игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Разгибанием рук вперед от себя с одновременным разгибанием ног, активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении;

б) передача одной рукой от плеча используется на длинные дистанции. Мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другая рука поддерживает его спереди. В момент замаха игрок слегка поворачивается в сторону передающей руки и обратным движением туловища с одновременным разгибанием руки вперед мяч посылается в нужном направлении;

в) передача двумя рукам, с отскоком мяча используется для обыгрыша защитника. Техника выполняется такая же, как у передачи мяча от груди.

Мяч находится ниже уровня пояса, и передача выполняется маховым движением, главным образом за счет движения в плечевом суставе.

а) передача двумя рукам, снизу - мяч захватывается широко расставленными пальцами, несколько сбоку - сзади. В момент замаха мяч отводится к бедру сбоку. С шагом разноименной ногой руки маховым движением выносятся в направлении, намеченном для полета мяча;

б) передача одной рукой снизу - мяч находится на кисти одной из рук, обращенной ладонью вверх в положении у бедра пальцами вперед. После предварительного замаха обратным махом движением вперед выполняется передача. Кисть раскрывается, и мяч как бы скатывается с нее;

в) передача одной рукой над головой - «Крюк» - используется для передачи мяча через поднятые вверх руки близко расположенного защитника. Игрок располагается боком к цели. Мяч находится в ладони бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

Броски - приёмы, от точности которых, в конечном счёте, зависит успех в игре. Как отмечает Б. Коузи, «целью нападения в баскетболе являются точные броски». Броски могут быть различными по характеру: с

места, в движении, в прыжке, могут выполняться с различных дистанций: с коротких (до 3 м), средних (от 3м до 7м) и дальних (более 7м).

Броски бывают:

Бросок двумя руками от груди - применяется только с места и эффективен со средних и дальних дистанций. Мяч находится у груди, одна нога выставлена вперед. Одновременно с разгибанием ног, придающим движение туловищу вверх, руки выпрямляются вверх, придавая дугообразную траекторию полету мяча. Кисти захлестывающим движением заканчивают бросок. В заключительный момент тело баскетболиста и руки предельно вытянуты вверх.

Бросок двумя руками сверху. Мяч находится в ладонях над головой, ладони обращены вперед, кисти максимально разгибаются назад, локти свободно опущены. Баскетболист находится в основной стойке. Разгибанием ног телу придается движение вверх, и оно выпрямляется с одновременным разгибанием рук в локтевых суставах до полного вытягивания их вверх.

Бросок одной рукой от плеча - применяется на средних и ближних дистанциях. Мяч находится у плеча, кисть ладонью обращена вперед. Мяч поддерживается снизу другой рукой. Разгибая ноги и одновременно посылая руку с мячом вверх, легким движением мяч посылается в корзину.

Бросок одной рукой сверху. Игрок находится полуоборота к корзине, выставив вперед одноименную ногу и бросающую руку. Мяч находится на кисти и поддерживается другой рукой. С переносом центра тяжести на впереди стоящую ногу и разгибанием ног рука выпрямляется вверх, придавая необходимую траекторию полета мяча.

Добивание мяча. Игрок высоко выпрыгивает с вытянутыми руками и встречает мяч в высокой точке кистью, а затем мягким движением выполняет толчок, направляя мяч в корзину.

Бросок в прыжке - это бросок, выполненный с толчком двумя ногами способом одной или двумя руками сверху. В исходном положении для броска можно выйти двумя способами:

- а) игрок находится в основной стойке с мячом у пояса. Затем, выполняет прыжок, махом рук выносит мяч в исходное положение и в высокой точке, разгибая руку (руки), направляет мяч в корзину;
- б) игрок уже держит мяч в исходном положении для броска, а затем выполняет прыжок и заканчивает бросок.

Бросок в движении - выполняется с прыжком толчком одной ногой. Применяется для атаки с близких и средних дистанций. Игрок ловит мяч в безопорном положении и, приземляясь на одну ногу, выполняет первый шаг, затем второй шаг другой ногой, которой отталкивается для прыжка.

Одновременно с прыжком мяч выносится вверх и выполняется бросок по корзине.

Ведение - это основной способ передвижения игрока с мячом. Различают два разновидности ведения: высокое и низкое. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылая мяч вперед несколько сбоку от себя, со стороны ведущей руки для того, чтобы он не препятствовал скорости перемещения и позволял игроку свободно маневрировать. Высокое ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший мяч широко расставленными пальцами, предплечье опущено. Сгибая руку, он сопровождает мяч вверх, а затем снова энергично толкает вниз под определенным углом. Ноги согнуты до положения полуприсяда, туловище немного наклонено, голова прямо, взгляд направлен вперед. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Главное в технике ведения - отсутствия зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равномерность правой и левой рук, высокая скорость передвижения. Ведение мяча осуществляется по прямой, дуге, кругу; с изменением направления, скорости движения; с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча перед собой и за спиной.

## **2. Техника защиты – 26 часов**

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника.

Все игроки команды эффективно защищаются, а для этого необходимо владеть многообразием технических приемов защиты. Технику защиты разделяют на две основные группы:

1. Технику передвижений.
2. Технику овладения мячом и противодействия.

Обратимся к технике передвижений. Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные, оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Защитник должен следить за своим подопечным и держать в поле зрения мяч и других игроков соперника. Стойки бывают:

- а) стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать, ему сделать бросок или пройти под щит.



Одна нога выставляется вперед, одноименная рука вытягивается вперед - вверх, а другая рука выставляется в сторону - вниз.

б) стойка со ступнями на одной линии применяется при помехе при броске. Эта стойка является менее устойчивой и равновесной.

Передвижения. Характер и направления передвижений защитника зависят от действия нападающего. Поэтому защитник должен находиться в равновесии и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направление бега, управлять скоростью своего передвижения, а также соперников. Защитник передвигается на слегка согнутых ногах приставным шагом - первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг должен быть скользящим.

Специфические моменты при передвижении защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направлений, способов, других кинетических и динамических моментов, характеристики которых существенно различаются;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;
- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, подсказка тренера и другие);
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия.

Вырывание мяча. Для вырывания защитник захватывает мяч как можно глубже одной рукой сверху, второй снизу, а затем делает резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища по горизонтальной оси.

Выбивание мяча различают:

Выбивание мяча из рук соперника - осуществляется резким коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли снизу или снизу из рук приземляющегося соперника.

Выбивание мяча при ведении. Мяч выбивается после прохода ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки или в первоначальный момент прохода сзади.

Перехват мяча. Перехват возможен в том случае, если защитник внимательно следит за действиями соперников передающих мяч. Защитник предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию.

Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Накрывание мяча при броске. Защитник должен помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Согнутая кисть накладывается на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой сверху в низ, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, защитник при приземлении принимает широкую стойку и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать, сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

По характеру деятельности все движения можно разделить на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждый из них входят группы разнохарактерных движений, выполняемых с мячом и без мяча: техника перемещения, техника владения мячом, техника овладения мячом и противодействия приемам.

Техника является средством игры, обеспечивает рациональное действие игроков в защите и нападении и позволяет взаимодействовать партнерам внутри команды, вести противоборство.

В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику отбора и противодействия.

Основа техники баскетбола - передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.

Техника владения мячом включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч для продолжения атаки. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации - расстояние, расположение партнера, характер противодействия.

Ведение - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Бросок мяча в корзину - венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение.

### **3. Тактика нападения – 25 часов**

#### **Индивидуальные действия в нападении**

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

#### **Упражнения для обучения:**

- бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками;
- выход на свободное место с пассивным защитником;
- выход на свободное место с активным защитником.

#### **Заслон**

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

#### **Позиционное нападение.**

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

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника, и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с

помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Упражнения для обучения:

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

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

Быстрый прорыв.

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

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

Упражнения для обучения:

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

#### **4. Тактика защиты – 25 часов**

В современном баскетболе можно выделить три основных тактики для оборонительных действий. Конечно же, встречаются различные комбинации и вариации этих тактик, но основополагающие - это: зонная защита в баскетболе; прессинг; личные оборонительные действия (персональная опека).

Зонная. Игра в защите в баскетбол по зонной тактике обороны подразумевает игру каждого игрока обороны в своей отведенной зоне. То есть игроки обороны играют только на своем участке площадки и не уходят с него. Оборонительные действия осуществляются против того соперника,

который попадает на этот участок площадки. Уход со своей зоны возможен лишь для подстраховки «провалившегося» в обороне партнера по команде.

Любительские команды используют данную тактику оборонительных действий, но не на самых начальных стадиях. Зонная защита – это довольно сложное взаимодействие игроков даже на вышеупомянутом любительском уровне игры, не говоря уже о профессиональных командах. Зонная защита – это способ борьбы с проходами под кольцо и провоцирование соперника на броски с дистанции. Также такой вид защиты заметно компенсирует пониженные атлетические качества игроков. Зонная защита – это меньшее количество перемещений для обороняющейся стороны, то есть и сохранение большего запаса сил на остаток игры. Если говорить про слабые стороны такой защиты, то сюда можно отнести затруднительность для малоопытных защитников определения стыков зон с партнером по команде. По этой причине ни один из защитников может не выйти на мяч, то есть соперник совершит бросок без сопротивления.

Зонная защита – это неэффективный способ обороны против команд с поставленными трехочковыми бросками. Также тренер соперника может подгадывать такой вариант, когда его лучший игрок будет атаковать из зоны, где обороняется наиболее слабый защитник оппонента.

Личная защита (персональная защита). В этом случае каждый игрок обороны играет против закрепленного за ним соперника, вне зависимости от местоположения в атакующих действиях последнего. Игрок защиты может переключаться на другого игрока атаки, если партнер по команде допустил ошибку и соперник идет в проход. Личная защита очень часто встречается на любительском уровне игры, хотя профессиональные команды также применяют данную тактику обороны. Персональная защита хорошо себя зарекомендовала для обороны против команд, которые любят бросать со средних и дальних дистанций. Но личная защита не очень хорошо подходит против команд, которые совершают множество проходов под кольцо. Соперник с помощью передач по периметру может растягивать по площадке защитников, что будет подготовкой и освобождением зоны под проход партнера. Когда защитники растянутся достаточно, то произойдет пас на игрока, который совершит проход и с большой вероятностью забьет мяч в корзину.

Прессинг. Очень агрессивная тактика, которая требует хорошей физической формы от игроков обороны. Оборона в этом случае начинается с лицевой линии соперника. Иными словами, после забитого мяча игроки не уходят на свою половину площадки, а начинают активно мешать игре

соперника прямо на его территории. В какой-то мере можно считать эту тактику защиты в баскетболе агрессивной разновидностью личной защиты.

Такую защиту выбирают или достаточно подготовленные любительские команды, или же профессиональные. Данная тактика может полностью сломать игру соперника, если мы говорим о любительском баскетболе ввиду редкого ее использования и отсутствия опыта игры против таких действий. По сути, прессинг – это не только оборонительная тактика, но и атакующая.

## **КИ. Контрольные испытания – 6 часов**

### **1. Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

### **2. Промежуточные – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня прироста спортивных результатов обучающихся с целью корректировки (увеличения или уменьшения) тренировочной нагрузки.

### **3. Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

## **СД. Соревновательная деятельность – 6 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

## **ВМ. Восстановительные мероприятия – 10 часов**

### **1. Самомассаж – 2 часа**

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;

- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

## **2. Психологическая разгрузка – 2 часа**

- психосоматическая релаксация;
- смена обстановки, вида деятельности;
- единение с природой;
- позитивное мышление.

## **3. Самодиагностика – 2 часа**

Контроль за физическим состоянием

- соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развития мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания;
- соматометрические - длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.п.;
- физиометрические (функциональные) - жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила.

## **4. Саморегуляция - 2 час**



### **Предстартовое состояние – 1 час**

Однозначно охарактеризовать данное состояние довольно сложно, так как у одних оно выражается в повышенной возбудимости, активности, у других — в упадке настроения, вялости, замкнутости. Однако если смотреть, в общем, то у профессионального спортсмена оно характеризует перестройку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. В этом случае наблюдается повышение температуры тела, увеличение частоты ударов пульса, учащение и углубление дыхания, повышение артериального давления. Спортсмен собран, подтянут, сосредоточен.

### **Тренировка силы воли – 1 час**

Воля-форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

### **5. Массаж – 2 часа**

Применение массажа необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т.д. Сеанс такого массажа способствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

### **III. Инструкторская практика – 6 часов**

Построение группы и основные команды на месте и в движении. Составление конспекта и проведение разминки в группе. Определение и исправление ошибок в выполнении приёмов у товарища по команде – 1 час

Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера. Руководство командой на соревнованиях – 2 часа

Ведение протокола игры. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером. Проведение судейства учебных игр (самостоятельно) – 2 часа

Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата. Судейство игры в качестве судьи – 1 час

### **ТС. Тренировочные сборы – 18 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря в течение одной лагерной смены (21 день).

## **СП. Самостоятельная подготовка – 90 часов**

Самостоятельная деятельность осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной деятельности обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной деятельности заносятся в дневник.

3 год обучения

## **ТП. Теоретическая подготовка – 8 часов**

### **Тема 1: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке

### **Тема 2: Психологические факторы, способствующие успешной реализации возможностей баскетболиста.**

Проблему надежности в баскетболе следует рассматривать через наиболее значимые психические функции, способствующие успешной реализации, то есть надежному выступлению на соревнованиях.

### **Тема 3: Основы тактики игры в баскетбол.**

Групповые и индивидуальные действия. Взаимодействие игроков.

### **Тема 4: Приемы восстановления организма.**

Спортсмен должен знать задачи подготовки и участия в соревнованиях, общие закономерности спортивной тренировки, особенности психологических аспектов игры и тренировки, тенденции развития игры и средства — методы борьбы с игровыми системами соперников, иметь представление о строении и функциях организма, что позволит ему оценивать свои собственные ощущения и восприятия.

### **Тема 5: Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.**

Современный баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью баскетболистов. Большинство тактических комбинаций основано на скорости реагирования и скорости перемещения, которые суммируясь в процессе игры, требуют высокого уровня развития скоростной выносливости.

## **Тема 6: Врачебный и педагогический контроль.**

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Особое внимание при врачебном контроле обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия баскетболом; выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям баскетболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся, учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям. При контроле за функциональным состоянием организма обучающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям баскетбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам; соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

## **Тема 7: Спортивные соревнования, их проведение и организация.**

Их подготовка, организация и проведение требуют знаний, умений и навыков. Они проводятся по единым правилам, установленным федерацией баскетбола. Эти правила являются обязательным руководством для проведения соревнований. Они определяют количественный состав команды, продолжительность игры, размеры площадки, оборудование и инвентарь. Кроме того, в значительной мере регламентируют и действия участников соревнований.

## **Тема 8: Установка на игру и разбор результатов игры.**

Установку рекомендуется делать в день игры, так как она служит не только теоретической подготовкой команды в данной встрече, но и моральной. На общем собрании команды (всего состава) тренер дает указания (установку) по ведению данной игры. Огромную пользу приносит тщательное изучение игры противника — этому уделяется большое внимание при даче указаний. После того как тренер ознакомит команду с установкой, игроки уточняют отдельные моменты предстоящей игры и выносятся общее мнение по ведению игры (решающее слово в этом должно принадлежать тренеру).

## **ОФП. Общефизическая подготовка – 30 часов**

### **1. Строевые упражнения – 5 часов**

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

### **2. Гимнастические упражнения – 5 часов**

Подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Выполняются на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

### **3. Акробатические упражнения – 5 часов**

Включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **4. Легкоатлетические упражнения – 5 часов**

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

### **5. Спортивные и подвижные игры – 5 часов**

Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия

и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### **6. Упражнения с предметами – 5 часов**

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

### **СФП. Специальная физическая подготовка – 28 часов**

#### **1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести – 4 часа**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

#### **2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска – 4 часа**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами

одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

### **3. Упражнения для развития игровой ловкости – 4 часа**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

### **4. Упражнения для развития специальной выносливости – 4 часа**

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

## **5. Упражнения для развития общей выносливости – 4 часа**

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

## **6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств – 4 часа**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

## **7. Упражнения для развития ловкости – 4 часа**

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

## **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 108 часов**

### **1. Техника нападения – 27 часов**

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

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия

зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения баскетболиста. В баскетболе игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорение в любом направлении, быстро изменять направления и скорость бега. Особенность бега в том, что соприкосновение ноги с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Рывок - и лучшее средство для изменения направления и отрыва от противника. При рывке нога ставится на опору с носка, и выполняются 4-5 коротких шагов.

Прыжки в баскетболе осуществляются одной и двумя ногами, чаще всего без предварительной подготовки. Перед прыжком толчком одной ногой последний шаг в движении удлиняется, немного согнутая толчковая нога ставится с пятки. Маховая нога, согнута в колене до прямого угла, свободно выносится вперед-вверх. Прыжки толчком двумя ногами выполняется и с разбега и с места. Приземление осуществляется на слегка расставленные ноги.

Остановка позволяют мгновенно прекратить перемещение, выиграть у противника во времени или в дистанции для выполнения действий без активной помехи. Разучивают два способа остановки: двумя шагами и прыжком:

а) остановка двумя шагами. Последний шаг разбега делается шире. Приземление осуществляется на согнутую ногу, как бы подседая (опорная нога). Другая нога ставится вперед, и баскетболист разворачивается в сторону опорной ноги. Опорная нога выполняет функцию амортизации и погашения скорости движения.

б) остановка прыжком. После отталкивания от площадки последующим шагом разбега приземления осуществляется сразу на две ноги, либо сначала на толчковую ногу, с последующим приседанием.

Повороты позволяют укрыть мяч от противника, а также в соответствующих условиях способствуют сближению с противником или уходу от него. Различают повороты вперед и назад. Они выполняются из основной стойки баскетболиста, могут выполняться, как на месте, так и в



движении, с мячом и без мяча. Одна нога принимает функцию оси вращения (опорная нога). Она ставится на переднюю часть стопы и не должна смещаться с места. Другая нога выполняет шаги с одновременным поворотом туловища в сторону шага. Если в момент поворота баскетболист движется грудью вперед - поворот вперед, если движение идет в сторону спины - поворот назад.

Техника владения мячом. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски.

Ловля - прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих.

Ловля двумя руками. Для ловли руки выносятся навстречу летящему мячу, образуя соответствующую полусферу, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед - вверх. Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полета и приближая мяч к туловищу.

Ловля одной рукой. Применяется в тех случаях, когда поймать мяч двумя руками нет возможности или для овладения мяча, летящего высоко в стороне от игрока или катящегося по полу. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

Передача - является основным техническим приемом, с помощью которого осуществляется взаимодействия между партнерами. Передачи классифицируются с учетом исходного положения. В основе имеются три структуры:

Мяч в исходном положении удерживается выше уровня плечевого пояса. Передача выполняется коротким разгибательным движением в основном за счет разгибания руки (рук) в локтевом суставе и сопровождения кистью.

а) передача двумя руками сверху применяется при активном противодействии противника. В исходном положении мяч над головой, локти обращены вперед. Коротким разгибательным движением рук вперед мяч направляется партнеру;

б) передача одной рукой сверху - исходное положение мяча на кисти одной руки. Движением вперед рука разгибается, и кисть захлестом завершает передачу.

Мяч находится в пределах верхней части туловища при согнутых и опущенных вниз локтях. Передачи выполняются по принципу отталкивания мяча от туловища.

- а) передача двумя руками от груди используется на короткие и средние дистанции. Игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Разгибанием рук вперёд от себя с одновременным разгибанием ног, активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении;
- б) передача одной рукой от плеча используется на длинные дистанции. Мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другая рука поддерживает его спереди. В момент замаха игрок слегка поворачивается в сторону передающей руки и обратным движением туловища с одновременным разгибанием руки вперед мяч посылается в нужном направлении;
- в) передача двумя рукам, с отскоком мяча используется для обыгрыша защитника. Техника выполняется такая же, как у передачи мяча от груди.

Мяч находится ниже уровня пояса, и передача выполняется маховым движением, главным образом за счет движения в плечевом суставе.

- а) передача двумя рукам, снизу - мяч захватывается широко расставленными пальцами, несколько сбоку - сзади. В момент замаха мяч отводится к бедру сбоку. С шагом разноименной ногой руки маховым движением выносятся в направлении, намеченном для полета мяча;
- б) передача одной рукой снизу - мяч находится на кисти одной из рук, обращенной ладонью вверх в положении у бедра пальцами вперед. После предварительного замаха обратным махом движением вперед выполняется передача. Кисть раскрывается, и мяч как бы скатывается с нее;
- в) передача одной рукой над головой - «Крюк» - используется для передачи мяча через поднятые вверх руки близко расположенного защитника. Игрок располагается боком к цели. Мяч находится в ладони бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

Броски - приёмы, от точности которых, в конечном счёте, зависит успех в игре. Как отмечает Б. Коузи, «целью нападения в баскетболе являются точные броски». Броски могут быть различными по характеру: с места, в движении, в прыжке, могут выполняться с различных дистанций: с коротких (до 3 м), средних (от 3м до 7м) и дальних (более 7м).

Броски бывают:

Бросок двумя руками от груди - применяется только с места и эффективен со средних и дальних дистанций. Мяч находится у груди, одна нога выставлена вперед. Одновременно с разгибанием ног, придающим движение туловищу вверх, руки выпрямляются вверх, придавая

дугообразную траекторию полету мяча. Кисти захлестывающим движением заканчивают бросок. В заключительный момент тело баскетболиста и руки предельно вытянуты вверх.

Бросок двумя руками сверху. Мяч находится в ладонях над головой, ладони обращены вперед, кисти максимально разгибаются назад, локти свободно опущены. Баскетболист находится в основной стойке. Разгибанием ног телу придается движение вверх, и оно выпрямляется с одновременным разгибанием рук в локтевых суставах до полного вытягивания их вверх.

Бросок одной рукой от плеча - применяется на средних и ближних дистанциях. Мяч находится у плеча, кисть ладонью обращена вперед. Мяч поддерживается снизу другой рукой. Разгибая ноги и одновременно посылая руку с мячом вверх, легким движением мяч посылается в корзину.

Бросок одной рукой сверху. Игрок находится полуоборота к корзине, выставив вперед одноименную ногу и бросающую руку. Мяч находится на кисти и поддерживается другой рукой. С переносом центра тяжести на впереди стоящую ногу и разгибанием ног рука выпрямляется вверх, придавая необходимую траекторию полета мяча.

Добивание мяча. Игрок высоко выпрыгивает с вытянутыми руками и встречает мяч в высокой точке кистью, а затем мягким движением выполняет толчок, направляя мяч в корзину.

Бросок в прыжке - это бросок, выполненный с толчком двумя ногами способом одной или двумя руками сверху. В исходном положении для броска можно выйти двумя способами:

- а) игрок находится в основной стойке с мячом у пояса. Затем, выполняет прыжок, махом рук выносит мяч в исходное положение и в высокой точке, разгибая руку (руки), направляет мяч в корзину;
- б) игрок уже держит мяч в исходном положении для броска, а затем выполняет прыжок и заканчивает бросок.

Бросок в движении - выполняется с прыжком толчком одной ногой. Применяется для атаки с близких и средних дистанций. Игрок ловит мяч в безопорном положении и, приземляясь на одну ногу, выполняет первый шаг, затем второй шаг другой ногой, которой отталкивается для прыжка. Одновременно с прыжком мяч выносится вверх и выполняется бросок по корзине.

Ведение - это основной способ передвижения игрока с мячом. Различают два разновидности ведения: высокое и низкое. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылая мяч вперед несколько сбоку от себя, со стороны ведущей руки для того, чтобы он не препятствовал скорости перемещения и позволял игроку свободно маневрировать. Высокое

ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший мяч широко расставленными пальцами, предплечье опущено. Сгибая руку, он сопровождает мяч вверх, а затем снова энергично толкает вниз под определенным углом. Ноги согнуты до положения полуприсяда, туловище немного наклонено, голова прямо, взгляд направлен вперед. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Главное в технике ведения - отсутствия зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равномерность правой и левой рук, высокая скорость передвижения. Ведение мяча осуществляется по прямой, дуге, кругу; с изменением направления, скорости движения; с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча перед собой и за спиной.

## **2. Техника защиты – 27 часов**

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника.

Все игроки команды эффективно защищаются, а для этого необходимо владеть многообразием технических приемов защиты. Технику защиты разделяют на две основные группы:

- 1.Технику передвижений.
- 2.Технику овладения мячом и противодействия.

Обратимся к технике передвижений. Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные, оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Защитник должен следить за своим подопечным и держать в поле зрения мяч и других игроков соперника. Стойки бывают:

- а) стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать, ему сделать бросок или пройти под щит. Одна нога выставляется вперед, одноименная рука вытягивается вперед - вверх, а другая рука выставляется в сторону – вниз;
- б) стойка со ступнями на одной линии применяется при помехе при броске. Эта стойка является менее устойчивой и равновесной.

Передвижения. Характер и направления передвижений защитника зависят от действия нападающего. Поэтому защитник должен находиться в равновесии и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время,

изменяя направление бега, управлять скоростью своего передвижения, а также соперников. Защитник передвигается на слегка согнутых ногах приставным шагом - первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг должен быть скользящим.

Специфические моменты при передвижении защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направлений, способов, других кинетических и динамических моментов, характеристики которых существенно различаются;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;
- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, подсказка тренера и другие);
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия.

Вырывание мяча. Для вырывания защитник захватывает мяч как можно глубже одной рукой сверху, второй снизу, а затем делает резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища по горизонтальной оси.

Выбивание мяча различают:

Выбивание мяча из рук соперника - осуществляется резким коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли снизу или снизу из рук приземляющегося соперника.

Выбивание мяча при ведении. Мяч выбивается после прохода ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки или в первоначальный момент прохода сзади.

Перехват мяча. Перехват возможен в том случае, если защитник внимательно следит за действиями соперников передающих мяч. Защитник предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию. Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Накрывание мяча при броске. Защитник должен помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Согнутая кисть накладывается на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. При накрывании мяча нужно

избегать движения рукой сверху в низ, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, защитник при приземлении принимает широкую стойку и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помещать, сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

По характеру деятельности все движения можно разделить на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждый из них входят группы разнохарактерных движений, выполняемых с мячом и без мяча: техника перемещения, техника владения мячом, техника овладения мячом и противодействия приемам.

Техника является средством игры, обеспечивает рациональное действие игроков в защите и нападении и позволяет взаимодействовать партнерам внутри команды, вести противоборство.

В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику отбора и противодействия.

Основа техники баскетбола - передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.

Техника владения мячом включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч для продолжения атаки. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации - расстояние, расположение партнера, характер противодействия.

Ведение - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Бросок мяча в корзину - венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение.

### 3. Тактика нападения – 27 часов

Индивидуальные действия в нападении.

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

Упражнения для обучения:

- бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками;
- выход на свободное место с пассивным защитником;
- выход на свободное место с активным защитником.

Заслон.

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

Позиционное нападение.

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

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

Упражнения для обучения:

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

успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

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

#### Быстрый прорыв.

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

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

#### Упражнения для обучения:

- передачи в парах, от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча;
- то же, но в тройках;



- два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча, сделав рывок под кольцо, получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния;
- трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок, находящийся в середине и передачу может передать на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок останется без защитника;
- игроки разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.;
- "быстрый прорыв". Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

#### **4. Тактика защиты – 27 часов**

В современном баскетболе можно выделить три основных тактики для оборонительных действий. Конечно же, встречаются различные комбинации и вариации этих тактик, но основополагающие - это: зонная защита в баскетболе; прессинг; личные оборонительные действия (персональная опека).

**Зонная.** Игра в защите в баскетбол по зонной тактике обороны подразумевает игру каждого игрока обороны в своей отведенной зоне. То есть игроки обороны играют только на своем участке площадки и не уходят с него. Оборонительные действия осуществляются против того соперника, который попадает на этот участок площадки. Уход со своей зоны возможен лишь для подстраховки «провалившегося» в обороне партнера по команде.

Любительские команды используют данную тактику оборонительных действий, но не на самых начальных стадиях. Зонная защита – это довольно сложное взаимодействие игроков даже на вышеупомянутом любительском уровне игры, не говоря уже о профессиональных командах. Зонная защита – это способ борьбы с проходами под кольцо и провоцирование соперника на броски с дистанции. Также такой вид защиты заметно компенсирует пониженные атлетические качества игроков. Зонная защита – это меньшее

количество перемещений для обороняющейся стороны, то есть и сохранение большего запаса сил на остаток игры. Если говорить про слабые стороны такой защиты, то сюда можно отнести затруднительность для малоопытных защитников определения стыков зон с партнером по команде. По этой причине ни один из защитников может не выйти на мяч, то есть соперник совершит бросок без сопротивления.

Зонная защита – это неэффективный способ обороны против команд с поставленными трехочковыми бросками. Также тренер соперника может подгадывать такой вариант, когда его лучший игрок будет атаковать из зоны, где обороняется наиболее слабый защитник оппонента.

Личная защита (персональная защита). В этом случае каждый игрок обороны играет против закрепленного за ним соперника, вне зависимости от местоположения в атакующих действиях последнего. Игрок защиты может переключаться на другого игрока атаки, если партнер по команде допустил ошибку и соперник идет в проход. Личная защита очень часто встречается на любительском уровне игры, хотя профессиональные команды также применяют данную тактику обороны. Персональная защита хорошо себя зарекомендовала для обороны против команд, которые любят бросать со средних и дальних дистанций. Но личная защита не очень хорошо подходит против команд, которые совершают множество проходов под кольцо. Соперник с помощью передач по периметру может растягивать по площадке защитников, что будет подготовкой и освобождением зоны под проход партнера. Когда защитники растянутся достаточно, то произойдет пас на игрока, который совершит проход и с большой вероятностью забьет мяч в корзину.

Прессинг. Очень агрессивная тактика, которая требует хорошей физической формы от игроков обороны. Оборона в этом случае начинается с лицевой линии соперника. Иными словами, после забитого мяча игроки не уходят на свою половину площадки, а начинают активно мешать игре соперника прямо на его территории. В какой-то мере можно считать эту тактику защиты в баскетболе агрессивной разновидностью личной защиты.

Такую защиту выбирают или достаточно подготовленные любительские команды, или же профессиональные. Данная тактика может полностью сломать игру соперника, если мы говорим о любительском баскетболе ввиду редкого ее использования и отсутствия опыта игры против таких действий. По сути, прессинг – это не только оборонительная тактика, но и атакующая.

## **КИ. Контрольные испытания – 6 часов**

### **1. Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

### **2. Промежуточные – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня прироста спортивных результатов обучающихся с целью корректировки (увеличения или уменьшения) тренировочной нагрузки.

### **3. Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

## **СД. Соревновательная деятельность – 6 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

## **ВМ. Восстановительные мероприятия – 10 часов**

### **1. Самомассаж – 2 часа**

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;

- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

## **2. Психологическая разгрузка – 2 часа**

- психосоматическая релаксация;
- смена обстановки, вида деятельности;
- единение с природой;
- позитивное мышление.

## **3. Самодиагностика – 2 часа**

Контроль за физическим состоянием

- соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развития мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания;
- соматометрические - длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.п.;
- физиометрические (функциональные) - жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила.

## **4. Саморегуляция - 2 час**

### **Предстартовое состояние - 1 час**

Однозначно охарактеризовать данное состояние довольно сложно, так как у одних оно выражается в повышенной возбудимости, активности, у других — в упадке настроения, вялости, замкнутости. Однако если смотреть, в общем, то у профессионального спортсмена оно характеризует перестройку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. В этом случае наблюдается повышение температуры тела, увеличение частоты ударов

пульса, учащение и углубление дыхания, повышение артериального давления. Спортсмен собран, подтянут, сосредоточен.

### **Тренировка силы воли – 1 час**

Воля-форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

### **5. Массаж – 2 часа**

Применение массажа необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т.д. Сеанс такого массажа благоприятствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

### **III. Инструкторская практика – 6 часов**

Построение группы и основные команды на месте и в движении. Составление конспекта и проведение разминки в группе. Определение и исправление ошибок в выполнении приёмов у товарища по команде – 1 час

Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера. Руководство командой на соревнованиях – 2 часа

Ведение протокола игры. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером. Проведение судейства учебных игр (самостоятельно) – 2 часа

Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата. Судейство игры в качестве судьи – 1 час

### **ТС. Тренировочные сборы – 18 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря в течение одной лагерной смены (21 день).

### **СП. Самостоятельная подготовка – 90 часов**

Самостоятельная деятельность осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной деятельности обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной деятельности заносятся в дневник.

Тренировочный этап

1 год обучения

**ТП. Теоретическая подготовка – 8 часов**

**Тема 1: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

**Тема 2: Правила по баскетболу.**

Перечень основных правил игры в баскетбол, порядок начисления очков. Обзор основных нарушений во время ведения мяча. Виды фолов и их фиксирование.

Фактически, весь баскетбол делится на два течения (или две большие группы): Американское и Европейское. И именно Европейский баскетбол все время старается догнать в своем развитии Американский, регулярно изменяя правила игры, стараясь максимально приблизить их к коллегам из США.

**Тема 3: Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки.**

Показатели нагрузки при выполнении ФУ. Величина нагрузки и интенсивность. Длительность выполнения ФУ.

**Тема 4: Официальные правила Всероссийской федерации баскетбола.**

Что такое баскетбол и как в него играть. Какие правила баскетбола. Характеристики удара. Ошибки при игре с мячом.

**Тема 5: Анализ тактики игры в защите и в нападении на современном этапе.**

Последовательность в изучении, методика обучения. Роль каждого игрока в командном успехе или неудаче. Разбор игровых моментов.

**Тема 6: Стратегия и тактика баскетбола.**

Общее понятие тактика, тактическая подготовка. Задачи тактической подготовки. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Подача и защита в приеме и при нападении. Нападение и блок. Игрок под сеткой. Защита в приеме и при нападении. Главный защитник команды.

**Тема 7: Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.**

Изучение учебно-тренировочного процесса по баскетболу, а именно физической, технической и игровой подготовки баскетболистов, материально-технических средств, структуры тренировочного занятия и основных задач, решаемых в процессе тренировки по баскетболу. Время учебно-тренировочного процесса по баскетболу распределяется на физическую, техническую, тактическую и игровую подготовку. Процесс спортивной тренировки можно рассматривать как сложную динамическую систему, в которой роль органа управления выполняет педагог-тренер, а роль объектов управления - спортсмен, команда. Для управления системой подготовки баскетболистов и баскетбольных команд тренеру необходимо знать, и умело применять в своей деятельности основные функции управления.

#### **Тема 8: Методика судейства детских команд.**

Сооружения и оборудование для судейства детских команд. Основные правила игры и структура игры в баскетбол. Перерыв, задержки и интервалы в соревнованиях по баскетболу. Судьи их обязанности и жесты.

### **ОФП. Общефизическая подготовка – 28 часов**

#### **1. Строевые упражнения – 5 часов**

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

#### **2. Гимнастические упражнения – 5 часов**

Подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Выполняются на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

#### **3. Акробатические упражнения – 5 часов**

Включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

#### **4. Легкоатлетические упражнения – 5 часов**

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

## **5. Спортивные и подвижные игры – 4 часа**

Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## **6. Упражнения с предметами – 4 часа**

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

## **СФП. Специальная физическая подготовка – 26 часов**

### **1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести – 3 часа**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной



частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

## **2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска – 3 часа**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

## **3. Упражнения для развития игровой ловкости – 4 часа**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча

с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

#### **4. Упражнения для развития специальной выносливости – 4 часа**

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

#### **5. Упражнения для развития общей выносливости – 4 часа**

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### **6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств – 4 часа**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копьа, диска, толкание ядра.

#### **7. Упражнения для развития ловкости – 4 часа**

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии

на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

## **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 108 часов**

### **1. Техника нападения – 27 часов**

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

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

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения баскетболиста. В баскетболе игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорение в любом направлении, быстро изменять направления и скорость бега. Особенность бега в том, что соприкосновение ноги с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Рывок - и лучшее средство для изменения направления и отрыва от противника. При рывке нога ставится на опору с носка, и выполняются 4-5 коротких шагов.

Прыжки в баскетболе осуществляются одной и двумя ногами, чаще всего без предварительной подготовки. Перед прыжком толчком одной ногой последний шаг в движении удлиняется, немного согнутая толчковая нога ставится с пятки. Маховая нога, согнута в колене до прямого угла, свободно выносится вперед-вверх. Прыжки толчком двумя ногами выполняется и с разбега и с места. Приземление осуществляется на слегка расставленные ноги.

Остановки позволяют мгновенно прекратить перемещение, выиграть у противника во времени или в дистанции для выполнения действий без активной помехи. Разучивают два способа остановки: двумя шагами и прыжком:

а) остановка двумя шагами. Последний шаг разбега делается шире. Приземление осуществляется на согнутую ногу, как бы подседая (опорная нога). Другая нога ставится вперед, и баскетболист разворачивается в сторону опорной ноги. Опорная нога выполняет функцию амортизации и погашения скорости движения;

б) остановка прыжком. После отталкивания от площадки последующим шагом разбега приземления осуществляется сразу на две ноги, либо сначала на толчковую ногу, с последующим приседанием.

Повороты позволяют укрыть мяч от противника, а также в соответствующих условиях способствуют сближению с противником или уходу от него. Различают повороты вперед и назад. Они выполняются из основной стойки баскетболиста, могут выполняться, как на месте, так и в движении, с мячом и без мяча. Одна нога принимает функцию оси вращения (опорная нога). Она ставится на переднюю часть стопы и не должна смещаться с места. Другая нога выполняет шаги с одновременным поворотом туловища в сторону шага. Если в момент поворота баскетболист движется грудью вперед - поворот вперед, если движение идет в сторону спины - поворот назад.

Техника владения мячом. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски.

Ловля - прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих.

Ловля двумя руками. Для ловли руки выносятся навстречу летящему мячу, образуя соответствующую полусферу, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед - вверх. Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полета и приближая мяч к туловищу.

Ловля одной рукой. Применяется в тех случаях, когда поймать мяч двумя руками нет возможности или для овладения мячом, летящего высоко в стороне от игрока или катящегося по полу. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

Передача - является основным техническим приемом, с помощью которого осуществляется взаимодействия между партнерами. Передачи классифицируются с учетом исходного положения. В основе имеются три структуры:

Мяч в исходном положении удерживается выше уровня плечевого пояса. Передача выполняется коротким разгибательным движением в основном за счет разгибания руки (рук) в локтевом суставе и сопровождения кистью.

- а) передача двумя руками сверху применяется при активном противодействии противника. В исходном положении мяч над головой, локти обращены вперёд. Коротким разгибательным движением рук вперед мяч направляется партнеру;
- б) передача одной рукой сверху - исходное положение мяча на кисти одной руки. Движением вперед рука разгибается, и кисть захлестом завершает передачу.

Мяч находится в пределах верхней части туловища при согнутых и опущенных вниз локтях. Передачи выполняются по принципу отталкивания мяча от туловища.

- а) передача двумя руками от груди используется на короткие и средние дистанции. Игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Разгибанием рук вперед от себя с одновременным разгибанием ног, активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении;
- б) передача одной рукой от плеча используется на длинные дистанции. Мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другая рука поддерживает его спереди. В момент замаха игрок слегка поворачивается в сторону передающей руки и обратным движением туловища с одновременным разгибанием руки вперед мяч посылается в нужном направлении;
- в) передача двумя рукам, с отскоком мяча используется для обыгрыша защитника. Техника выполняется такая же, как у передачи мяча от груди.

Мяч находится ниже уровня пояса, и передача выполняется маховым движением, главным образом за счет движения в плечевом суставе.

- а) передача двумя рукам, снизу - мяч захватывается широко расставленными пальцами, несколько сбоку - сзади. В момент замаха мяч отводится к бедру сбоку. С шагом разноименной ногой руки маховым движением выносятся в направлении, намеченном для полета мяча;
- б) передача одной рукой снизу - мяч находится на кисти одной из рук, обращенной ладонью вверх в положении у бедра пальцами вперед. После предварительного замаха обратным махом движением вперед выполняется передача. Кисть раскрывается, и мяч как бы скатывается с нее;

в) передача одной рукой над головой - «Крюк» - используется для передачи мяча через поднятые вверх руки близко расположенного защитника. Игрок располагается боком к цели. Мяч находится в ладони бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

Броски - приёмы, от точности которых, в конечном счёте, зависит успех в игре. Как отмечает Б. Коузи, «целью нападения в баскетболе являются точные броски». Броски могут быть различными по характеру: с места, в движении, в прыжке, могут выполняться с различных дистанций: с коротких (до 3 м), средних (от 3 м до 7 м) и дальних (более 7 м).

Броски бывают:

Бросок двумя руками от груди - применяется только с места и эффективен со средних и дальних дистанций. Мяч находится у груди, одна нога выставлена вперед. Одновременно с разгибанием ног, придающим движение туловищу вверх, руки выпрямляются вверх, придавая дугообразную траекторию полету мяча. Кисти захлестывающим движением заканчивают бросок. В заключительный момент тело баскетболиста и руки предельно вытянуты вверх.

Бросок двумя руками сверху. Мяч находится в ладонях над головой, ладони обращены вперед, кисти максимально разгибаются назад, локти свободно опущены. Баскетболист находится в основной стойке. Разгибанием ног телу придается движение вверх, и оно выпрямляется с одновременным разгибанием рук в локтевых суставах до полного вытягивания их вверх.

Бросок одной рукой от плеча - применяется на средних и ближних дистанциях. Мяч находится у плеча, кисть ладонью обращена вперед. Мяч поддерживается снизу другой рукой. Разгибая ноги и одновременно посылая руку с мячом вверх, легким движением мяч посылается в корзину.

Бросок одной рукой сверху. Игрок находится полуоборота к корзине, выставив вперед одноименную ногу и бросающую руку. Мяч находится на кисти и поддерживается другой рукой. С переносом центра тяжести напереди стоящую ногу и разгибанием ног рука выпрямляется вверх, придавая необходимую траекторию полета мяча.

Добивание мяча. Игрок высоко выпрыгивает с вытянутыми руками и встречает мяч в высокой точке кистью, а затем мягким движением выполняет толчок, направляя мяч в корзину.

Бросок в прыжке - это бросок, выполненный с толчком двумя ногами способом одной или двумя руками сверху. В исходном положении для броска можно выйти двумя способами:

- а) игрок находится в основной стойке с мячом у пояса. Затем, выполняет прыжок, махом рук выносит мяч в исходное положение и в высокой точке, разгибая руку (руки), направляет мяч в корзину;
- б) игрок уже держит мяч в исходном положении для броска, а затем выполняет прыжок и заканчивает бросок.

Бросок в движении - выполняется с прыжком толчком одной ногой. Применяется для атаки с близких и средних дистанций. Игрок ловит мяч в безопорном положении и, приземляясь на одну ногу, выполняет первый шаг, затем второй шаг другой ногой, которой отталкивается для прыжка. Одновременно с прыжком мяч выносится вверх и выполняется бросок по корзине.

Ведение - это основной способ передвижения игрока с мячом. Различают два разновидности ведения: высокое и низкое. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылая мяч вперед несколько сбоку от себя, со стороны ведущей руки для того, чтобы он не препятствовал скорости перемещения и позволял игроку свободно маневрировать. Высокое ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший мяч широко расставленными пальцами, предплечье опущено. Сгибая руку, он сопровождает мяч вверх, а затем снова энергично толкает вниз под определенным углом. Ноги согнуты до положения полуприсяда, туловище немного наклонено, голова прямо, взгляд направлен вперед. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Главное в технике ведения - отсутствия зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равномерность правой и левой рук, высокая скорость передвижения. Ведение мяча осуществляется по прямой, дуге, кругу; с изменением направления, скорости движения; с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча перед собой и за спиной.

## **2. Техника защиты – 27 часов**

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника.

Все игроки команды эффективно защищаются, а для этого необходимо владеть многообразием технических приемов защиты. Технику защиты разделяют на две основные группы:

- 1.Технику передвижений.
- 2.Технику овладения мячом и противодействия.

Обратимся к технике передвижений. Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и

целевой установкой игрока на активные, самостоятельные, оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

**Стойка.** Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Защитник должен следить за своим подопечным и держать в поле зрения мяч и других игроков соперника. Стойки бывают:

- а) стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать, ему сделать бросок или пройти под щит. Одна нога выставляется вперед, одноименная рука вытягивается вперед - вверх, а другая рука выставляется в сторону – вниз;
- б) стойка со ступнями на одной линии применяется при помехе при броске. Эта стойка является менее устойчивой и равновесной.

**Передвижения.** Характер и направления передвижений защитника зависят от действия нападающего. Поэтому защитник должен находиться в равновесии и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направление бега, управлять скоростью своего передвижения, а также соперников. Защитник передвигается на слегка согнутых ногах приставным шагом - первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг должен быть скользящим.

**Специфические моменты при передвижении защитника:**

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направлений, способов, других кинетических и динамических моментов, характеристики которых существенно различаются;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;
- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, подсказка тренера и другие);
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

**Техника овладения мячом и противодействия.**

**Вырывание мяча.** Для вырывания защитник захватывает мяч как можно глубже одной рукой сверху, второй снизу, а затем делает резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища по горизонтальной оси.

**Выбивание мяча различают:**



Выбивание мяча из рук соперника - осуществляется резким коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли снизу или снизу из рук приземляющегося соперника.

Выбивание мяча при ведении. Мяч выбивается после прохода ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки или в первоначальный момент прохода сзади.

Перехват мяча. Перехват возможен в том случае, если защитник внимательно следит за действиями соперников передающих мяч. Защитник предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию. Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Накрывание мяча при броске. Защитник должен помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Согнутая кисть накладывается на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой сверху в низ, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, защитник при приземлении принимает широкую стойку и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать, сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

По характеру деятельности все движения можно разделить на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждый из них входят группы разнохарактерных движений, выполняемых с мячом и без мяча: техника перемещения, техника владения мячом, техника овладения мячом и противодействия приемам.

Техника является средством игры, обеспечивает рациональное действие игроков в защите и нападении и позволяет взаимодействовать партнерам внутри команды, вести противоборство.

Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела: техника нападения и техника защиты. В технике нападения выделяют технику

передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику отбора и противодействия.

Основа техники баскетбола - передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.

Техника владения мячом включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч для продолжения атаки. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации - расстояние, расположение партнера, характер противодействия.

Ведение - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Бросок мяча в корзину - венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение.

### **3. Тактика нападения – 27 часов**

Индивидуальные действия в нападении.

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

Упражнения для обучения:

- бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками;
- выход на свободное место с пассивным защитником;
- выход на свободное место с активным защитником.

Заслон.

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

Позиционное нападение.

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

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

Упражнения для обучения:

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

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

- игра 5х5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

#### Быстрый прорыв.

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

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

#### Упражнения для обучения:

- передачи в парах, от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча;
- то же, но в тройках;
- два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча, сделав рывок под кольцо, получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния;
- трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок, находящийся в середине и передачу может передать на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок останется без защитника;

- игроки разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч, игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.;

- "быстрый прорыв". Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

#### **4.Тактика защиты – 27 часов**

В современном баскетболе можно выделить три основных тактики для оборонительных действий. Конечно же, встречаются различные комбинации и вариации этих тактик, но основополагающие - это: зонная защита в баскетболе; прессинг; личные оборонительные действия (персональная опека).

**Зонная.** Игра в защите в баскетбол по зонной тактике обороны подразумевает игру каждого игрока обороны в своей отведенной зоне. То есть игроки обороны играют только на своем участке площадки и не уходят с него. Оборонительные действия осуществляются против того соперника, который попадает на этот участок площадки. Уход со своей зоны возможен лишь для подстраховки «провалившегося» в обороне партнера по команде.

Любительские команды используют данную тактику оборонительных действий, но не на самых начальных стадиях. Зонная защита – это довольно сложное взаимодействие игроков даже на вышеупомянутом любительском уровне игры, не говоря уже о профессиональных командах. Зонная защита – это способ борьбы с проходами под кольцо и провоцирование соперника на броски с дистанции. Также такой вид защиты заметно компенсирует пониженные атлетические качества игроков. Зонная защита – это меньшее количество перемещений для обороняющейся стороны, то есть и сохранение большего запаса сил на остаток игры. Если говорить про слабые стороны такой защиты, то сюда можно отнести затруднительность для малоопытных защитников определения стыков зон с партнером по команде. По этой причине ни один из защитников может не выйти на мяч, то есть соперник совершит бросок без сопротивления.

Зонная защита – это неэффективный способ обороны против команд с поставленными трехочковыми бросками. Также тренер соперника может подгадывать такой вариант, когда его лучший игрок будет атаковать из зоны, где обороняется наиболее слабый защитник оппонента.

**Личная защита (персональная защита).** В этом случае каждый игрок обороны играет против закрепленного за ним соперника, вне зависимости от местоположения в атакующих действиях последнего. Игрок защиты может переключаться на другого игрока атаки, если партнер по команде допустил ошибку и соперник идет в проход. Личная защита очень часто встречается на любительском уровне игры, хотя профессиональные команды также применяют данную тактику обороны. Персональная защита хорошо себя зарекомендовала для обороны против команд, которые любят бросать со средних и дальних дистанций. Но личная защита не очень хорошо подходит против команд, которые совершают множество проходов под кольцо. Соперник с помощью передач по периметру может растягивать по площадке

защитников, что будет подготовкой и освобождением зоны под проход партнера. Когда защитники растянутся достаточно, то произойдет пас на игрока, который совершит проход и с большой вероятностью забьет мяч в корзину.

**Прессинг.** Очень агрессивная тактика, которая требует хорошей физической формы от игроков обороны. Оборона в этом случае начинается с лицевой линии соперника. Иными словами, после забитого мяча игроки не уходят на свою половину площадки, а начинают активно мешать игре соперника прямо на его территории. В какой-то мере можно считать эту тактику защиты в баскетболе агрессивной разновидностью личной защиты.

Такую защиту выбирают или достаточно подготовленные любительские команды, или же профессиональные. Данная тактика может полностью сломать игру соперника, если мы говорим о любительском баскетболе ввиду редкого ее использования и отсутствия опыта игры против таких действий. По сути, прессинг – это не только оборонительная тактика, но и атакующая.

## **КИ. Контрольные испытания – 6 часов**

### **1. Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

### **2. Промежуточные – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня прироста спортивных результатов обучающихся с целью корректировки (увеличения или уменьшения) тренировочной нагрузки.

### **3. Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

## **СД. Соревновательная деятельность – 10 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 5 (по 2 часа).

## **ВМ. Восстановительные мероприятия – 10 часов**

### **1. Самомассаж – 2 часа**

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

### **2. Психологическая разгрузка – 2 часа**

- психосоматическая релаксация;
- смена обстановки, вида деятельности;
- единение с природой;
- позитивное мышление.

### **3. Самодиагностика – 2 часа**

#### Контроль за физическим состоянием

- соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развития мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания;
- соматометрические - длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.п.;
- физиометрические (функциональные) - жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила.

#### **4. Саморегуляция - 2 час**

##### **Предстартовое состояние - 1 час**

Однозначно охарактеризовать данное состояние довольно сложно, так как у одних оно выражается в повышенной возбудимости, активности, у других — в упадке настроения, вялости, замкнутости. Однако если смотреть, в общем, то у профессионального спортсмена оно характеризует перестройку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. В этом случае наблюдается повышение температуры тела, увеличение частоты ударов пульса, учащение и углубление дыхания, повышение артериального давления. Спортсмен собран, подтянут, сосредоточен.

##### **Тренировка силы воли – 1 час**

Воля-форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

#### **5. Массаж – 2 часа**

Применение массажа необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т.д. Сеанс такого массажа благоприятствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

#### **III. Инструкторская практика – 8 часов**

Построение группы и основные команды на месте и в движении. Составление конспекта и проведение разминки в группе. Определение и исправление ошибок в выполнении приёмов у товарища по команде – 2 часа

Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера. Руководство командой на соревнованиях – 2 часа



Ведение протокола игры. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером. Проведение судейства учебных игр (самостоятельно) – 2 часа

Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата. Судейство игры в качестве судьи – 2 часа

### **ТС. Тренировочные сборы – 18 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря в течение одной лагерной смены (21 день).

### **СП. Самостоятельная подготовка – 90 часов**

Самостоятельная деятельность осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной деятельности обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной деятельности заносятся в дневник.

2 год обучения

### **ТП. Теоретическая подготовка – 8 часов**

**Тема 1: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке

**Тема 2: Основы физиологии спортивной тренировки.**

Тренировочный процесс должен оказывать благотворное влияние на укрепление здоровья обучающихся. Достижение, спортивных результатов обуславливается в этот период подготовки спортсмена его высокой тренированностью.

Под тренированностью в спорте вообще, и баскетболе в частности, следует понимать высокий уровень развития специальных двигательных способностей, проявляющихся в совершенном владении спортивной техникой и тактикой при наличии отличных показателей функционального состояния всех систем человеческого организма. Иными словами, спортивная

тренировка объединяет две стороны единого процесса, одной из которых является совершенствование двигательных способностей человека, а другой – улучшение его функциональных возможностей.

К повышению двигательных способностей принято относить совершенствование двигательных навыков и необходимых для их успешного выполнения физических качеств – силы, быстроты, выносливости и ловкости. К повышению функциональных возможностей – улучшение деятельности внутренних органов и систем человеческого организма

В действительности в процессе тренировки обе эти стороны представляют собой неразрывное целое.

### **Тема 3: Основы методики обучения игровым приемам.**

Теоретические аспекты методики обучения техническим приемам в баскетболе. Технические приемы игры в баскетболе. Учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов в группе начальной подготовки. Особенности воспитания юных баскетболистов. Методика обучения игре в баскетбол в группе начальной подготовки.

### **Тема 4: Первая помощь при травмах и несчастных случаях.**

Травматизм в современном баскетболе вещь достаточно распространенная. При этом игроки получают травмы, как во время соревнований, так и на тренировках. Характерными для баскетбола являются: потертости, ссадины, ушибы, вывихи, растяжения, надрывы мышц и связок, переломы.

Скорейшее выздоровление пострадавшего зависит от того, как быстро и квалифицированно ему будет оказана первая медицинская помощь. Базовые знания по оказанию первой помощи должны иметь, по сути, все люди, а тем более имеющие отношение к спорту. В первую очередь необходимо обеспечить пострадавшему полный покой.

### **Тема 5: Гигиена тренировочного процесса.**

Гигиена спортивной одежды. Особенности личной гигиены баскетболиста. Распорядок дня и его гигиеническая оценка. Основные принципы построения питания. Предложение по улучшению санитарно-гигиенических условий в системе подготовки спортсмена в баскетболе.

Гигиена спортивной одежды и обуви, уход за ними. Гигиенические требования к основному спортивному сооружению в баскетболе. Санитарное описание спортивного сооружения.

### **Тема 6: Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена.**

При подготовке спортсменов для эффективного управления тренировочным процессом тренер должен иметь четкое представление о воздействии тренировочных нагрузок на организм занимающихся.

Величина направленности физиологических сдвигов при выполнении упражнений зависит от следующих характеристик физической нагрузки:

- вида применяемых упражнений;
- интенсивности упражнения;
- продолжительности упражнения;
- количества повторения упражнения.

Интенсивность упражнения влияет на характер энергообеспечения и определяет величину и характер физиологических сдвигов.

#### **Тема 7: Разбор взаимодействия игроков во время матча.**

Изучение и использование правил игры в баскетбол. Понятие необходимости парной и групповой работы и взаимодействие в учебной игре баскетбола с применением полученных знаний и навыков.

Работа в парах и группах, правильное выполнение ранее изученных элементов (прием, передача и подача мяча, а также прием мяча после подачи). Определение допущенных ошибок и их исправление.

Создание инновационных комбинации во взаимодействии игроков с элементами нападающего удара и блокирования. Управление групповой работой и сотрудничество с партнерами.

#### **Тема 8: Анализ видеоматериалов и видеозаписи игры в баскетбол.**

Разобрать различные варианты условно-кодированной записи игр, позволяющие фиксировать технико-тактические действия, выполняемые баскетболистами в ходе игры.

### **ОФП. Общефизическая подготовка – 28 часов**

#### **1. Строевые упражнения – 4 часа**

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

#### **2. Гимнастические упражнения – 4 часа**

Подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Выполняются на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

### **3. Акробатические упражнения – 5 часов**

Включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **4. Легкоатлетические упражнения – 5 часов**

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

### **5. Спортивные и подвижные игры – 5 часов**

Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## **6. Упражнения с предметами – 5 часов**

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

## **СФП. Специальная физическая подготовка – 26 часов**

### **1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести – 3 часа**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

### **2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска – 3 часа**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу

(волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

### **3. Упражнения для развития игровой ловкости – 4 часа**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

### **4. Упражнения для развития специальной выносливости – 4 часа**

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

### **5. Упражнения для развития общей выносливости – 4 часа**

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств – 4 часа**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание

предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

#### **7. Упражнения для развития ловкости – 4 часа**

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 108 часов**

#### **1. Техника нападения – 27 часов**

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

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

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения баскетболиста. В баскетболе игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорение в любом направлении, быстро изменять направления и скорость бега. Особенность бега в том, что соприкосновение ноги с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на

полную ступню. Рывок - и лучшее средство для изменения направления и отрыва от противника. При рывке нога ставится на опору с носка, и выполняются 4-5 коротких шагов.

Прыжки в баскетболе осуществляются одной и двумя ногами, чаще всего без предварительной подготовки. Перед прыжком толчком одной ногой последний шаг в движении удлиняется, немного согнутая толчковая нога ставится с пятки. Маховая нога, согнута в колене до прямого угла, свободно выносится вперед-вверх. Прыжки толчком двумя ногами выполняется и с разбега и с места. Приземление осуществляется на слегка расставленные ноги.

Остановка позволяет мгновенно прекратить перемещение, выиграть у противника во времени или в дистанции для выполнения действий без активной помехи. Разучивают два способа остановки: двумя шагами и прыжком:

а) остановка двумя шагами. Последний шаг разбега делается шире. Приземление осуществляется на согнутую ногу, как бы подседая (опорная нога). Другая нога ставится вперед, и баскетболист разворачивается в сторону опорной ноги. Опорная нога выполняет функцию амортизации и погашения скорости движения;

б) остановка прыжком. После отталкивания от площадки последующим шагом разбега приземления осуществляется сразу на две ноги, либо сначала на толчковую ногу, с последующим приседанием.

Повороты позволяют укрыть мяч от противника, а также в соответствующих условиях способствуют сближению с противником или уходу от него. Различают повороты вперед и назад. Они выполняются из основной стойки баскетболиста, могут выполняться, как на месте, так и в движении, с мячом и без мяча. Одна нога принимает функцию оси вращения (опорная нога). Она ставится на переднюю часть стопы и не должна смещаться с места. Другая нога выполняет шаги с одновременным поворотом туловища в сторону шага. Если в момент поворота баскетболист движется грудью вперед - поворот вперед, если движение идет в сторону спины - поворот назад.

Техника владения мячом. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски.

Ловля - прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих.



Ловля двумя руками. Для ловли руки выносятся навстречу летящему мячу, образуя соответствующую полусферу, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед - вверх. Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полета и приближая мяч к туловищу.

Ловля одной рукой. Применяется в тех случаях, когда поймать мяч двумя руками нет возможности или для овладения мяча, летящего высоко в стороне от игрока или катящегося по полу. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

Передача - является основным техническим приемом, с помощью которого осуществляется взаимодействия между партнерами. Передачи классифицируются с учетом исходного положения. В основе имеются три структуры:

Мяч в исходном положении удерживается выше уровня плечевого пояса. Передача выполняется коротким разгибательным движением в основном за счет разгибания руки (рук) в локтевом суставе и сопровождения кистью.

а) передача двумя руками сверху применяется при активном противодействии противника. В исходном положении мяч над головой, локти обращены вперед. Коротким разгибательным движением рук вперед мяч направляется партнеру;

б) передача одной рукой сверху - исходное положение мяча на кисти одной руки. Движением вперед рука разгибается, и кисть захлестом завершает передачу.

Мяч находится в пределах верхней части туловища при согнутых и опущенных вниз локтях. Передачи выполняются по принципу отталкивания мяча от туловища.

а) передача двумя руками от груди используется на короткие и средние дистанции. Игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Разгибанием рук вперед от себя с одновременным разгибанием ног, активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении;

б) передача одной рукой от плеча используется на длинные дистанции. Мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другая рука поддерживает его спереди. В момент замаха игрок слегка поворачивается в сторону передающей руки и обратным движением туловища с одновременным разгибанием руки вперед мяч посылается в нужном направлении;

в) передача двумя рукам, с отскоком мяча используется для обыгрыша защитника. Техника выполняется такая же, как у передачи мяча от груди.

Мяч находится ниже уровня пояса, и передача выполняется маховым движением, главным образом за счет движения в плечевом суставе.

а) передача двумя руками, снизу - мяч захватывается широко расставленными пальцами, несколько сбоку - сзади. В момент замаха мяч отводится к бедру сбоку. С шагом разноименной ногой руки маховым движением выносятся в направлении, намеченном для полета мяча;

б) передача одной рукой снизу - мяч находится на кисти одной из рук, обращенной ладонью вверх в положении у бедра пальцами вперед. После предварительного замаха обратным махом движением вперед выполняется передача. Кисть раскрывается, и мяч как бы скатывается с нее;

в) передача одной рукой над головой - «Крюк» - используется для передачи мяча через поднятые вверх руки близко расположенного защитника. Игрок располагается боком к цели. Мяч находится в ладони бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

Броски - приёмы, от точности которых, в конечном счёте, зависит успех в игре. Как отмечает Б. Коузи, «целью нападения в баскетболе являются точные броски». Броски могут быть различными по характеру: с места, в движении, в прыжке, могут выполняться с различных дистанций: с коротких (до 3 м), средних (от 3м до 7м) и дальних (более 7м).

Броски бывают:

Бросок двумя руками от груди - применяется только с места и эффективен со средних и дальних дистанций. Мяч находится у груди, одна нога выставлена вперед. Одновременно с разгибанием ног, придающим движение туловищу вверх, руки выпрямляются вверх, придавая дугообразную траекторию полету мяча. Кисти захлестывающим движением заканчивают бросок. В заключительный момент тело баскетболиста и руки предельно вытянуты вверх.

Бросок двумя руками сверху. Мяч находится в ладонях над головой, ладони обращены вперед, кисти максимально разгибаются назад, локти свободно опущены. Баскетболист находится в основной стойке. Разгибанием ног телу придается движение вверх, и оно выпрямляется с одновременным разгибанием рук в локтевых суставах до полного вытягивания их вверх.

Бросок одной рукой от плеча - применяется на средних и ближних дистанциях. Мяч находится у плеча, кисть ладонью обращена вперед. Мяч поддерживается снизу другой рукой. Разгибая ноги и одновременно посылая руку с мячом вверх, легким движением мяч посылается в корзину.

Бросок одной рукой сверху. Игрок находится полуоборота к корзине, выставив вперед одноименную ногу и бросающую руку. Мяч находится на

кисти и поддерживается другой рукой. С переносом центра тяжести на впереди стоящую ногу и разгибанием ног рука выпрямляется вверх, придавая необходимую траекторию полета мяча.

Добивание мяча. Игрок высоко выпрыгивает с вытянутыми руками и встречает мяч в высокой точке кистью, а затем мягким движением выполняет толчок, направляя мяч в корзину.

Бросок в прыжке - это бросок, выполненный с толчком двумя ногами способом одной или двумя руками сверху. В исходном положении для броска можно выйти двумя способами:

- а) игрок находится в основной стойке с мячом у пояса. Затем, выполняет прыжок, махом рук выносит мяч в исходное положение и в высокой точке, разгибая руку (руки), направляет мяч в корзину;
- б) игрок уже держит мяч в исходном положении для броска, а затем выполняет прыжок и заканчивает бросок.

Бросок в движении - выполняется с прыжком толчком одной ногой. Применяется для атаки с близких и средних дистанций. Игрок ловит мяч в безопорном положении и, приземляясь на одну ногу, выполняет первый шаг, затем второй шаг другой ногой, которой отталкивается для прыжка. Одновременно с прыжком мяч выносится вверх и выполняется бросок по корзине.

Ведение - это основной способ передвижения игрока с мячом. Различают два разновидности ведения: высокое и низкое. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылая мяч вперед несколько сбоку от себя, со стороны ведущей руки для того, чтобы он не препятствовал скорости перемещения и позволял игроку свободно маневрировать. Высокое ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший мяч широко расставленными пальцами, предплечье опущено. Сгибая руку, он сопровождает мяч вверх, а затем снова энергично толкает вниз под определенным углом. Ноги согнуты до положения полуприсяда, туловище немного наклонено, голова прямо, взгляд направлен вперед. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Главное в технике ведения - отсутствия зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равномерность правой и левой рук, высокая скорость передвижения. Ведение мяча осуществляется по прямой, дуге, кругу; с изменением направления, скорости движения; с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча перед собой и за спиной.

## **2. Техника защиты – 27 часов**

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника.

Все игроки команды эффективно защищаются, а для этого необходимо владеть многообразием технических приемов защиты. Технику защиты разделяют на две основные группы:

1. Технику передвижений.
2. Технику овладения мячом и противодействия.

Обратимся к технике передвижений. Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные, оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Защитник должен следить за своим подопечным и держать в поле зрения мяч и других игроков соперника. Стойки бывают:

- а) стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать, ему сделать бросок или пройти под щит. Одна нога выставляется вперед, одноименная рука вытягивается вперед - вверх, а другая рука выставляется в сторону – вниз;
- б) стойка со ступнями на одной линии применяется при помехе при броске. Эта стойка является менее устойчивой и равновесной.

Передвижения. Характер и направления передвижений защитника зависят от действия нападающего. Поэтому защитник должен находиться в равновесии и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направление бега, управлять скоростью своего передвижения, а также соперников. Защитник передвигается на слегка согнутых ногах приставным шагом - первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг должен быть скользящим.

Специфические моменты при передвижении защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направлений, способов, других кинетических и динамических моментов, характеристики которых существенно различаются;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;

- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, подсказка тренера и другие);
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия.

Вырывание мяча. Для вырывания защитник захватывает мяч как можно глубже одной рукой сверху, второй снизу, а затем делает резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища по горизонтальной оси.

Выбивание мяча различают:

Выбивание мяча из рук соперника - осуществляется резким коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли снизу или снизу из рук приземляющегося соперника.

Выбивание мяча при ведении. Мяч выбивается после прохода ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки или в первоначальный момент прохода сзади.

Перехват мяча. Перехват возможен в том случае, если защитник внимательно следит за действиями соперников передающих мяч. Защитник предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию. Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Накрывание мяча при броске. Защитник должен помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Согнутая кисть накладывается на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой сверху в низ, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, защитник при приземлении принимает широкую стойку и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать, сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

По характеру деятельности все движения можно разделить на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждый из них входят группы разнохарактерных движений, выполняемых с мячом и без мяча: техника перемещения, техника владения мячом, техника овладения мячом и противодействия приемам.

Техника является средством игры, обеспечивает рациональное действие игроков в защите и нападении и позволяет взаимодействовать партнерам внутри команды, вести противоборство.

В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику отбора и противодействия.

Основа техники баскетбола - передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.

Техника владения мячом включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч для продолжения атаки. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации - расстояние, расположение партнера, характер противодействия.

Ведение - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Бросок мяча в корзину - венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение.

### **3. Тактика нападения – 27 часов**

Индивидуальные действия в нападении.

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

Упражнения для обучения:

- бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками;
- выход на свободное место с пассивным защитником;
- выход на свободное место с активным защитником.

Заслон.

Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы

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

#### Позиционное нападение.

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

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

#### Упражнения для обучения:

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

- построение в треугольниках, квадратах. Передачи, стоя на месте различными способами по заданию учителя. Игрок выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч;
- построение в треугольниках, квадратах. Игрок выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей;
- три нападающих и трое защитников. По сигналу тренера нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями;
- то же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну;

- то же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику;
- то же, только занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек пять нападающих и 5 защитников;
- то же, но на каждом кольце идет игра 5х5 на счет, причем каждая команда проводит 5-6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися;
- игра 5х5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после "заслона" засчитывают не два, а 3-4 очка;
- игра 5х5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

#### Быстрый прорыв.

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

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

#### Упражнения для обучения:

- передачи в парах, от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча;
- то же, но в тройках;
- два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча, сделав рывок под кольцо, получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния;
- трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок, находящийся в середине и передачу может передать на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок останется без защитника;
- игроки разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч, игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему



игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.;

- "быстрый прорыв". Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

#### **4.Тактика защиты – 27 часов**

В современном баскетболе можно выделить три основных тактики для оборонительных действий. Конечно же, встречаются различные комбинации и вариации этих тактик, но основополагающие - это: зонная защита в баскетболе; прессинг; личные оборонительные действия (персональная опека).

Зонная. Игра в защите в баскетбол по зонной тактике обороны подразумевает игру каждого игрока обороны в своей отведенной зоне. То есть игроки обороны играют только на своем участке площадки и не уходят с него. Оборонительные действия осуществляются против того соперника, который попадает на этот участок площадки. Уход со своей зоны возможен лишь для подстраховки «провалившегося» в обороне партнера по команде.

Любительские команды используют данную тактику оборонительных действий, но не на самых начальных стадиях. Зонная защита – это довольно сложное взаимодействие игроков даже на вышеупомянутом любительском уровне игры, не говоря уже о профессиональных командах. Зонная защита – это способ борьбы с проходами под кольцо и провоцирование соперника на броски с дистанции. Также такой вид защиты заметно компенсирует пониженные атлетические качества игроков. Зонная защита – это меньшее количество перемещений для обороняющейся стороны, то есть и сохранение большего запаса сил на остаток игры. Если говорить про слабые стороны такой защиты, то сюда можно отнести затруднительность для малоопытных защитников определения стыков зон с партнером по команде. По этой причине ни один из защитников может не выйти на мяч, то есть соперник совершит бросок без сопротивления.

Зонная защита – это неэффективный способ обороны против команд с поставленными трехочковыми бросками. Также тренер соперника может подгадывать такой вариант, когда его лучший игрок будет атаковать из зоны, где обороняется наиболее слабый защитник оппонента.

Личная защита (персональная защита). В этом случае каждый игрок обороны играет против закрепленного за ним соперника, вне зависимости от местоположения в атакующих действиях последнего. Игрок защиты может переключаться на другого игрока атаки, если партнер по команде допустил

ошибку и соперник идет в проход. Личная защита очень часто встречается на любительском уровне игры, хотя профессиональные команды также применяют данную тактику обороны. Персональная защита хорошо себя зарекомендовала для обороны против команд, которые любят бросать со средних и дальних дистанций. Но личная защита не очень хорошо подходит против команд, которые совершают множество проходов под кольцо. Соперник с помощью передач по периметру может растягивать по площадке защитников, что будет подготовкой и освобождением зоны под проход партнера. Когда защитники растянутся достаточно, то произойдет пас на игрока, который совершит проход и с большой вероятностью забьет мяч в корзину.

**Прессинг.** Очень агрессивная тактика, которая требует хорошей физической формы от игроков обороны. Оборона в этом случае начинается с лицевой линии соперника. Иными словами, после забитого мяча игроки не уходят на свою половину площадки, а начинают активно мешать игре соперника прямо на его территории. В какой-то мере можно считать эту тактику защиты в баскетболе агрессивной разновидностью личной защиты.

Такую защиту выбирают или достаточно подготовленные любительские команды, или же профессиональные. Данная тактика может полностью сломать игру соперника, если мы говорим о любительском баскетболе ввиду редкого ее использования и отсутствия опыта игры против таких действий. По сути, прессинг – это не только оборонительная тактика, но и атакующая.

## **КИ. Контрольные испытания – 6 часов**

### **1. Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

### **2. Промежуточные – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня прироста спортивных результатов обучающихся с целью корректировки (увеличения или уменьшения) тренировочной нагрузки.

### **3. Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

### **СД. Соревновательная деятельность – 10 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 5 (по 2 часа).

### **ВМ. Восстановительные мероприятия – 10 часов**

#### **1. Самомассаж – 2 часа**

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

## **2. Психологическая разгрузка – 2 часа**

- психосоматическая релаксация;
- смена обстановки, вида деятельности;
- единение с природой;
- позитивное мышление.

## **3. Самодиагностика – 2 часа**

Контроль за физическим состоянием

- соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развития мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания;
- соматометрические - длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.п.;
- физиометрические (функциональные) - жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила.

## **4. Саморегуляция - 2 час**

### **Предстартовое состояние - 1 час**

Однозначно охарактеризовать данное состояние довольно сложно, так как у одних оно выражается в повышенной возбудимости, активности, у других — в упадке настроения, вялости, замкнутости. Однако если смотреть, в общем, то у профессионального спортсмена оно характеризует перестройку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. В этом случае наблюдается повышение температуры тела, увеличение частоты ударов пульса, учащение и углубление дыхания, повышение артериального давления. Спортсмен собран, подтянут, сосредоточен.

### **Тренировка силы воли – 1 час**

Воля-форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

## **5. Массаж – 2 часа**

Применение массажа необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т.д. Сеанс такого массажа благоприятствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

## **III. Инструкторская практика – 8 часов**

Построение группы и основные команды на месте и в движении. Составление конспекта и проведение разминки в группе. Определение и исправление ошибок в выполнении приёмов у товарища по команде – 2 часа

Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера. Руководство командой на соревнованиях – 2 часа

Ведение протокола игры. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером. Проведение судейства учебных игр (самостоятельно) – 2 часа

Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата. Судейство игры в качестве судьи – 2 часа

### **ТС. Тренировочные сборы – 18 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря в течение одной лагерной смены (21 день).

### **СП. Самостоятельная подготовка – 90 часов**

Самостоятельная деятельность осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной деятельности обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной деятельности заносятся в дневник.

3 год обучения

### **ТП. Теоретическая подготовка – 8 часов**

**Тема 1: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке

**Тема 2: Тренажёрные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий (держатели мяча, мяч на амортизаторах).**

Тренажеры, объединены в одну группу и позволяют вести процесс обучения и совершенствования наиболее важной фазы нападающего удара и

поддачи — ударного движения. Материально-технические средства по целевому назначению можно разделить на три группы:

- демонстрационная аппаратура;
- регистрационная аппаратура;
- оборудование, инвентарь, тренажеры.

### **Тема 3: Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно - сосудистой системы.**

Состояние сердечно-сосудистой системы как один из важнейших критериев для исследования воздействия на человеческий организм систематической спортивной тренировки. Методы решения проблемы оценки гипертрофии, миокарда и увеличения сердца у спортсменов.

### **Тема 4: Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.**

Утомление и восстановление. К процессам, составляющим текущее восстановление и подчеркивающим состояние устойчивой работоспособности, можно отнести: выделение из организма излишков тепла путем испарения жидкости с кожи и слизистых оболочек; удаление из организма углекислого газа через дыхательные пути и т.д. Текущее восстановление при малоинтенсивной работе достаточно эффективно и способствует поддержанию необходимой работоспособности в течение длительного времени. Чем активнее расходование энергетических потенциалов, тем быстрее восстановление и тем значительнее сверхвосстановление.

### **Тема 5: Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки.**

Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки. Устройство дренажа. Составление смеси для покровного слоя. Укладка смеси, поливка, укатка и разметка площадки. Сохранение инвентаря, площадки и оборудования. Место для игры, оборудование и инвентарь. Площадка.

### **Тема 6: Первая помощь при ушибах, растяжении связок.**

Ушибы, растяжения и вывихи считаются самыми распространенными видами травм в результате неудачного падения или получения удара тяжелым предметом. От того, насколько лечение будет эффективным, в первую очередь зависит, правильно ли была оказана первая помощь пострадавшему.

Поэтому важно знать, как помочь человеку в случае травмирования, чтобы не допустить последствий и осложнений.

### **Тема 7: Морально-волевая подготовка.**

Разработка психологической подготовки и формирования личности спортсмена. Определение психологической готовности спортсмена к соревнованиям. Своеобразие психологической подготовки волейболистов. Осознание игроками особенностей и задач предстоящей игры.

Психологическая характеристика игры. Морально-волевая подготовка. Задачи морально-волевой подготовки. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе совместной деятельности в составе команды.

- адаптация к условиям соревнований;
- настройка на игру и руководство командой в игре (установки на игру, разбор игр, замены во время игры).

### **Тема 8: Единая Всероссийская спортивная классификация.**

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

## **ОФП. Общефизическая подготовка – 24 часа**

### **1. Строевые упражнения – 4 часа**

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

### **2. Гимнастические упражнения – 4 часа**

Подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Выполняются на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

### **3. Акробатические упражнения – 4 часа**

Включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **4. Легкоатлетические упражнения – 4 часа**

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

## **5. Спортивные и подвижные игры – 4 часа**

Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## **6. Упражнения с предметами – 4 часа**

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

## **СФП. Специальная физическая подготовка – 26 часов**

### **1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести – 3 часа**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной



частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

## **2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска – 3 часа**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

## **3. Упражнения для развития игровой ловкости – 4 часа**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча

с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

#### **4. Упражнения для развития специальной выносливости – 4 часа**

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

#### **5. Упражнения для развития общей выносливости – 4 часа**

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### **6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств – 4 часа**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копьа, диска, толкание ядра.

#### **7. Упражнения для развития ловкости – 4 часа**

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии

на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

## **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 108 часов**

### **1. Техника нападения – 27 часов**

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

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

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения баскетболиста. В баскетболе игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорение в любом направлении, быстро изменять направления и скорость бега. Особенность бега в том, что соприкосновение ноги с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Рывок - и лучшее средство для изменения направления и отрыва от противника. При рывке нога ставится на опору с носка, и выполняются 4-5 коротких шагов.

Прыжки в баскетболе осуществляются одной и двумя ногами, чаще всего без предварительной подготовки. Перед прыжком толчком одной ногой последний шаг в движении удлиняется, немного согнутая толчковая нога ставится с пятки. Маховая нога, согнута в колене до прямого угла, свободно выносится вперед-вверх. Прыжки толчком двумя ногами выполняется и с разбега и с места. Приземление осуществляется на слегка расставленные ноги.

Остановки позволяют мгновенно прекратить перемещение, выиграть у противника во времени или в дистанции для выполнения действий без активной помехи. Разучивают два способа остановки: двумя шагами и прыжком:

а) остановка двумя шагами. Последний шаг разбега делается шире. Приземление осуществляется на согнутую ногу, как бы подседая (опорная нога). Другая нога ставится вперед, и баскетболист разворачивается в сторону опорной ноги. Опорная нога выполняет функцию амортизации и погашения скорости движения;

б) остановка прыжком. После отталкивания от площадки последующим шагом разбега приземления осуществляется сразу на две ноги, либо сначала на толчковую ногу, с последующим приседанием.

Повороты позволяют укрыть мяч от противника, а также в соответствующих условиях способствуют сближению с противником или уходом от него. Различают повороты вперед и назад. Они выполняются из основной стойки баскетболиста, могут выполняться, как на месте, так и в движении, с мячом и без мяча. Одна нога принимает функцию оси вращения (опорная нога). Она ставится на переднюю часть стопы и не должна смещаться с места. Другая нога выполняет шаги с одновременным поворотом туловища в сторону шага. Если в момент поворота баскетболист движется грудью вперед - поворот вперед, если движение идет в сторону спины - поворот назад.

Техника владения мячом. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски.

Ловля - прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих.

Ловля двумя руками. Для ловли руки выносятся навстречу летящему мячу, образуя соответствующую полусферу, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед - вверх. Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полета и приближая мяч к туловищу.

Ловля одной рукой. Применяется в тех случаях, когда поймать мяч двумя руками нет возможности или для овладения мячом, летящего высоко в стороне от игрока или катящегося по полу. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

Передача - является основным техническим приемом, с помощью которого осуществляется взаимодействия между партнерами. Передачи классифицируются с учетом исходного положения. В основе имеются три структуры:

Мяч в исходном положении удерживается выше уровня плечевого пояса. Передача выполняется коротким разгибательным движением в основном за счет разгибания руки (рук) в локтевом суставе и сопровождения кистью.

- а) передача двумя руками сверху применяется при активном противодействии противника. В исходном положении мяч над головой, локти обращены вперёд. Коротким разгибательным движением рук вперед мяч направляется партнеру;
- б) передача одной рукой сверху - исходное положение мяча на кисти одной руки. Движением вперед рука разгибается, и кисть захлестом завершает передачу.

Мяч находится в пределах верхней части туловища при согнутых и опущенных вниз локтях. Передачи выполняются по принципу отталкивания мяча от туловища.

- а) передача двумя руками от груди используется на короткие и средние дистанции. Игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Разгибанием рук вперед от себя с одновременным разгибанием ног, активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении.
- б) передача одной рукой от плеча используется на длинные дистанции. Мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другая рука поддерживает его спереди. В момент замаха игрок слегка поворачивается в сторону передающей руки и обратным движением туловища с одновременным разгибанием руки вперед мяч посылается в нужном направлении.
- в) передача двумя рукам, с отскоком мяча используется для обыгрыша защитника. Техника выполняется такая же, как у передачи мяча от груди.

Мяч находится ниже уровня пояса, и передача выполняется маховым движением, главным образом за счет движения в плечевом суставе.

- а) передача двумя рукам, снизу - мяч захватывается широко расставленными пальцами, несколько сбоку - сзади. В момент замаха мяч отводится к бедру сбоку. С шагом разноименной ногой руки маховым движением выносятся в направлении, намеченном для полета мяча.
- б) передача одной рукой снизу - мяч находится на кисти одной из рук, обращенной ладонью вверх в положении у бедра пальцами вперед. После предварительного замаха обратным махом движением вперед выполняется передача. Кисть раскрывается, и мяч как бы скатывается с нее.

в) передача одной рукой над головой - «Крюк» - используется для передачи мяча через поднятые вверх руки близко расположенного защитника. Игрок располагается боком к цели. Мяч находится в ладони бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

Броски - приёмы, от точности которых, в конечном счёте, зависит успех в игре. Как отмечает Б. Коузи, «целью нападения в баскетболе являются точные броски». Броски могут быть различными по характеру: с места, в движении, в прыжке, могут выполняться с различных дистанций: с коротких (до 3 м), средних (от 3 м до 7 м) и дальних (более 7 м).

Броски бывают:

Бросок двумя руками от груди - применяется только с места и эффективен со средних и дальних дистанций. Мяч находится у груди, одна нога выставлена вперед. Одновременно с разгибанием ног, придающим движение туловищу вверх, руки выпрямляются вверх, придавая дугообразную траекторию полету мяча. Кисти захлестывающим движением заканчивают бросок. В заключительный момент тело баскетболиста и руки предельно вытянуты вверх.

Бросок двумя руками сверху. Мяч находится в ладонях над головой, ладони обращены вперед, кисти максимально разгибаются назад, локти свободно опущены. Баскетболист находится в основной стойке. Разгибанием ног телу придается движение вверх, и оно выпрямляется с одновременным разгибанием рук в локтевых суставах до полного вытягивания их вверх.

Бросок одной рукой от плеча - применяется на средних и ближних дистанциях. Мяч находится у плеча, кисть ладонью обращена вперед. Мяч поддерживается снизу другой рукой. Разгибая ноги и одновременно посылая руку с мячом вверх, легким движением мяч посылается в корзину.

Бросок одной рукой сверху. Игрок находится полуоборота к корзине, выставив вперед одноименную ногу и бросающую руку. Мяч находится на кисти и поддерживается другой рукой. С переносом центра тяжести на впереди стоящую ногу и разгибанием ног рука выпрямляется вверх, придавая необходимую траекторию полета мяча.

Добивание мяча. Игрок высоко выпрыгивает с вытянутыми руками и встречает мяч в высокой точке кистью, а затем мягким движением выполняет толчок, направляя мяч в корзину.

Бросок в прыжке - это бросок, выполненный с толчком двумя ногами способом одной или двумя руками сверху. В исходном положении для броска можно выйти двумя способами:

- а) игрок находится в основной стойке с мячом у пояса. Затем, выполняет прыжок, махом рук выносит мяч в исходное положение и в высокой точке разгибая руку (руки), направляет мяч в корзину;
- б) игрок уже держит мяч в исходном положении для броска, а затем выполняет прыжок и заканчивает бросок.

Бросок в движении - выполняется с прыжком толчком одной ногой. Применяется для атаки с близких и средних дистанций. Игрок ловит мяч в безопорном положении и, приземляясь на одну ногу, выполняет первый шаг, затем второй шаг другой ногой, которой отталкивается для прыжка. Одновременно с прыжком мяч выносится вверх и выполняется бросок по корзине.

Ведение - это основной способ передвижения игрока с мячом. Различают два разновидности ведения: высокое и низкое. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылая мяч вперед несколько сбоку от себя, со стороны ведущей руки для того, чтобы он не препятствовал скорости перемещения и позволял игроку свободно маневрировать. Высокое ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший мяч широко расставленными пальцами, предплечье опущено. Сгибая руку, он сопровождает мяч вверх, а затем снова энергично толкает вниз под определенным углом. Ноги согнуты до положения полуприсяда, туловище немного наклонено, голова прямо, взгляд направлен вперед. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Главное в технике ведения - отсутствия зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равномерность правой и левой рук, высокая скорость передвижения. Ведение мяча осуществляется по прямой, дуге, кругу; с изменением направления, скорости движения; с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча перед собой и за спиной.

## **2. Техника защиты – 27 часов**

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника.

Все игроки команды эффективно защищаются, а для этого необходимо владеть многообразием технических приемов защиты. Технику защиты разделяют на две основные группы:

- 1.Технику передвижений.
- 2.Технику овладения мячом и противодействия.

Обратимся к технике передвижений. Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и

целевой установкой игрока на активные, самостоятельные, оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

**Стойка.** Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Защитник должен следить за своим подопечным и держать в поле зрения мяч и других игроков соперника. Стойки бывают:

- а) стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать, ему сделать бросок или пройти под щит. Одна нога выставляется вперед, одноименная рука вытягивается вперед - вверх, а другая рука выставляется в сторону – вниз;
- б) стойка со ступнями на одной линии применяется при помехе при броске. Эта стойка является менее устойчивой и равновесной.

**Передвижения.** Характер и направления передвижений защитника зависят от действия нападающего. Поэтому защитник должен находиться в равновесии и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направление бега, управлять скоростью своего передвижения, а также соперников. Защитник передвигается на слегка согнутых ногах приставным шагом - первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг должен быть скользящим.

**Специфические моменты при передвижении защитника:**

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направлений, способов, других кинетических и динамических моментов, характеристики которых существенно различаются;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;
- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, подсказка тренера и другие);
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

**Техника овладения мячом и противодействия.**

**Вырывание мяча.** Для вырывания защитник захватывает мяч как можно глубже одной рукой сверху, второй снизу, а затем делает резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища по горизонтальной оси.

**Выбивание мяча различают:**



Выбивание мяча из рук соперника - осуществляется резким коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли снизу или снизу из рук приземляющегося соперника.

Выбивание мяча при ведении. Мяч выбивается после прохода ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки или в первоначальный момент прохода сзади.

Перехват мяча. Перехват возможен в том случае, если защитник внимательно следит за действиями соперников передающих мяч. Защитник предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию. Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Накрывание мяча при броске. Защитник должен помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Согнутая кисть накладывается на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой сверху в низ, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, защитник при приземлении принимает широкую стойку и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать, сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

По характеру деятельности все движения можно разделить на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждый из них входят группы разнохарактерных движений, выполняемых с мячом и без мяча: техника перемещения, техника владения мячом, техника овладения мячом и противодействия приемам.

Техника является средством игры, обеспечивает рациональное действие игроков в защите и нападении и позволяет взаимодействовать партнерам внутри команды, вести противоборство.

В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику отбора и противодействия.

Основа техники баскетбола - передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.

Техника владения мячом включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч для продолжения атаки. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации - расстояние, расположение партнера, характер противодействия.

Ведение - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Бросок мяча в корзину - венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение.

### **3. Тактика нападения – 27 часов**

Индивидуальные действия в нападении.

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

Упражнения для обучения:

- бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками;
- выход на свободное место с пассивным защитником;
- выход на свободное место с активным защитником.

Заслон.

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

Позиционное нападение.

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

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

Упражнения для обучения:

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

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

- игра 5х5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

#### Быстрый прорыв.

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

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

#### Упражнения для обучения:

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

#### **4.Тактика защиты – 27 часов**

В современном баскетболе можно выделить три основные тактики для оборонительных действий. Конечно же, встречаются различные комбинации и вариации этих тактик, но основополагающие - это: зонная защита в баскетболе; прессинг; личные оборонительные действия (персональная опека).

**Зонная.** Игра в защите в баскетбол по зонной тактике обороны подразумевает игру каждого игрока обороны в своей отведенной зоне. То есть игроки обороны играют только на своем участке площадки и не уходят с него. Оборонительные действия осуществляются против того соперника, который попадает на этот участок площадки. Уход со своей зоны возможен лишь для подстраховки «провалившегося» в обороне партнера по команде.

Любительские команды используют данную тактику оборонительных действий, но не на самых начальных стадиях. Зонная защита – это довольно сложное взаимодействие игроков даже на вышеупомянутом любительском уровне игры, не говоря уже о профессиональных командах. Зонная защита – это способ борьбы с проходами под кольцо и провоцирование соперника на броски с дистанции. Также такой вид защиты заметно компенсирует пониженные атлетические качества игроков. Зонная защита – это меньшее количество перемещений для обороняющейся стороны, то есть и сохранение большего запаса сил на остаток игры. Если говорить про слабые стороны такой защиты, то сюда можно отнести затруднительность для малоопытных защитников определения стыков зон с партнером по команде. По этой причине ни один из защитников может не выйти на мяч, то есть соперник совершит бросок без сопротивления.

Зонная защита – это неэффективный способ обороны против команд с поставленными трехочковыми бросками. Также тренер соперника может подгадывать такой вариант, когда его лучший игрок будет атаковать из зоны, где обороняется наиболее слабый защитник оппонента.

**Личная защита (персональная защита).** В этом случае каждый игрок обороны играет против закрепленного за ним соперника, вне зависимости от местоположения в атакующих действиях последнего. Игрок защиты может переключаться на другого игрока атаки, если партнер по команде допустил ошибку и соперник идет в проход. Личная защита очень часто встречается на любительском уровне игры, хотя профессиональные команды также применяют данную тактику обороны. Персональная защита хорошо себя зарекомендовала для обороны против команд, которые любят бросать со средних и дальних дистанций. Но личная защита не очень хорошо подходит против команд, которые совершают множество проходов под кольцо. Соперник с помощью передач по периметру может растягивать по площадке

защитников, что будет подготовкой и освобождением зоны под проход партнера. Когда защитники растянутся достаточно, то произойдет пас на игрока, который совершит проход и с большой вероятностью забьет мяч в корзину.

**Прессинг.** Очень агрессивная тактика, которая требует хорошей физической формы от игроков обороны. Оборона в этом случае начинается с лицевой линии соперника. Иными словами, после забитого мяча игроки не уходят на свою половину площадки, а начинают активно мешать игре соперника прямо на его территории. В какой-то мере можно считать эту тактику защиты в баскетболе агрессивной разновидностью личной защиты.

Такую защиту выбирают или достаточно подготовленные любительские команды, или же профессиональные. Данная тактика может полностью сломать игру соперника, если мы говорим о любительском баскетболе ввиду редкого ее использования и отсутствия опыта игры против таких действий. По сути, прессинг – это не только оборонительная тактика, но и атакующая.

## **КII. Контрольные испытания – 6 часов**

### **1. Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

### **2. Промежуточные – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня прироста спортивных результатов обучающихся с целью корректировки (увеличения или уменьшения) тренировочной нагрузки.

### **3. Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

## **СД. Соревновательная деятельность – 12 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 6 (по 2 часа).

## **ВМ. Восстановительные мероприятия – 10 часов**

### **1. Самомассаж – 2 часа**

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

### **2. Психологическая разгрузка – 2 часа**

- психосоматическая релаксация;
- смена обстановки, вида деятельности;
- единение с природой;
- позитивное мышление.

### **3. Самодиагностика – 2 часа**

#### Контроль за физическим состоянием

- соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развития мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания;
- соматометрические - длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.п.;
- физиометрические (функциональные) - жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила.

#### **4. Саморегуляция - 2 час**

##### **Предстартовое состояние - 1 час**

Однозначно охарактеризовать данное состояние довольно сложно, так как у одних оно выражается в повышенной возбудимости, активности, у других - в упадке настроения, вялости, замкнутости. Однако если смотреть, в общем, то у профессионального спортсмена оно характеризует перестройку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. В этом случае наблюдается повышение температуры тела, увеличение частоты ударов пульса, учащение и углубление дыхания, повышение артериального давления. Спортсмен собран, подтянут, сосредоточен.

##### **Тренировка силы воли – 1 час**

Воля-форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

#### **5. Массаж – 2 часа**

Применение массажа необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т.д. Сеанс такого массажа благоприятствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

#### **III. Инструкторская практика – 10 часов**

Построение группы и основные команды на месте и в движении. Составление конспекта и проведение разминки в группе. Определение и исправление ошибок в выполнении приёмов у товарища по команде – 2 часа

Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера. Руководство командой на соревнованиях – 2 часа



Ведение протокола игры. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером. Проведение судейства учебных игр (самостоятельно) – 2 часа

Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата. Судейство игры в качестве судьи – 4 часа

### **ТС. Тренировочные сборы – 18 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря в течение одной лагерной смены (21 день).

### **СП. Самостоятельная подготовка – 90 часов**

Самостоятельная деятельность осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной деятельности обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной деятельности заносятся в дневник.

4 год обучения

### **ТП. Теоретическая подготовка – 8 часов**

**Тема 1: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

**Тема 2: Баскетбольные травмы. Первая помощь.**

Растяжение мышц и связок. Вывих. Перелом. Ушибы.

Для баскетболистов наиболее характерны следующие травмы: ушибы верхних и нижних конечностей; растяжения связок, сухожилий, мышц ног, рук, туловища; вывих плечевых, голеностопных суставов (реже локтевых, лучезапястных, коленных суставов); потертости стоп ног; судороги мышц.

**Тема 3: Основы техники и тактики игры в баскетбол.**

История возникновения баскетбола. Правила и тактика игры. Характеристика энергетического обеспечения соревновательной и тренировочной деятельности. Биохимические основы двигательных качеств спортсмена. Контроль биохимических показателей во время игры.

**Тема 4: Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.**

Дыхательная система: предназначение дыхательной системы. Строение дыхательной системы. Влияние физических упражнений на дыхательную систему

Функциональные пробы для исследования дыхательной системы при самостоятельных занятиях физкультурой.

**Тема 5: Анализ тактики игры в защите и в нападении на современном этапе.**

Тактика в баскетболе – организация спортивной борьбы с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. При этом все действия игроков делятся на две основные категории: тактические действия в защите и в нападении. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).

**Тема 6: Врачебный и педагогический контроль.**

Основная цель педагогического и врачебного контроля. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях. Тактика игры. Изменение правил в современном баскетболе. Занимающиеся баскетболом проходят углубленное обследование у врача 1-2 раза в полугодие, а тренировки проводят 3-4 раза в неделю. Для того, чтобы узнать полезна или вредна для здоровья была тренировка существует самоконтроль. Самоконтроль - это наблюдение за состоянием своего здоровья и его изменениями в процессе занятий баскетболом. Систематический самоконтроль помогает самостоятельно направлять ход занятий зависимости от влияния на организм физической нагрузки и различных воздействий окружающей среды.

**Тема 7: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Формирование морально-волевых качеств у юных баскетболистов. Психолого-педагогические условия формирования волевых качеств. Условия формирования настойчивости на занятиях по баскетболу. Обоснование предпосылок к формированию настойчивости на занятиях по баскетболу.

**Тема 8: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Общие правила профилактики спортивного травматизма. Причины травм и пути их предупреждения. Профилактика травматизма в баскетболе для детей и взрослых. Как не получить травму. О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой. Профилактика травматизма «нетрадиционными методами».

## **ОФП. Общефизическая подготовка – 20 часов**

### **1. Строевые упражнения – 3 часа**

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

### **2. Гимнастические упражнения – 3 часа**

Подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Выполняются на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

### **3. Акробатические упражнения – 3 часа**

Включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **4. Легкоатлетические упражнения – 3 часа**

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра

весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

## **5. Спортивные и подвижные игры – 4 часа**

Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## **6. Упражнения с предметами – 4 часа**

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

## **СФП. Специальная физическая подготовка – 20 часов**

### **1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести – 3 часа**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой

ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

## **2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска – 3 часа**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

## **3. Упражнения для развития игровой ловкости – 3 часа**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

## **4. Упражнения для развития специальной выносливости – 3 часа**

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

#### **5. Упражнения для развития общей выносливости – 3 часа**

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### **6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств – 3 часа**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

#### **7. Упражнения для развития ловкости – 4 часа**

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 118 часов**

#### **1. Техника нападения – 30 часов**

Основа техники баскетбола - передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий,

направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

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

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения баскетболиста. В баскетболе игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорение в любом направлении, быстро изменять направления и скорость бега. Особенность бега в том, что соприкосновение ноги с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Рывок - и лучшее средство для изменения направления и отрыва от противника. При рывке нога ставится на опору с носка, и выполняются 4-5 коротких шагов.

Прыжки в баскетболе осуществляются одной и двумя ногами, чаще всего без предварительной подготовки. Перед прыжком толчком одной ногой последний шаг в движении удлиняется, немного согнутая толчковая нога ставится с пятки. Маховая нога, согнута в колене до прямого угла, свободно выносится вперед-вверх. Прыжки толчком двумя ногами выполняется и с разбега и с места. Приземление осуществляется на слегка расставленные ноги.

Остановка позволяет мгновенно прекратить перемещение, выиграть у противника во времени или в дистанции для выполнения действий без активной помехи. Разучивают два способа остановки: двумя шагами и прыжком:

а) остановка двумя шагами. Последний шаг разбега делается шире. Приземление осуществляется на согнутую ногу, как бы подседая (опорная нога). Другая нога ставится вперед, и баскетболист разворачивается в

сторону опорной ноги. Опорная нога выполняет функцию амортизации и погашения скорости движения.

б) остановка прыжком. После отталкивания от площадки последующим шагом разбега приземления осуществляется сразу на две ноги, либо сначала на толчковую ногу, с последующим приседанием.

Повороты позволяют укрыть мяч от противника, а также в соответствующих условиях способствуют сближению с противником или уходу от него. Различают повороты вперед и назад. Они выполняются из основной стойки баскетболиста, могут выполняться, как на месте, так и в движении, с мячом и без мяча. Одна нога принимает функцию оси вращения (опорная нога). Она ставится на переднюю часть стопы и не должна смещаться с места. Другая нога выполняет шаги с одновременным поворотом туловища в сторону шага. Если в момент поворота баскетболист движется грудью вперед - поворот вперед, если движение идет в сторону спины - поворот назад.

Техника владения мячом. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски.

Ловля - прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих.

Ловля двумя руками. Для ловли руки выносятся навстречу летящему мячу, образуя соответствующую полусферу, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед - вверх. Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полета и приближая мяч к туловищу.

Ловля одной рукой. Применяется в тех случаях, когда поймать мяч двумя руками нет возможности или для овладения мяча, летящего высоко в стороне от игрока или катящегося по полу. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

Передача - является основным техническим приемом, с помощью которого осуществляется взаимодействия между партнерами. Передачи классифицируются с учетом исходного положения. В основе имеются три структуры:

Мяч в исходном положении удерживается выше уровня плечевого пояса. Передача выполняется коротким разгибательным движением в основном за счет разгибания руки (рук) в локтевом суставе и сопровождения кистью.



а) передача двумя руками сверху применяется при активном противодействии противника. В исходном положении мяч над головой, локти обращены вперёд. Коротким разгибательным движением рук вперед мяч направляется партнеру;

б) передача одной рукой сверху - исходное положение мяча на кисти одной руки. Движением вперед рука разгибается, и кисть захлестом завершает передачу.

Мяч находится в пределах верхней части туловища при согнутых и опущенных вниз локтях. Передачи выполняются по принципу отталкивания мяча от туловища.

а) передача двумя руками от груди используется на короткие и средние дистанции. Игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Разгибанием рук вперед от себя с одновременным разгибанием ног, активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении.

б) передача одной рукой от плеча используется на длинные дистанции. Мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другая рука поддерживает его спереди. В момент замаха игрок слегка поворачивается в сторону передающей руки и обратным движением туловища с одновременным разгибанием руки вперед мяч посылается в нужном направлении.

в) передача двумя рукам, с отскоком мяча используется для обыгрыша защитника. Техника выполняется такая же, как у передачи мяча от груди.

Мяч находится ниже уровня пояса, и передача выполняется маховым движением, главным образом за счет движения в плечевом суставе.

а) передача двумя рукам, снизу - мяч захватывается широко расставленными пальцами, несколько сбоку - сзади. В момент замаха мяч отводится к бедру сбоку. С шагом разноименной ногой руки маховым движением выносятся в направлении, намеченном для полета мяча.

б) передача одной рукой снизу - мяч находится на кисти одной из рук, обращенной ладонью вверх в положении у бедра пальцами вперед. После предварительного замаха обратным махом движением вперед выполняется передача. Кисть раскрывается, и мяч как бы скатывается с нее.

в) передача одной рукой над головой - «Крюк» - используется для передачи мяча через поднятые вверх руки близко расположенного защитника. Игрок располагается боком к цели. Мяч находится в ладони бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

Броски - приёмы, от точности которых, в конечном счёте, зависит успех в игре. Как отмечает Б. Коузи, «целью нападения в баскетболе являются точные броски». Броски могут быть различными по характеру: с

места, в движении, в прыжке, могут выполняться с различных дистанций: с коротких (до 3 м), средних (от 3м до 7м) и дальних (более 7м).

Броски бывают:

Бросок двумя руками от груди - применяется только с места и эффективен со средних и дальних дистанций. Мяч находится у груди, одна нога выставлена вперед. Одновременно с разгибанием ног, придающим движение туловищу вверх, руки выпрямляются вверх, придавая дугообразную траекторию полету мяча. Кисти захлестывающим движением заканчивают бросок. В заключительный момент тело баскетболиста и руки предельно вытянуты вверх.

Бросок двумя руками сверху. Мяч находится в ладонях над головой, ладони обращены вперед, кисти максимально разгибаются назад, локти свободно опущены. Баскетболист находится в основной стойке. Разгибанием ног телу придается движение вверх, и оно выпрямляется с одновременным разгибанием рук в локтевых суставах до полного вытягивания их вверх.

Бросок одной рукой от плеча - применяется на средних и ближних дистанциях. Мяч находится у плеча, кисть ладонью обращена вперед. Мяч поддерживается снизу другой рукой. Разгибая ноги и одновременно посылая руку с мячом вверх, легким движением мяч посылается в корзину.

Бросок одной рукой сверху. Игрок находится полуоборота к корзине, выставив вперед одноименную ногу и бросающую руку. Мяч находится на кисти и поддерживается другой рукой. С переносом центра тяжести на впереди стоящую ногу и разгибанием ног рука выпрямляется вверх, придавая необходимую траекторию полета мяча.

Добивание мяча. Игрок высоко выпрыгивает с вытянутыми руками и встречает мяч в высокой точке кистью, а затем мягким движением выполняет толчок, направляя мяч в корзину.

Бросок в прыжке - это бросок, выполненный с толчком двумя ногами способом одной или двумя руками сверху. В исходном положении для броска можно выйти двумя способами:

- а) игрок находится в основной стойке с мячом у пояса. Затем, выполняет прыжок, махом рук выносит мяч в исходное положение и в высокой точке, разгибая руку (руки), направляет мяч в корзину;
- б) игрок уже держит мяч в исходном положении для броска, а затем выполняет прыжок и заканчивает бросок.

Бросок в движении - выполняется с прыжком толчком одной ногой. Применяется для атаки с близких и средних дистанций. Игрок ловит мяч в безопорном положении и, приземляясь на одну ногу, выполняет первый шаг, затем второй шаг другой ногой, которой отталкивается для прыжка.

Одновременно с прыжком мяч выносится вверх и выполняется бросок по корзине.

Ведение - это основной способ передвижения игрока с мячом. Различают два разновидности ведения: высокое и низкое. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылая мяч вперед несколько сбоку от себя, со стороны ведущей руки для того, чтобы он не препятствовал скорости перемещения и позволял игроку свободно маневрировать. Высокое ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший мяч широко расставленными пальцами, предплечье опущено. Сгибая руку, он сопровождает мяч вверх, а затем снова энергично толкает вниз под определенным углом. Ноги согнуты до положения полуприсяда, туловище немного наклонено, голова прямо, взгляд направлен вперед. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Главное в технике ведения - отсутствия зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равномерность правой и левой рук, высокая скорость передвижения. Ведение мяча осуществляется по прямой, дуге, кругу; с изменением направления, скорости движения; с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча перед собой и за спиной.

## **2. Техника защиты – 30 часов**

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника.

Все игроки команды эффективно защищаются, а для этого необходимо владеть многообразием технических приемов защиты. Технику защиты разделяют на две основные группы:

- 1.Технику передвижений.
- 2.Технику овладения мячом и противодействия.

Обратимся к технике передвижений. Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные, оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Защитник должен следить за своим подопечным и держать в поле зрения мяч и других игроков соперника. Стойки бывают:

- а) стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать, ему сделать бросок или пройти под щит.

Одна нога выставляется вперед, одноименная рука вытягивается вперед - вверх, а другая рука выставляется в сторону – вниз;

б) стойка со ступнями на одной линии применяется при помехе при броске. Эта стойка является менее устойчивой и равновесной.

Передвижения. Характер и направления передвижений защитника зависят от действия нападающего. Поэтому защитник должен находиться в равновесии и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направление бега, управлять скоростью своего передвижения, а также соперников. Защитник передвигается на слегка согнутых ногах приставным шагом - первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг должен быть скользящим.

Специфические моменты при передвижении защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направлений, способов, других кинетических и динамических моментов, характеристики которых существенно различаются;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;
- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, подсказка тренера и другие);
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия.

Вырывание мяча. Для вырывания защитник захватывает мяч как можно глубже одной рукой сверху, второй снизу, а затем делает резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища по горизонтальной оси.

Выбивание мяча различают:

Выбивание мяча из рук соперника - осуществляется резким коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли снизу или снизу из рук приземляющегося соперника.

Выбивание мяча при ведении. Мяч выбивается после прохода ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки или в первоначальный момент прохода сзади.

Перехват мяча. Перехват возможен в том случае, если защитник внимательно следит за действиями соперников передающих мяч. Защитник предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию.

Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Накрывание мяча при броске. Защитник должен помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Согнутая кисть накладывается на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой сверху в низ, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, защитник при приземлении принимает широкую стойку и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать, сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

По характеру деятельности все движения можно разделить на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждый из них входят группы разнохарактерных движений, выполняемых с мячом и без мяча: техника перемещения, техника владения мячом, техника овладения мячом и противодействия приемам.

Техника является средством игры, обеспечивает рациональное действие игроков в защите и нападении и позволяет взаимодействовать партнерам внутри команды, вести противоборство.

В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику отбора и противодействия.

Основа техники баскетбола - передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.

Техника владения мячом включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч для продолжения атаки. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации - расстояние, расположение партнера, характер противодействия.

Ведение - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Бросок мяча в корзину - венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение.

### **3. Тактика нападения – 29 часов**

Индивидуальные действия в нападении.

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

Упражнения для обучения:

- бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками;
- выход на свободное место с пассивным защитником;
- выход на свободное место с активным защитником.

Заслон.

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

Позиционное нападение.

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

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника, и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с

помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Упражнения для обучения:

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

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

Быстрый прорыв.

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

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

Упражнения для обучения:

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

#### **4. Тактика защиты – 29 часов**

В современном баскетболе можно выделить три основных тактики для оборонительных действий. Конечно же, встречаются различные комбинации и вариации этих тактик, но основополагающие - это: зонная защита в баскетболе; прессинг; личные оборонительные действия (персональная опека).

Зонная. Игра в защите в баскетбол по зонной тактике обороны подразумевает игру каждого игрока обороны в своей отведенной зоне. То есть игроки обороны играют только на своем участке площадки и не уходят с него. Оборонительные действия осуществляются против того соперника,



который попадает на этот участок площадки. Уход со своей зоны возможен лишь для подстраховки «провалившегося» в обороне партнера по команде.

Любительские команды используют данную тактику оборонительных действий, но не на самых начальных стадиях. Зонная защита – это довольно сложное взаимодействие игроков даже на вышеупомянутом любительском уровне игры, не говоря уже о профессиональных командах. Зонная защита – это способ борьбы с проходами под кольцо и провоцирование соперника на броски с дистанции. Также такой вид защиты заметно компенсирует пониженные атлетические качества игроков. Зонная защита – это меньшее количество перемещений для обороняющейся стороны, то есть и сохранение большего запаса сил на остаток игры. Если говорить про слабые стороны такой защиты, то сюда можно отнести затруднительность для малоопытных защитников определения стыков зон с партнером по команде. По этой причине ни один из защитников может не выйти на мяч, то есть соперник совершит бросок без сопротивления.

Зонная защита – это неэффективный способ обороны против команд с поставленными трехочковыми бросками. Также тренер соперника может подгадывать такой вариант, когда его лучший игрок будет атаковать из зоны, где обороняется наиболее слабый защитник оппонента.

Личная защита (персональная защита). В этом случае каждый игрок обороны играет против закрепленного за ним соперника, вне зависимости от местоположения в атакующих действиях последнего. Игрок защиты может переключаться на другого игрока атаки, если партнер по команде допустил ошибку и соперник идет в проход. Личная защита очень часто встречается на любительском уровне игры, хотя профессиональные команды также применяют данную тактику обороны. Персональная защита хорошо себя зарекомендовала для обороны против команд, которые любят бросать со средних и дальних дистанций. Но личная защита не очень хорошо подходит против команд, которые совершают множество проходов под кольцо. Соперник с помощью передач по периметру может растягивать по площадке защитников, что будет подготовкой и освобождением зоны под проход партнера. Когда защитники растянутся достаточно, то произойдет пас на игрока, который совершит проход и с большой вероятностью забьет мяч в корзину.

Прессинг. Очень агрессивная тактика, которая требует хорошей физической формы от игроков обороны. Оборона в этом случае начинается с лицевой линии соперника. Иными словами, после забитого мяча игроки не уходят на свою половину площадки, а начинают активно мешать игре

соперника прямо на его территории. В какой-то мере можно считать эту тактику защиты в баскетболе агрессивной разновидностью личной защиты.

Такую защиту выбирают или достаточно подготовленные любительские команды, или же профессиональные. Данная тактика может полностью сломать игру соперника, если мы говорим о любительском баскетболе ввиду редкого ее использования и отсутствия опыта игры против таких действий. По сути, прессинг – это не только оборонительная тактика, но и атакующая.

## **КИ. Контрольные испытания – 6 часов**

### **1. Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

### **2. Промежуточные – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня прироста спортивных результатов обучающихся с целью корректировки (увеличения или уменьшения) тренировочной нагрузки.

### **3. Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

## **СД. Соревновательная деятельность – 12 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 6 (по 2 часа).

## **ВМ. Восстановительные мероприятия – 10 часов**

### **1. Самомассаж – 2 часа**

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;

- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

## **2. Психологическая разгрузка – 2 часа**

- психосоматическая релаксация;
- смена обстановки, вида деятельности;
- единение с природой;
- позитивное мышление.

## **3. Самодиагностика – 2 часа**

Контроль за физическим состоянием

- соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развития мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания;
- соматометрические - длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.п.;
- физиометрические (функциональные) - жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила.

## **4. Саморегуляция - 2 час**

### **Предстартовое состояние - 1 час**

Однозначно охарактеризовать данное состояние довольно сложно, так как у одних оно выражается в повышенной возбудимости, активности, у других — в упадке настроения, вялости, замкнутости. Однако если смотреть, в общем, то у профессионального спортсмена оно характеризует перестройку организма, усиление его функций для выполнения предстоящей работы. Предстартовое состояние в этом случае создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. В этом случае наблюдается повышение температуры тела, увеличение частоты ударов пульса, учащение и углубление дыхания, повышение артериального давления. Спортсмен собран, подтянут, сосредоточен.

### **Тренировка силы воли – 1 час**

Воля-форма психического отражения, проявляющегося в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

### **5. Массаж – 2 часа**

Применение массажа необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т.д. Сеанс такого массажа благоприятствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

### **III. Инструкторская практика – 10 часов**

Построение группы и основные команды на месте и в движении. Составление конспекта и проведение разминки в группе. Определение и исправление ошибок в выполнении приёмов у товарища по команде – 2 часа

Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера. Руководство командой на соревнованиях – 2 часа

Ведение протокола игры. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером. Проведение судейства учебных игр (самостоятельно) – 2 часа

Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата. Судейство игры в качестве судьи – 4 часа

### **ТС. Тренировочные сборы – 18 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря в течение одной лагерной смены (21 день).

## СП. Самостоятельная подготовка – 90 часов

Самостоятельная деятельность осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной деятельности обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной деятельности заносятся в дневник.

### 2.2.2 Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица № 14. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	до года	свыше года	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18
Количество тренировок в неделю	4	4-5	6	6-7	6-7	6-7
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936

### 2.2.3 Требование техники безопасности в процессе реализации программы

Тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в спортивном зале значительного числа занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с баскетболистами различные тренажеры, простейшие приспособления,

приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние баскетбольной сетки, устройства для подсчета очков и пр.

Тренер-преподаватель должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным баскетболистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм баскетболистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена баскетбольного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата баскетболиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм баскетболистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящей работу суставов и мышц баскетболиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по площадке с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности;
- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за приемом мяча;
- следить за состоянием баскетбольной обуви, состоянием поверхности площадки (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и ее освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения тренировочных занятий и соревнований.

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- заранее продумать тренировочное занятие;
- расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- надеть спортивную форму и сменную обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке ;
- провести физическую разминку;
- четко исполнять требования тренера-преподавателя;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- соблюдать дисциплину по ходу всего занятия;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при игре в баскетбол;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
- организованно покинуть место проведения занятия;

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстраняется от участия в тренировочном процессе.

#### 2.2.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются для группы спортсменов.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы достижения высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

На основании перспективного плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

#### 2.2.5 Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена — это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои



потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- а) общая психологическая подготовка;
- б) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- в) психологическая защита в конкретном соревновании.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микро групп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «козлов отпущения»).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы,

форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы ни замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.

10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

#### 2.2.6 Рекомендации по планированию применения восстановительных средств

При современных уровнях соревновательных и тренировочных нагрузок средства восстановления и методика их применения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения целей системы подготовки баскетболистов наряду с тренировкой и соревнованиями.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия и др. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Большую роль в сохранении здоровья спортсмена играет, проводимая со спортсменами, антидопинговая программа.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

#### 2.2.7 Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий

В рамках статьи 26 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» обозначено недопустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по баскетболу, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках

участия в соревнованиях российского и международного уровня. А также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по баскетболу.

#### 2.2.8 Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу.
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

### **III. Система контроля и зачетные требования**

#### 3.1 Проведение промежуточной и итоговой аттестации

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется ДЮСШ самостоятельно и проводится в соответствии с положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают обучающиеся по окончании обучения дополнительной предпрофессиональной программы.

Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся при условии положительной динамики роста спортивных результатов и результатов при переводе обучающихся с одного этапа обучения на другой осуществляется. Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора ДЮСШ.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора ДЮСШ и на основании решения педагогического совета, а так же разрешении врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

### **3.2 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

Таблица № 15. Комплекс контрольных упражнений (нормативы) для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не

качества	менее 210 см)	менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Таблица № 16. Комплекс контрольных упражнений (нормативы) для зачисления на тренировочный этап первого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

### 3.3 Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения программы) аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения, срок проведения апрель - май текущего года) и итоговая (после освоения программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки

и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся баскетболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

### **3.4 Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.**

Физическая подготовка.

- Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
- Челночный бег: 5х6м. На расстоянии 6 м чертятся три линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 30м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.



- Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

Таблица №17. Контрольно-переводные испытания по физической подготовке по годам обучения (юноши)

	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.1	5.1	5.0	5.0	5.0	5.0
2	Челночный бег 5х6 м (сек.)	11.0	11.0	11.0	10.9	10.9	10.9	10.9
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы, стоя(м)	12.5	12.5	12.5	16.0	16.0	16.0	16.5
4	Прыжок в длину с места (см)	210	210	210	220	225	230	230
5	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	54	54	54	56	56	57	58
6	Техническое мастерство				Обязательная техническая программа			

Таблица №18. Контрольно-переводные испытания по физической подготовке по годам обучения (девушки)

	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации )			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Бег 30 м (сек.)	5.7	5.7	5.7	5.5	5.5	5.5	5.5
2.	Челночный бег 5х6 м (сек.)	11.5	11.5	11.5	11.2	11.2	11.2	11.2
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (м)	12	12	12	12.5	12.5	12.5	12.5
4.	Прыжок в длину с места (см)	190	190	190	200	200	200	200
5.	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)	46	46	46	48	48	48	48
6	Техническое мастерство				Обязательная техническая программа			

Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 22 балла.

Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод обучающегося на следующий этап.

Требования к результатам реализации Программы:  
на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем

предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Освоение образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации на основании пункта 34.5 раздела XI Приказа Минспорта России от 12 сентября 2013 года N 730 определяется образовательной организацией самостоятельно.

### **3.5 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

## **Перечень информационного обеспечения**

### **Основная литература:**

1. Бабушкин Г.Д. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта»/ Г.Д.Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2015. – 83 с.
2. Горелкин А.С. Н.М. Баскетбол на уроках физической культуры//Физическая культура в школе, № 6, 2014г.,с.14-17
3. Загорский П.Н. Уроки физической культуры в старших классах, Астана, Атамура, 2001г.г., с.20-22
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/ В.М.Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 200 с.
5. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для педагогических институтов/А.В.Ивойлов. – Минск:Высшая школа, 2015. – 261 с.
6. Костонеев А.М. Факторы, влияющие на качество подготовки баскетболиста. М, Просвещение, 2015г., с.123-125
7. Молотов И.К. «Специальные упражнения для начинающих баскетболистов» М, ФиС,1978г.,с.110
8. Солодов Г.В. Упражнения, подводящие к баскетболу// Физическая культура в школе №6,2000г., с.11-14

### **Дополнительная литература:**

1. Былеева Л.В. Подвижные игры/ Л.В.Былеева. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 230 с.
2. Костикова, Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет/ Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.М. Григорович - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 102 - 108, С. 162 – 186
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М., 2002.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2002.
5. Самойлов А.Н. Время игры/ А.Н.самойлов. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 213 с.

### **Литература для обучающихся:**

1. Клещев Ю.Н. Юный баскетболист/ Ю.Н.Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 97 с.
2. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России/ В.С.Родиченко. – М.: ФиС, 2014. – 144 с.

#### Литература для родителей:

1. Гогоулан М. Законы здоровья/ М.Гогоулан. – М.: Советский спорт, 2013. – 496 с.
2. Гольдберг Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д.Гольдберг. – М.: Советский спорт, 2013. – 231 с.
3. Дюрик Ян. Детская энциклопедия здоровья/ Ян Дюрик. – М.: Освема, 2016. – 262 с.
4. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов/ Г.А.Кузьменко. – М.: Просвещение, 2016. – 236 с.
5. Маймулов В.Г. Питание и здоровье детей/ В.Г.Маймулов. – СПб, 2013. – 352 с.

#### Наглядный материал

1. Комплекс наглядных пособий по баскетболу - "Основы баскетбола". - Оцифрованное изд. - Пермь.: [<https://multiurok.ru/yfnfif09/awards/>], 2014
2. Комплексы упражнений для обучения технике баскетбола. -- Оцифрованное изд. - М.: [<https://infourok.ru>], 2016

#### Интернет-ресурсы:

1. Инфо-урок. Пособия по баскетболу. [Электронный ресурс] - <https://infourok.ru/material.html?mid=39613>
2. Иванова И.С. Сайт учителя физической культуры. [Электронный ресурс] - [http://irinafk.ucoz.ru/load/kollegam/nagljadnyj\\_material\\_dlja\\_urokov/nagljadnye\\_materialy\\_po\\_volejbolu/16-1-0-33](http://irinafk.ucoz.ru/load/kollegam/nagljadnyj_material_dlja_urokov/nagljadnye_materialy_po_volejbolu/16-1-0-33)
3. Спортивные уроки онлайн. [Электронный ресурс] - <http://sport-lessons.com/teamgames/basketball>
4. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – министерство спорта РФ
5. [www.sportedinstvo@mail.ru](mailto:www.sportedinstvo@mail.ru) – МБОУ ДОД «СДЮСШОР «Единство»