



муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2**
г. Волгограда

Раздел 4. Планирование занятий

Раздел 5. Методические рекомендации

Раздел 6. Список литературы

Утверждена и одобрена на заседании
Методического совета

МОУ СДЮСШОР № 2

Протокол № 2 от « 06 » 09. 2011 г.

Директор МОУ СДЮСШОР № 2

Т. В. Астафьева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**
«Баскетбол в общеобразовательной школе»
для учащихся 5-8 классов, срок реализации 4 года

Автор:

Тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории
МОУ СДЮСШОР № 2
Бочарова Наталья Васильевна

Волгоград – 2011

Содержание

Раздел 1. Введение	3 стр.
Раздел 2. Пояснительная записка	4 стр.
Раздел 3. Распределение программного материала	7 стр.
Раздел 4. Планирование занятий	19 стр.
Раздел 5. Методические рекомендации	29 стр.
Раздел 6. Список литературы	33 стр.

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления обучающихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Общеобразовательная школа должна, начиная с первого класса, воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов баскетбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

«В баскетбол играть легко, но трудно играть хорошо».

Джеймс Нейсмит

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью созданной мною программы дополнительной образовательной программы «Секция баскетбола в общеобразовательной школе».

Основными задачами Программы являются:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;

- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;

- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

- привитие учащимся организаторских навыков.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Программа рассчитана на реализацию в течение 4-х лет. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 11 до 14 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в секции баскетбола. Реализация программы проходит в 4 этапа, соответствующих году обучения.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

➤ Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.

➤ Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;

➤ Приобретение опыта борьбы с другими командами;

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации Программы, являются:

- социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- технико-тактическая подготовленность;
- общая и специальная физическая подготовленность;
- психологическая подготовленность;
- показатели психических процессов;
- благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- антропометрические показания;
- возраст и стаж физических занятий;
- успешность игровой деятельности.

Основные задачи реализации Программы

Основными задачами реализации программы являются:

1. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности.
4. Профилактика асоциального поведения.
5. Коррекция психофизического развития.
6. Организация условий для полезного проведения свободного времени.

Условия реализации Программы

В течение четырёх учебных лет путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у школьников наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможность участвовать на соревнованиях по баскетболу.

В результате изучения этого курса учащиеся должны знать и уметь:

- Терминологию избранной игры.
- Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.
- Уметь ловить мяч одной рукой, делать передачи: двумя руками снизу, из рук в руки, прямой рукой над головой, под рукой в сторону.
- Уметь вести мяч с переводом за спиной и с переходом в стойку на коленях.
- Уметь выполнять броски в кольцо: одной рукой в прыжке после ведения, одной рукой снизу и после ловли в прыжке, не приземляясь.
- Уметь выбивать мяч у ведущего (сзади).
- Уметь ставить заслоны нападающему, выходящему на мяч.
- Подготовку места занятий.

- Основные правила судейства игры.
- Организацию и проведение подвижных игр и игровых заданий.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение программного материала в учебных часах проводится на усмотрение тренера - преподавателя, с учетом: количества занятий в неделю, количества часов отведенных на одно занятие, наличия материальной базы и размеров спортивного зала или спортивной площадки.

Учебно-тематический план составлен в расчете от 6 – 18 часов в неделю при продолжительности учебного года 43 недели. Занятия проводятся от 3 раз в неделю до 6 раз в неделю.

Учебный план – график на 38 недель:

№	Содержание занятий	Этапы обучения и количество часов			
		1-й год 5 класс	2-й год 6 класс	3-й год 7 класс	4-й год 8 класс
1.	Теоретическая подготовка	22	24	25	26
2.	Общая физическая подготовка	43	47	44	42
3.	Специальная физическая подготовка	11	17	12	10
4.	Техническая подготовка	68	45	44	38
5.	Тактическая подготовка	55	56	59	65
6.	Интегральная подготовка	34	41	45	50
7.	Контрольные испытания	2	6	6	3
8.	Соревновательная деятельность	22	21	22	23
	ИТОГО:	257	257	257	258

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (для первого года обучения, 5 класс)

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге	С изменением направления; с чередованием скорости передвижений
Упражнения с мячом	Ловля мяча после отскока от пола; Ловля и передача мяча с шагом	На месте и в движении
	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления	С изменение скорости передвижения; с отскоком

		мяча на разную высоту
	Бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения - обучение	Бросок одной рукой с места - повторение
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
Подвижные игры	«Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему»	
Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.	

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(для второго года обучения, 6 класс)

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Повороты вперед и назад; на месте	Правило поворота на опорной ноге
Упражнения с мячом	Ловля катящегося мяча; Передача одной рукой от плеча после ведения	На месте и в движении
	Ведение мяча с изменением направления	С меняющейся высотой отскока
	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места	Штрафной бросок
Технико-тактические действия (индивидуальные и командные)	Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении; взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии	Защитные действия при опеки игрока с мячом и без мяча. Быстрое нападение. С игроком команды и соперником.
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по правилам		

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(для третьего года обучения, 7 класс)

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения с мячом	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника	От одной линии штрафного броска до другой (14,4м) – 4 раза (челночный бег)
	Ловля катящегося мяча; ловля в 2-х и 3-х;	Двумя и одной рукой;
	Передача мяча одной рукой снизу на месте; Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	По высокой траектории с расстояния 12 -16м с места и в движении
	Бросок от головы; бросок снизу двумя руками	В прыжке, после ведения и ловли мяча в движении
Технико-тактические действия. Отработка тактических игровых комбинаций	Быстрое нападение; Нападение быстрым прорывом;	Одним, двумя или тремя игроками
	Индивидуальные защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину	Пассивное и активное сопротивление
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по правилам		

Примерное тематическое планирование
(для четвертого года обучения, 8 класс)

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения с мячом	Ведение мяча без зрительного контроля	С изменением направления; После ловли в движении
	Ловля мяча с полуотскока; Ловля высоко летящего мяча	Двумя и одной рукой
	Передачи мяча в движении	После ведения
	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу	

	Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока	В прыжке в любом направлении
	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции;	С удобных и произвольных точек площадки
	Бросок одной и двумя руками в прыжке	(юноши)
	Бросок одной рукой с замахом	
Командные и индивидуальные технико-тактические действия	Персональная защита	
	Быстрое нападение; Перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину	Пассивное и активное сопротивление
	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях	
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям		

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары.
 Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Первый год обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	1
2.	Единая спортивная классификация.	1
3.	Личная и общественная гигиена.	1
4.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	1
5.	Закаливание организма спортсмена.	1
6.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1
7.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.	1
8.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
9.	Общая характеристика спортивной тренировки.	1
10.	Методы спортивной тренировки.	1
11.	Формы организации занятий в процессе тренировки.	1
12.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1

13.	Физическая подготовка юного спортсмена.	1
14.	Техническая подготовка юного спортсмена.	2
15.	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1
16.	Сущность и назначение планирования, его виды.	1
17.	Учет в процессе тренировки.	1
18.	История развития баскетбола.	1
19.	Правила игры и методика судейства.	1
20.	Итоги прошедшего спортивного года.	2
	Итого:	22 ч.

Второй год обучения

1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	1
2.	Единая спортивная классификация.	1
3.	Личная и общественная гигиена.	1
4.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	1
5.	Закаливание организма спортсмена.	1
6.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1
7.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.	1
8.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
9.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом . Оказание первой помощи при несчастных случаях.	2
10.	Общая характеристика спортивной тренировки.	1
11.	Средства спортивной тренировки.	1
12.	Методы спортивной тренировки.	1
13.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1
14.	Физическая подготовка юного спортсмена.	1
15.	Техническая подготовка юного спортсмена.	1
16.	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1
17.	Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.	1
18.	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки.	1
19.	Сущность и назначение планирования, его виды.	1
20.	Учет в процессе тренировки.	1
21.	История развития баскетбола.	1
22.	Правила игры и методика судейства.	1
23.	Итоги прошедшего спортивного года.	1

Итого:	24 ч.
---------------	--------------

Третий год обучения

1.	Единая спортивная классификация.	2
2.	Костно- мышечная система, ее строение и функции.	1
3.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	1
4.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1
5.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.	1
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
7.	Понятие об утомлении и переутомлении.	
8.	Восстановительные мероприятия в спорте.	1
9.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	2
10.	Общая характеристика спортивной тренировки.	1
11.	Формы организации занятий в процессе тренировки.	1
12.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1
13.	Физическая подготовка юного спортсмена.	1
14.	Техническая подготовка юного спортсмена.	1
15.	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1
16.	Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.	1
17.	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки.	1
18.	Сущность и назначение планирования, его виды.	1
19.	Учет в процессе тренировки.	1
20.	История развития баскетбола.	1
21.	Правила игры и методика судейства.	1
22.	Итоги прошедшего спортивного года.	2
	Итого:	25 ч.

Четвертый год обучения

1.	Единая спортивная классификация.	1
2.	Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердце и сосуды.	1
3.	Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.	1
4.	Нервная система и её роль в жизнедеятельности всего	1

	организма.	
5.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	1
6.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1
7.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1
8.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.	1
9.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
10.	Понятие об утомлении и переутомлении.	1
11.	Восстановительные мероприятия в спорте.	1
12.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	1
13.	Общая характеристика спортивной тренировки.	1
14.	Средства спортивной тренировки.	1
15.	Методы спортивной тренировки.	1
16.	Формы организации занятий в процессе тренировки.	1
17.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1
18.	Физическая подготовка юного спортсмена.	1
19.	Техническая подготовка юного спортсмена.	1
20.	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1
21.	Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.	1
22.	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки.	1
23.	Сущность и назначение планирования, его виды.	1
24.	История развития баскетбола.	1
25.	Правила игры и методика судейства.	1
26.	Итоги прошедшего спортивного года.	1
	ИТОГО:	26 ч.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с

гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

5. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3x10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 – 10 мин.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 .

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым

(левым) плечом (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование).

Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасываются занимающемуся партнером. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

Психологическая (морально-волевая) подготовка

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Задачи психологической подготовки:

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
- Адаптация к условиям соревнований.
- Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

Инструкторская и судейская практика

Первый год обучения

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

Второй год обучения

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям.

2. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год обучения

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала для данного года обучения.

2. Выполнение заданий по построению и перестроению группы.

3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Четвертый год обучения

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической

подготовке и проведение по нему занятий с группой.

2. Проведение подготовительной, основной частей занятия по начальному обучению технике игры.

3. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Планирование занятий.

1. Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

2. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.

3. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.

4. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

5. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

6. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

7. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.

8. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.

9. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

10. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

11. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

12. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

13. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.

14. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

15. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

16. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.

17. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

18. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

19. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

20. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.

21. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.

22. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.

23. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача,

бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.

24-25. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.

26-27. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х 2, 3 х 3. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

28-29. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х 2, 3 х 3. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

30-32. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х 2, 3 х 3. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

33-35. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х 2, 3 х 3. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

36-38. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х 2, 3 х 3. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

39-41. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х 2, 3 х 3. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

42-44. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

45. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

46. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

47. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

48-50. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении с сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

51-52. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

53. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении, со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

54. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении, со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2 х 1. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

55-57. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.

58. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.

59. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.

60-62. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным навыкам, и их роль в развитии памяти, внимания и мышления.

63-65. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным навыкам, и их роль в развитии памяти, внимания и мышления.

66-67. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.

68-70. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 х 1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

71-73. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 х 1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

74-76. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с

сопротивлением. Быстрый прорыв 2 х 1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

77-80. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в парах с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.

81-83. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 х 1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

84-86. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2 х 2, 3 х 3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

87-88. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2 х 2, 3 х 3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

89-90. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2 х 1, 3 х 1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

91-93. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2 х 1, 3 х 2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

94-96. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игровые задания 2х 2, 3 х 2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

97-99. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2 х 2, 3 х 3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

100-102. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2 х 1, 3 х 2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

103-105. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.

106-108. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Нападения быстрым прорывом 2 х 1, 3 х 1. Развитие координационных способностей.

109-110. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.

111-114. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2 х 1, 3 х 1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

115-120. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.

121-125. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

126-129. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

130. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

131. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча

разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

132. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

133. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

134. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2 х 2, 3 х 3, 4 х 4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

135. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2 х 2, 3 х 3, 4 х 4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль.

136. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2 х 2, 3 х 3, 4 х 4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

137. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.

138. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.

139. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.

140. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.

141-143. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 х 1, 3 х 2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

144. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 х 1, 3 х 2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

145. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.

146. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 х 1, 3 х 2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

147. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.

148-149. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 х 1, 3 х 2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

150-154. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.

155-156. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 х 1, 3 х 2. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

157-159. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.

160-162. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 х 1, 3 х 2. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для правильного и последовательного обучения школьников технике и тактике игры в баскетбол рекомендую следующую последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения – задания с учетом предложенной последовательности года обучения.

Последовательность обучения:

1. Техника передвижения в защитной стойке:

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

2. Техника остановки в два шага:

- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;

3. Техника поворотов:

- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

4. Техника передач мяча:

- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;
- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игрокамидвигающимся навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

характерные ошибки при ловле:

- игроки останавливаются; подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки; бегут с мячом лишней шаг; не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

характерные ошибки при передаче: игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко; передают мяч близкому игроку слишком сильно.

5. Бросок мяча после ведения:

- базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;

6. Двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части:

- прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.

7. Бросок мяча в движении после ловли:

- базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;

- если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.

характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:

- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;

- в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

8. Вырывание и выбивание мяча:

- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывание и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;

- для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

9. Ведение мяча с меняющейся высотой отскока. Оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

- начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;

- задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.

10. Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:

- Броски в прыжке с 4-5м.

- Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.

- То же, но с пассивным и активным защитниками.

11. Индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:

- Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.

- То же по заданию.
- То же, повторяя действия соупражняющегося.
- Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

12. Нападение быстрым прорывом:

- базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;
- обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;
- передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

13. Перехват мяча:

- перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;
- перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;
- то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;
- то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;

14. Бросок одной и двумя руками в прыжке:

- базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;
- в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точки прыжка или несколько ранее.

15. Передачи мяча в движении:

- базовым элементом является разноименная координация действий;
- после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;
- передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;
- затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.

16. Персональная защита:

- базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;
- игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;
- игра на один щит 2х2, 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально, стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

17. Позиционное нападение:

- базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;
- обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;
- нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

18 Зонная защита:

- наиболее распространенная зона 2-1-2;
- в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;
- базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

19. Взаимодействие игроков в нападении и защите:

- взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;
- в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;
- групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС, 74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 1976.
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 1987.
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 1967.
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 1976.
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 1967.
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС, 1975.
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь», 1967.
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (Перевод с англ.) М: ФиС, 1973.
11. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско-юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82
12. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 1981.
13. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000.
14. Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982.
15. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002г.
16. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
17. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.