Принята»
педагогическим советом
МБОУ СОШ №31 со
спортивным уклоном г. Пятигорска
протокол № 1 от «27 » августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №31 со
спортивным уклоном г. Пятигорска
_____Т. А. Золотухина
«27 » августа 2021 г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА

БАСКЕТБОЛ

ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

2021 г.
г. Пятигорск

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-5
1.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	6
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
2.1	Теоретическая подготовка	8-9
2.2	Общая физическая подготовка	9
2.3	Специальная физическая подготовка	9-16
2.4	Техническая подготовка	16-35
2.5	Тактическая подготовка	35
2.6	Игровая подготовка	35-36
3.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	36-38
4.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	38
5.	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	39-40
6.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	40
7.	ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	40-41
8.	МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ	41
9.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	42
9.1	Список используемой литературы	42
9.2	Перечень интернет ресурсов и аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта баскетбол	42-43

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по баскетболу (утвержденный Министерством спорта РФ от 10.04.2013г. № 114), нормативно-правовыми документами Министерства спорта Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа разработана с учетом имеющихся условий, в зависимости от подготовленности спортсменов, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

Программа составлена для обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Актуальность программы: Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития дополнительного образования, интеграции дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастными и индивидуальными особенностям обучающегося. Программа адаптирует тренировочный процесс к индивидуальным особенностям обучающегося, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования юного спортсмена.

Основная цель программы – приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий баскетболом. Воспитание гармоничной, социально активной личности. Формирование системы знаний, умений, навыков игры в баскетбол.

Организационно-методические указания.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических принципов обучения: сознательности, активности обучающихся, наглядности, систематичности, индивидуализации и прогрессирования.
2. Целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности баскетболистов в процессе многолетнего обучения.
4. Проявление стремления к возрастанию объема и интенсивности нагрузки по мере улучшения физической подготовленности.
5. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки).
6. Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Задачи программы подразделяются на обучающиеся, воспитательные и развивающие.

Обучающие:

- содействие гармоничному развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья;
- формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- освоение техники и тактики игры в баскетбол;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в мини-баскетбол, стритбол, баскетбол;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовка инструкторов и судей по баскетболу.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;

- формирование самостоятельности, спортивного трудолюбия, целеустремленности, дисциплинированности, способности к успешной социализации в обществе.

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Формы занятий:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- итоговое и промежуточное тестирование;
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия.

Ожидаемые результаты:

1. Освоение программы на этапах подготовки.
2. Выполнение контрольных нормативов.
3. Гармоничное развитие личности.

Способы проверки:

1. Контрольные испытания.
2. Результаты соревнований различного уровня.
3. Тестирование, опрос.
4. Участие в конкурсах, спартакиадах.

Спортивная подготовка в спортивных играх – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс гармоничного развития, обучения и воспитания обучающихся.

В содержании спортивной подготовки принято выделять следующие виды:

- физическую, техническую, тактическую, теоретическую, соревновательную.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, метания легких снарядов, скоростно-силовые упражнения, комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений:

Игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Минимальный возраст зачисления обучающихся, режим тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по баскетболу.

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество часов занятий в	Требования по физической, технической подготовке

				неделю	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7	10	6	Прирост показателей по ОФП

1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На протяжении всего периода обучения в ДЮСШ обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и основе техники подвижных игр, воспитание трудолюбия, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость), достижение физического совершенствования, высокого уровня и работоспособности, необходимых для общественно полезной деятельности.

Основная цель - обеспечение отбора талантливых детей для дальнейших занятий баскетболом.

Структура тренировочного занятия:

1. Подготовительный этап – дидактические задачи, активизирование знаний и умений, формирование отношения к делу, психологический настрой.
2. Основной этап – усвоение знаний, умений, наработка техники и тактики игры.
3. Заключительный этап – подведение итогов занятия, индивидуальные беседы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Тематический план тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе составлен в соответствии с учебным планом и рассчитан на полное освоение программного материала с учетом научно-обоснованных рекомендаций по структуре и организации тренировочного процесса.

Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели (46 недель тренировочных занятий в условиях ДЮСШ и 6 недель участия в спортивно-оздоровительных лагерях, тренировочных сборах и индивидуальной подготовки).

Количество занятий в неделю:

СОГ – весь период – 3 занятия в неделю по 2 часа.

Учебный план тренировочных занятий в ДЮСШ по баскетболу (ч).

№ п/п	Раздел подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка.	8
2.	Общая физическая подготовка	103
3.	Специальная физическая подготовка	60
4.	Техническая подготовка	53
5.	Тактическая подготовка	40
6.	Игровая подготовка	44
7.	Медицинское обследование	4
Всего часов		**312**

Годовой план распределения учебных часов

Месяцы Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теория	1	1	1	1		1	1	1	1			
ОФП	8	8	9	9	8	9	9	8	8	9	9	9
СФП	6	5	6	4	5	5	5	4	6	5	5	4
Техническая подготовка	3	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4
Тактическая подготовка	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4
Игровая подготовка	3	4	2	3	4	4	2	3	3	3	4	5
Медицинский контроль	2						2					
Зачетные требования				2				2				
Всегоза месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Всего за год	312											

2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической,

технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Возникновение и развитие баскетбола.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов на мировой арене.

Соблюдение правил безопасности.

Правила поведения в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Правила игры в баскетбол.

Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

Терминология, техника и тактика игры.

Основные сведения о технике и тактике игры; о ее значении для роста спортивного мастерства.

2.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения:
   - Виды строя;
   - Виды размыкания;

- Действия в строю, повороты, перестроения;
- Шаг, бег, переходы с шага на бег.

2. Гимнастические упражнения:
   - Упражнения для мышц рук, плечевого пояса;
   - Упражнения с набивными мячами;
   - Упражнения с гимнастическими палками, гантелями;
   - Упражнения для силы мышц шеи, туловища;
   - Упражнения для силы мышц ног, таза.
3. Акробатические упражнения:
   - Группировки в приседе, лёжа на спине;
   - Перекаты;
   - Кувырки;
   - Перевороты;
   - Мост.
4. Легкоатлетические упражнения:
   - Бег (40м, 50м, 60м, 100м,400м);
   - Эстафетный бег;
5. Прыжки:
   - С места в длину;
   - С разбега в длину;
6. Спортивные игры:
   - Волейбол;
   - Ручной мяч;
   - Футбол.
7. Подвижные игры.

2.3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития прыгучести.

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага. 3-4 подхода по 1 минуте.
3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте
4. Прыжки с поворотами на 180*, 360* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Прыжки с дриблингом на щите двумя руками одновременно – выполнять 1-2 мин.
7. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча.
8. Прыжки через барьеры с ведением мяча или без 4-6 подходов 10-15 барьеров.
9. Прыжки в высоту через планку с передачей мяча.
10. Прыжки в длину с передачей мяча.

11. Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах – можно выполнять с ведением мяча.

12. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.

13. Прыжки с гирями, гантелями, «блинами». Можно имитировать обманные движения на передачу мяча во время прыжков.

14. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.

15. Безостановочное забивание мяча из-под кольца (можно сверху) – максимальное количество раз.

16. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.

17. Танец вприсядку с ведением одного или двух мячей – игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны – 25-30 сек.

18. Прыжки на одной ноге с ведением мяча – задача прыгнуть как можно дальше.

19. Прыжки через длинную скакалку с ведением.

20. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.

21. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на щите – 25-30 сек.

22. Передача мяча у шита. Игроки становятся у щита по разные стороны кольца и делают передачи с отскоком от щита в прыжке.

23. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках – устанавливать снаряд можно вдоль и поперек направлению прыжка.

24. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо двумя руками сверху.

25. Ловля и передача мяча в одном прыжке – можно выполнять на месте и в движении с последующим броском в кольцо.

26. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников – передачи выполняются в одном прыжке.

27. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – кто сделает больше прыжков за определенное время.

28. Прыжки со штангой – выполнять 30-40 мин.

29. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (можно использовать мат).

30. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.

31. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.

32. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.).

33. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.

34. Стоя спиной к опоре (гимнастический конь, гимнастическая стенка и т.д.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу;

а) приседания на одной ноге в быстром темпе;

б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.

35. Стоя лицом к опоре (гимнастический конь, гимнастическая стенка и т.д.). Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на полу:

а) полуприседания и приседания на одной ноге;

б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.

36. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.

37. Стоя лицом к опоре (гимнастический конь, гимнастическая скамейка и т.д.) высотой 60-80 см. Одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.

38. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.

39. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.

40. Стоя на пальцах на краю небольшого возвышения (или на рейке гимнастической стенки), поднимание и опускание пяток на двух или на одной ноге.

41. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.

42. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.

43. Прыжки со скакалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.

Упражнения для развития силовых качеств.

1. Передача медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.
2. Толкание ядра, медицинбола.
3. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
4. То же с ведением мяча.
5. Отталкивание от пола при отжимании, хлопок во время отталкивания.
6. Быстрые передачи блина от штанги или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.
7. Передачи блина или гири из рук в руки в кругу.
8. Подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2 м. Выполнять двумя и одной руками.
9. Жим штанги лежа. Вес штанги до 70% от собственного веса.
10. Жим штанги стоя. Вес штанги до 50% от собственного веса.
11. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей или медицинболом в руках.
12. Игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз, закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе. Можно использовать вес.
13. Подъем туловища из положения лежа.
14. Отжимание от пола. Упражнение выполнять на пальцах.
15. Подтягивание на перекладине.
16. Ходьба и бег с партнером на спине.

17. ВЗбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способам: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д.

18. Приседание и выпрыгивание с партнером на спине.

19. Отжимание в стойке на руках.

20. Броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях.

21. Игра в баскетбол 3+3 и т. д. Все игроки в свинцовых поясах и манжетами на руках.

22. Впрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание на мат и прыжок вверх со штангой на плечах. Вес штанги не более 50% от собственного веса.

23. Вырывание гирь, блинов и т.д. из рук партнера.

24. Поднимание штанги, гантелей к груди – на бицепсы. Выполнять из различных исходных положений.

25. Тяга штанги в наклоне к груди.

26. Жим штанги, гантелей из-за головы. Выполнять из различных исходных положений.

27. Жим штанги, гантелей, стоя, сидя от груди.

28. Подтягивание ног к перекладине.

29. Передвижения в баскетбольной стойке: вперед, в стороны и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закрепленного у шведской стенки.

30. Сгибание кистью теннисного мяча.

31. Сед на полу, спиной к возвышению опираясь руками. Разгибание рук с прогибом до упора лежа сзади.

32. Из упора лежа на полу, ноги на краю возвышения, прыжки на руках через небольшое препятствие.

33. Из упора лежа на полу перескок руками на более высокую опору.

34. Лежа на спине, сед углом до касания руками носков и возвращение в исходное положение.

35. Наклоны в стороны с отягощением из различных исходных положений.

36. Повороты в стороны с отягощением из различных исходных положений.

37. В висе на гимнастической стенке: поднимание прямых ног до горизонтального положения без отягощения и с отягощением; отведение прямых ног в стороны вправо и влево; поднимание прямых ног до касания ими перекладины над головой.

38. Приседание, с отягощением удерживая вес в выпрямленных руках над головой.

39. Поднимание на носки с отягощением.

40. Вставание из приседа, удерживая вес сзади.

Упражнения для развития ловкости в баскетболе.

1. Кувырок вперед.
2. Кувырок вперед прыжком.
3. Падение назад и быстрое вставание.
4. Падение вперед и быстрое вставание.
5. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
6. Стойка на голове.
7. Стойка на руках.

8. Ходьба на руках.

9. Броски сверху с разбега отталкиваясь с подкидного мостика.

10. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1-2 раза) во время двух шагов.

11. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с вращением мяча вокруг корпуса.

12. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с финтами в сторону, вперед.

13. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130* с ведением одного или двух мячей.

14. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

15. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

16. Передача мяча в парах со сменой мест. выполняется одним мячом.

17. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

18. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

19. Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гим. козла с подкидного мостика с мячом в руках.

20. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

21. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей.

22. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч с отскоком, расстояние между игроками 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч.

Упражнение выполнять сначала на месте, потом в движении.

23. Также как предыдущее упражнение. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника – увернуться от мяча.

24. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.

25. Игра в пятнашки в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

26. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводить как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.

27. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

28. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

29. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполнять одним или двумя мячами.

30. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.

31.Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.

32. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачей мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.

33. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца. 2-3 игрока поочередно передают ему мячи. Ловля и бросок по кольцу выполняется в одном прыжке.

34.Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180*.

35. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

36. Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо

37. То же упражнение, но двумя мячами.

Упражнения для развития быстроты.

1. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весом не более 20% от собственного веса.

2. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 15-30 кг (выполнять 30-60 сек) – 2-3 шага в каждом направлении.

3. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (2-3 шага).

4. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

5. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время в парах. выполняется лицом и спиной вперед.

6. Низкие старты на дистанцию 5-10 м, выполнять с ведением мяча.

7. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его дальше.

8. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

9. Бег с захлестом голени на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию – можно выполнять с ведением мяча.

10. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.

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

12. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на туже дистанцию. Можно выполнять с ведение одного или двух мячей.

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

14. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводить как соревнование.

15. Быстрый бег с высокого старта с имитацией обманных движений.

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

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

18. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках.

19. Скоростной бег центрового игрока спиной вперед с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4-5 м.

20. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводить как соревнование.

21. Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков.

22 Ведение одного- двух мячей.

23. Передача двух-трех мячей у стены на время.

24. Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой.

25. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одой и двумя руками.

26. Лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передача одного-двух-трех мячей на время – 30-40 сек. Проводить как соревнование.

27. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 сек. Проводить как соревнование на количество ударов мяча.

28. Передачи, сидя одного-двух-трех мячей на время 30-40 с. Проводить как соревнование на количество передач.

29. Бег с максимальной частотой движения в упоре стоя (у гимнастической стенки, и т.п.) 5-10 с.

30. Бег на месте с максимальной частотой движений без упора.

31. Быстрая темповая смена ног из положения разножки (широкого выпада). Упражнение выполнять без подпрыгивания.

32. Многоскоки на одной ноге 10-15 м с предельной скоростью.

33. Прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе.

34. Бег на коротких отрезках (10-20) с предельной скоростью.

2.4 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника передвижения.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Передача мяча.

Передачи - основной прием, с помощью которого партнеры взаимодействуют в игре и приближают мяч к корзине противника. Передачи являются сложным навыком.

Периферическое зрение, быстрота рук, хороший расчет и острый ум - вот те качества, которые характеризуют игроков, ставших знаменитыми благодаря умению передавать мяч. И еще одно качество является самым главным - игрок должен быть прирожденным любителем командной игры. Видов передач великое множество, и одна из главных задач любого тренера состоит в том, чтобы привить игрокам вкус к этому элементу игры.

Передачи мяча различаются: по динамике выполнения (стоя на месте, в движении на бегу, в движении в прыжке), по способу выполнения: двумя руками -

от груди, из-за головы, снизу, сбоку, с предварительным выполнением обманных движений; одной рукой - снизу, сбоку, из-за головы, крюком, из-за спины и между ногами (скрытые передачи) и др.

Каждому баскетболисту необходимо знать и применять следующие основные правила передачи мяча.

1. Не уверен - не отдавай. Игрок, передающий мяч партнеру, отвечает за то, чтобы передача дошла до адресата. В 95% случаев при потере мяча виновен пасующий.

2. Передающий мяч игрок должен рассчитать скорость партнера, которому он направляет мяч, его техническую оснащенность, постараться предвидеть тактическое решение им ситуации.

3. Как при выполнении передачи, так и при приеме мяча необходимы полный обзор поля и осмысление игровой ситуации.

4. Передающий отвечает за точность, своевременность, быстроту паса, его неожиданность и за удобство обработки мяча.

5. Игрок должен иметь свои «фирменные» передачи, доведенные им до совершенства.

6. Небрежность при тренировке передач недопустима. Тренировать передачи необходимо вместе с ловлей и работой над цепкостью.

Работа над передачами, хорошее средство для общей и специальной физической подготовки.

Упражнения для совершенствования передач.

1. Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовки. Выполняется одним мячом. Вид передачи определяется тренером и меняется по его сигналу.

2. Передачи в парах во время бега на легкоатлетическом стадионе. Выполняются двумя и тремя мячами.

3. Передачи мяча в тройках двумя мячами. Один игрок бежит спиной вперед, двое других снабжают его мячами.

4. Передачи в парах во время барьерного бега. Можно проводить как соревнование.

5. Передачи в парах во время работы над скоростной подготовкой. Один из партнеров совершает рывок, его партнер посылает ему мяч в отрыв, который надо поймать, не дав ему упасть на пол. Отдавший пас догоняет партнера.

6. Передачи мяча по «восьмерке» в тройках.

7. Передачи мяча в парах во время прыжков через гимнастические скамейки.

8. То же, что и упражнение 7, но прыжки выполняются через барьеры.

9. Передачи и ловля мяча во время прыжка в высоту. Игрок принимает мяч во время полета над планкой и должен успеть сделать передачу до приземления.

10. Передачи мяча во время прыжка в длину. Игрок получает мяч после толчка и расстается с ним до приземления. Игрок ловит мяч, летящий с одной стороны от себя и отдает его на другую сторону.

11. Передача мяча во время тройного прыжка. Игрок выполняет прыжок с места или с разбега. Во время каждого из прыжков он должен успеть принять мяч и сделать нацеленную передачу.

12. Передача набивных мячей в парах.

13. Имитация передач «блинами» от штанги, гирями.

14. Передача мяча двумя руками максимально вверх из положения сидя. Пока находится мяч в полете, нужно успеть встать на ноги без помощи рук и поймать мяч уже стоя.

15. Передача мяча двумя руками между ногами. Игрок держит мяч двумя руками за спиной, садится в присед, разводя колени, и выполняет передачу одними кистями между ногами максимально вперед. Проводится как соревнование на дальность.

16. Передача в парах двумя руками от груди. Мяч направляется вперед, параллельно поверхности пола.

17. Передача одной рукой из-за головы - основной пас в отрыв. Проводится как соревнование на дальность и точность.

18. Передача мяча во время прыжков на батуте. Игрок отрабатывает координацию сложных движений: повороты на 180* и 360*, приземление на живот, спину, сальто и т.д., во время полета ловит и передает мяч партнеру.

19. Передачи мяча в безопорном положении. Игрок выполняет прыжок через гимнастического козла с подкидного мостика, в высшей точке прыжка ловит мяч, адресованный ему, и отдает его неподвижно стоящему партнеру.

20. Передачи мяча у стены со сменой стойки. Игрок занимает позицию в 4-5 м от стены и в ходе выполнения упражнения меняет стойку (впереди то правая нога, то левая).

Передачи выполняются поочередно - двумя руками от груди, левой, правой рукой, из-за головы и т.д.

21. Передачи мяча в стену после имитации финта.

22. Передачи мяча на точность с расстояния 6-8 м в круг диаметром 1 м, 50 см, 25 см. Виды передач самые разнообразные.

23. Передачи мяча на точность и резкость. Игроки в паре передают друг другу мяч сквозь раскачивающуюся автопокрышку.

24. Передачи мяча в ребристую стенку и ловля отскочившего мяча. Для развития реакции.

25. Передачи у стены из-за спины поочередно левой и правой рукой.

26. Передачи у стены в тройках. Игрок 1 стоит в 3-4 м от стены, лицом к ней, игроки 2 и 3 располагаются за его спиной на расстоянии 5-6 м от стены. Игрок 3 выполняет сильную передачу в стену, игрок 1 должен поймать отскочивший мяч и, не глядя вернуть его партнеру 3. В момент, когда игрок 1 ловит первый мяч, игрок 2 делает сильную передачу в стену и т.д.

27. Передачи у стены одним, двумя, тремя, четырьмя мячами на скорость и время.

28. Передачи в углу зала в две стены двумя мячами с расстояния 4-5 м.

29. Передачи в парах сидя, лежа, стоя на коленях. Виды передач самые разнообразные.

30. Передачи в стену с сопротивлением. На стене мишень или силуэт. Защитник мешает выполнению передачи.

31. Передачи в парах на расстоянии от 2 до 20 м. Игроки сходятся и расходятся.

32. «Неудобные передачи» в парах. Дистанция 6-8 м. Один из игроков в паре посылает партнеру «неудобные» для приема передачи: в ноги, с низким отскоком от пола, далеко в сторону и т.д. Ловящий должен принять пас и быстро вернуть его в руки напарнику.

33. Передачи в парах в одно касание поочередно правой и левой рукой. Выполнять в движении, на максимальной скорости.

34. Передачи в парах по всей ширине площадки. Задача - пройти всю площадку в три передачи и завершить атаку броском из-под кольца.

35. Передачи в парах в спину, в движении. Оба партнера располагаются параллельно боковой линии, лицом в одну сторону. Мяч находится у заднего игрока, на расстоянии 5-6 м. Игрок с мячом посылает передачу точно в спину впереди бегущего напарника.

Передний в паре игрок должен, развернувшись через одно плечо, поймать мяч, а затем через другое плечо вернуть его назад. Главное не совершить пробежку.

36. Длинные передачи в парах в отрыв. Игрок 1 по сигналу бросает мяч в щит, ловит его и посылает длинную передачу в отрыв партнеру 2, который стартовал по тому же сигналу.

Игрок 2 должен атаковать кольцо без дриблинга, броском из-под кольца. Игрок 1 после передачи делает рывок к противоположному кольцу, подбирает мяч, и с этого момента он становится нападающим.

37. Передачи в парах, в прыжке одним мячом. Игроки выполняют асинхронные прыжки с большой фазой полета, мяч все время находится вверху. Дистанция между партнерами 3-4 м.

38. Передачи в парах на расстоянии от 2 до 20 м. (передачи выполняются из-за спины). Игроки сходятся и расходятся.

39. Передачи в парах после низкого отскока мяча от пола. На месте и в движении. Игроки, находясь лицом друг к другу, поочередно подбрасывают мяч, дают ему коснуться пола и в этот же момент делают передачу партнеру одной рукой.

40.Передачи в парах после обманных движений. На месте и в движении.

41. Передачи в тройках одним или двумя мячами на максимальной скорости. Мяч передается через центрального игрока или по кругу. Под противоположным кольцом следует бросок (броски) из-под щита.

42. То же, что и упр.41, но передачи выполняются в одном прыжке или из-за спины.

43. Передачи мяча в двух колоннах. Игроки делятся на две колонны и располагаются лицом друг к другу на расстоянии 8-10 м. Головной игрок одной из колонн - с мячом. По команде тренера выполняется первая передача головному игроку противоположной колонны, после передачи игрок переходит в конец противоположной колонны. Тренер-преподаватель называет способ передачи.

44. Ловля очень сильной передачи (тренер направляет мяч игроку ударом ноги) и передача мяча двигающемуся партнеру.

45. Передача в тройках одним мячом через центрального игрока. До центра поля передачи следуют обычным порядком, после центра поля начинается игра 2+1, в которой игрок 1 становится защитником, а игроки 2 и 3 - нападающими. Игрокам 2 и 3 запрещается ведение мяча. Смена мест в тройке происходит после каждой атаки кольца.

46. Передачи в тройках по «восьмерке» одним мячом. Скорость выполнения

максимальная. Задача: пройти всю длину площадки с наименьшим количеством передач.

47. Передача мяча в пятерках по восьмерке одним или двумя мячами.

48. Передачи в тройках четырьмя мячами. Упражнение выполняется сначала стоя на месте, затем в движении.

49. Передачи в парах одним мячом. Партнеры стоят спиной друг к другу на расстоянии 5- 6 м. Передавая и ловя мяч, они поворачивают только корпус, ступни остаются неподвижными.

50. Передачи мяча в стену с поворотами. Игрок выполняет передачу в стену и поворачивается на 180 или360*, после чего ловит отскочивший от стены мяч. Упражнение можно выполнять одним или двумя мячами.

51. Передачи мяча в стену в прыжке с расстояния 2-3-5-м.

52. Передачи в парах двумя мячами. Партнеры «танцуют» вприсядку.

53. Передачи в тройках по «восьмерке» одним мячом. Партнеры передают мяч друг другу только из рук в руки.

54. Длинные передачи мяча в отрыв в парах. После удара в щит игрок ловит отскакивающий мяч и посылает длинную передачу партнеру, делающему ускорение вдоль боковой линии (передачи в спину, на ход, навесная).

55. То же, что и упражнение 54, но вводится защитник, мешающий сделать передачу.

56. То же, что и упражнение 54, но вводится защитник, мешающий принимать передачу. Можно усложнить упражнения 54 - 56: после выполнения передачи пасующий делает рывок к противоположному кольцу на добивание.

57. Передачи мяча в пятерках со сменой мест. Мяч находится у игрока 1, следует пас игроку 2 и передвижение в сторону передачи. Игрок 2 передает мяч игроку 3 и перемещается на его место. Игрок 3 передает мяч игроку 5 и бежит на его место, игрок 5 пасует мяч игроку 4 и занимает его место, а игрок 4 возвращает мяч игроку 1 по диагонали. Способ передачи меняется по сигналу тренера. Упражнение можно выполнять несколькими мячами.

58. Передачи мяча в пятерках с сопротивлением («звездочка»). Нельзя передавать мяч ближнему партнеру, т.е. игрок 1 имеет право делать передачу только игрока 3 и 5; нельзя отдавать навесные передачи. Внутри круга располагается водящий X, который старается перехватить мяч, в то время как остальные пасуют его друг другу. Смена мест происходит по времени - через 40-50 с или после перехвата мяча.

60. Передача в группах двумя мячами. 5 игроков становятся по 6-метровой линии, у одного из них мяч. На линии штрафного броска мяч располагается водящий игрок с мячом. Игроки, находящиеся по дуге, могут отдавать мяч только водящему, а он – любому из них. Передачи начинаются одновременно по сигналу тренера. Задача игроков на дуге - заставить водящего ошибиться или сделать так, чтобы у него оказалось одновременно два мяча. Смена происходит каждые 60-70 секунд.

61. Передача в парах на быстроту выполнения одним или двумя мячами. Пара проходит площадку на максимальной скорости и с максимальной частотой передач.

62. Передача в движении («четыре угла»). Игроки 1 и 3 выполняют длинные передачи соответственно игрокам 2 и 4, делают рывок, получают ответные пасы и атакуют кольцо со средней или дальней дистанции. Игроки 2 и 4 подбирают мячи, передают их головным игрокам в основных колоннах и занимают места в их конце.

63. Передача и ловля мяча на максимальной скорости. Игроки 1, 2, 3, 4, 5 с мячами. Игрок 1 по сигналу начинает движение на максимальной скорости и обменивается передачами с игроками 2, 3, 4, 5. после последней передачи он атакует

кольцо, подбирает мяч и занимает точку 5. Игроки 5, 4, 3 после выполнения передачи переходят на одну точку ближе к старту. Игрок 2 идет в хвост основной колонны.

64. «Салки» в передачах. Пара водящих передает один мяч, все остальные игроки с мячами выполняют самое разнообразное ведение. Задача водящих - «осалить» игрока не выпуская мяч из рук. «Осаленный игрок присоединяется к водящим.

65. Передачи на скорость в шестерках. Внутри круга двое игроков с мячами. Две соревнующиеся команды, по 5 - 6 человек в каждой, располагаются вокруг них на одинаковом расстоянии по кругу. По сигналу тренера игроки, находящиеся в центре, обмениваются передачами со своими партнерами по команде в очень быстром темпе. Задача – догнать мяч соперника. Первые передачи выполняются в противоположные стороны.

66. Тоже, что и предыдущее упражнение, но игроки стоящие по кругу перемещаются по часовой стрелке. Смена игроков в центре круга происходит через каждые 45 – 50 с.

67. Передачи в квадрате с сопротивлением. Игроки обмениваются передачами одним мячом, преодолевая сопротивление двух защитников, находящихся в центре квадрата. Разрешены любые передачи. Затем вводится второй мяч. Смена защитников происходит после каждой потери мяча.

68. То же, что и упражнение 67, но все передачи выполняются в одном прыжке.

Ведение мяча.

Ведение мяча - один из основных технических элементов баскетбола, а также один из способов перемещения мяча по площадке.

Ведение мяча в современном баскетболе выполняется на больших скоростях, при активном сопротивлении защитников. Поэтому с ростом технической подготовленности игрока ведение необходимо совершенствовать в условиях приближенных к соревнованиям.

Существует ошибочное мнение, что этот прием способствует развитию индивидуализма у игроков. Игрок, плохо владеющий этим приемом, уступает в результативности бросков с игры, так как, ограниченные в маневренности во время ведения мяча, они вынуждены выполнять броски почти всегда при жестком противодействии защитников.

В каждой команде должен быть на площадке, по крайней мере, один отличный мастер ведения мяча, а остальные игроки должны уметь водить мяч свободно, непринужденно, видя при этом площадку, уметь обходить защитника с помощью ведения мяча.

Получив мяч, нападающий должен представлять двойную угрозу для защитника – броском и проходом к корзине с ведением.

Техника ведения мяча - ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готовым в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или выполнить бросок по кольцу. Мяч необходимо укрывать от соперника плечом, корпусом, свободной рукой. Кисть руки регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча.

Мяча касаются только кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его.

Упражнения для совершенствования ведения мяча

1. Стоя на месте ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте разновысокое ведение.
4. Стоя на месте ведение мяча влево вправо.
5. Стоя на месте очень частое ведение мяча попеременно правой и левой рукой.
6. Стоя на месте ведение двух мячей.
7. Стоя на месте ведение трех-четырех мячей.
9. Сидя на скамейке очень низкое ведение мяча.
10. Сидя на скамейке ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
11. Бег на носках с ведением мяча.
12. Бег на пятках с ведением мяча.
13.Бег в полу приседе с ведением мяча.
14. Бег на краях стопы с ведением мяча.
15. Передвижения в глубоком приседе с ведением мяча.
16. Спортивная ходьба с ведением мяча.
17. Ведение с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами.
18. Бег приставными шагами с ведением мяча: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
19. Бег скрестным шагом с ведением мяча.
20. Бег спиной вперед с ведением мяча.
21. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением.
22. Бег захлест назад с ведением мяча.
23. Бег с высоким подниманием мяча. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
24. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
25. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
26. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
27. Ведение двух мячей с переводами за спиной и между ногами.
28. Ведение двух мячей в полу приседе.
29. Ведение двух мячей вприсядку с выбрасыванием ног поочередно вперед и в стороны.
30. Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.
31. Ведение мяча во время серийных прыжков.
32. Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180* и 360* градусов.
33. Ведение одного или двух мячей во время серии «фигурных» прыжков - «ножницы», «разножка» и поворот. Мяч переводится между ногами или за спиной.
34. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком, спиной вперед. Мяч ударяется с одной стороны скамейки или переводится на другую сторону одновременно с прыжком.
35. Ведение мяча по скамейке.
36. Бег по скамейке с ведением мяча.

37. Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мяч.

38. Ведение мяча во время прыжков через скакалку в парах. Два игрока с мячами встают рядом и берут скакалку один в правую руку, другой - в левую, крутят ее и перепрыгивают синхронно. Свободными руками они ведут мячи.

39. Бег в парах, взявшись за руки с ведением мячей.

40. Ведение мячей во время прыжков в парах, взявшись за руки.

41. Бег с барьерами с ведением мяча. Высота барьеров неодинакова.

42. Бег с ведением мяча на короткие дистанции после высокого старта.

43. Бег с ведением мяча, по сигналу игроки делают разворот на 180* и рывок спиной вперед с ведением мяча.

44. Прыжок в высоту с ведением мяча. Разбег с ведением мяча, перед прыжком берет мяч в руки и выполняет прыжок через планку.

45. Прыжок в длину с ведением мяча.

46. Тройной прыжок с ведением мяча

47. Ведение мяча во время запрыгивания и спрыгивания с препятствия (высота 60 – 70 см.).

48. Бег с ведением мяча. По сигналу - остановка, по новому сигналу рывок на 5 -10 м.

49. Бег в основной баскетбольной стойке с ведением двух мячей. Ведение мячей синхронное, а затем попеременное.

50. Ведение двух мячей в основной баскетбольной стойке: три шага вперед - влево, три шага вперед - вправо.

51. То же, что и упражнение 50, но передвижение спиной вперед.

52. Бег с ведением двух мячей. По сигналу игроки выполняют рывок на 5 - 10 метров, прижимают мячи к полу, поднимают их ударом тыльной стороны кистей и продолжают ведение.

53. Ведение мяча на большой скорости с кувырком вперед по сигналу и дальнейшим ведением.

54. Эстафета с ведением мяча. Передачи выполнять только из рук в руки.

55. Ведение мяча только переводами его за спиной через всю площадку.

56. Ведение мяча только переводами между ног.

57. Рывки в парах с ведением мяча.

58. Ведение мяча на скорость со сменой направления по сигналу.

59. Эстафета с ведением двух мячей, передачи из рук в руки.

60. Эстафета с барьерами с ведением мяча.

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

62. Непрерывное ведение мяча с одновременным исполнением команд: «Сесть!», «Лечь!», «Встать!». Исходное положение - стоя. Можно выполнять то же самостоятельно.

63. Ведение мяча о стену или щит в прыжке.

64. Ведение мяча о стену: стоя, сидя, лежа, поочередно.

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

66. Обводка неподвижных препятствий на время.

67. То же, что и упражнение 65, но обратно игроки возвращаются спиной вперед.

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

сопротивление двух защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.

69. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Все игроки собираются внутри трехсекундной зоны и выполняют ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Те, кто потерял мяч, выбывают из игры.

70. «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Пары играют по всему полю, мяч разрешается водить только слабой рукой.

71. «Чехарда» с ведением мяча.

72. Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах. Ведущий начинает движение от лицевой линии к противоположному кольцу. Его партнер забирает мяч у него мяч сзади и продолжает ведение в том же направлении. Через несколько шагов первый игрок вновь забирает мяч.

73. Ведение мяча с сопротивлением по всей площадке 1+1.

74. То же, что и упражнение 73, но оба игрока ведут мячи.

75. Игра 2+2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.

76. Игра 1+1 на одно кольцо с проходами. Броски со средней и дальней дистанции запрещены.

77. Ведение мяча в парах, взявшись за руки прыжками на одной ноге.

78. Ведение мяча в парах, но при этом один игрок сидит у другого на спине, мячи ведут оба. Можно провести в виде соревнований, какая пара быстрее проведет мяч от кольца до кольца и забьет мяч.

79. Ведение мяча между препятствиями. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде стартуют первые игроки каждой колонны. Задача - обвести все препятствия и не столкнуться с соперником. Следующий игрок стартует, когда первый пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.

80. Рывок с ведением на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла.

81. Эстафета с ведением: игроки делятся на четыре группы, которые выстраиваются в местах пересечения лицевых линий с боковыми линиями области штрафного броска лицом к центру площадки. По сигналу направляющие ведут мячи по направлению колонны стоящей напротив. Передача мяча осуществляется передачей с отскоком от пола направляющему игроку, и тот продолжает ведение в обратном направлении. Эстафета окончена, когда ее выполнили все игроки или когда игроки вернуться в исходное положение.

82. Смена рук при ведении. Колонна игроков выстраивается на одном конце площадки.

Первый игрок, начинает низкое ведение и ведет мяч, пересекая площадку по диагонали, возле препятствия он меняет ведущую руку и продолжает ведение дальше.

83. Две шеренги выстраиваются напротив друг друга. Правофланговый одной из шеренг ведет мяч в низкой стойке к игроку противоположной шеренги. Закончив ведение, он выполняет передачу мяча из рук в руки. Игрок, получивший мяч, ведет его в направлении второго игрока первой шеренги. Когда мяч достигнет противоположного конца шеренги, упражнение продолжается в обратную сторону.

3384. С помощью ленты обозначить на площадке «коридор» в 2,5 м шириной, куда становится один из игроков колонны защитников. Игрок, ведущий мяч,

пытается обойти защитника, не выходя за пределы площадки. После выполнения упр. игроки меняются колоннами.

85. Игроки свободно располагаются на одной половине площадки с мячами в руках.

Тренер-преподаватель стоит на другой половине площадки и показывает направление движения: вперед, назад, вправо, влево или по диагонали.

Игроки должны держать голову поднятой и следить за указаниями тренера.

86. Команда располагается на половине площадки, один из игроков водящий. Водящий ведет мяч до тех пор, пока не «запятнает» одного из игроков. Все остальные игроки стараются уклониться от водящего, не переставая вести мяч.

87. Четыре колоны игроков выстраиваются в каждом углу на одной половине площадки.

Игрок из первой колонны ведет мяч к первому игроку второй колонны, выполняет передачу из рук в руки и немедленно получает мяч обратно. Затем оба двигаются в направлении третьей колонны, мяч ведет первый игрок. На полпути между колоннами игрок 1 снова передает мяч сопровождающему его игроку второй колонны, который ведет мяч в направлении первого игрока третьей колонны. Эта процедура продолжается до тех пор, пока мяч не побывает во всех колоннах. После выполнения взаимодействия игроки переходят из одной колонны в другую. По мере усвоения упражнения можно ввести дополнительные мячи.

88. Две группы игроков выстраиваются в колонны в диагонально – противоположных углах площадки. В этом построении обе группы начинают в одно и то же время.

Направляющий каждой из колонн начинает вести мяч в сопровождении партнера.

Пройдя несколько шагов, игрок, ведущий мяч, быстро останавливается, передает мяча сопровождающему и сам занимает его место.

Упражнение продолжается в описанной последовательности до тез пор, пока партнеры не достигнут противоположного угла площадки. Если в начале упражнения игроки выполняли ведение правой рукой, то, возвращаясь, они должны вести мяч левой рукой.

89. В упражнение включены также и передачи мяча. Несмотря на это основное ударение должно быть сделано на ведении. Команда делится на четыре группы, которые выстраиваются в колонны, образуя четырехугольник в центре площадки на расстоянии трех метров от центрального круга. Направляющие первой и третьей колонн ведут мяч до линии центрального круга, поворачиваются направо и отдают мяч направляющему соседней колонны. Направляющие второй и четвертой колонн продолжают упражнение в том же порядке. После каждой передачи игрок занимает место в конце той колонны куда сделал передачу. Упражнение можно выполнять и в обратном порядке.

90. Игроки выстраиваются. По сигналу направляющие игроки всех колонн начинают движение в направлении противоположной корзины. Игроки колонны, стоящей ближе к боковой линии, ведут мяч, игроки второй колонны преследуют их. Преследователи делают все возможное, чтобы вывести дриблера из состояния уверенности и помешать ему выполнить бросок в движении из- под корзины. Закончив упражнение, игроки меняются колоннами.

91. Цель этого упражнения - дать игрокам возможность потренироваться в быстром овладении неконтролируемым мячом, восстановлении равновесия и совершенствовании техники владения мячом при проходе для броска в движении.

Игроки выстраиваются в четыре колонны, образуя полукруг лицом к тренеру, стоящему под корзиной. Тренер-преподаватель выкатывает мяч по полу в направлении линии штрафного броска.

Игроки поочередно выходят, овладевают мячом и ведут его для броска в корзину.

92. Иногда дриблер бывает «схвачен» в углу площадки защитником и в поле зрения нет ни одного партнера. Ему остается только вывести мяч обратно. Предлагаемое упражнение направлено на совершенствование этого маневра.

Игроки образуют две колонны. Колонна нападающих располагается ближе к боковой линии. Защитники в другой колонне. Нападающий ведет мяч в угол, преодолевая плотную опеку защитника, который пытается овладеть мячом на протяжении всего упражнения.

Когда нападающий приблизится к углу настолько близко, что возникает опасность потери мяча, он должен изменить направление ведения и вернуться обратно, укрывая мяч от защитника. Когда нападающий пройдет примерно половину обратного пути, он должен выполнить остановку, укрыть мяч от защитника и сделать передачу очередному игроку.

После выполнения игроки меняются колоннами. Игроки должны работать на обеих сторонах площадки.

93. Упражнение позволяет развить уверенность у игрока, ведущего мяч.

Расставить полосу препятствий, как показано на рисунке. Игроки поочередно ведут мяч по полосе, пытаясь выполнить требования, предъявляемые каждым препятствием.

94. Упражнение заставляет игроков действовать на высокой скорости.

Две колонны игроков выстраиваются на расстоянии тех метров одна от другой лицом в одном направлении. Последний игрок одной и первый игрок другой колонны по сигналу тренера начинают ведение мяча, один правой, другой левой рукой. Они обводят полностью каждый свою колонну и передают мяч очередному игроку. Каждый пытается сделать быстрее своего противника. Игрокам следует предоставлять возможность выполнять упражнение как правой, так и левой рукой.

95. Выполняя это упражнение, игроки привыкают вести мяч в тесном контакте с защитниками.

Десять человек образуют круг с одним защитником в центре. Три игрока с мячами становятся внутрь круга между защитником и остальными игроками. Игроки водят мяч внутри круга, оберегая его от защитника в центре и других игроков, пытающихся выбить мяч, если дриблер подходит слишком близко, но не покидающих своих мест.

Дриблеры часто меняются.

96. Две колонны игроков выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах круга. Направляющие входят в круг и один из них получает мяч. По сигналу игрок с мячом начинает низкое ведение, не выходя за пределы круга. Он должен укрывать мяч от другого игрока, который пытается отобрать его. Через минуту игроков сменяет друга пара. Можно использовать другие круги площадки.

97. Это упражнение научит игроков вести мяч без зрительного контроля. На расстоянии трех метров друг от друга устанавливаются пять стоек. Игроки выстраиваются в колонну на каждом конце ряда стоек. По сигналу направляющие каждой колонны начинают зигзагообразно обводить каждый стул. Если игрок будет смотреть на мяч, он может столкнуться с другим игроком, двигающимся навстречу ему. Вторая пара игроков начинает движение после того, как первая полностью закончит упражнение.

98. При выполнении упражнения используется повязка для глаз или специальные очки.

Цель - научить игроков вести мяч без зрительного контроля.

Каждый игрок получает мяч и специальные очки или повязку для глаз. Помощники стоят вокруг площадки, предупреждая игроков, передвигающихся слишком близко друг от друга. Игроки начинают ведение сильной рукой, и после того, как освоятся, переходят на ведение «слабой» рукой.

99. Команда делится на тройки. Две тройки на одном и две на другом конце площадки.

Игроки играют в баскетбол левой рукой, акцентируя внимание на ведении этой рукой.

Игра ведется до 10 очков. Очередная команда играет с победителем.

100. Ведение мяча вокруг препятствия как можно быстрее. На исходное положение возвращаться легко, ведя мяч

101. То же, но обводится препятствие то с одной, то с другой стороны, поэтому вокруг одного препятствия вести мяч одной рукой, вокруг второго - другой и т.д.

102.Вести мяч, остановиться, выполнить поворот, вести дальше и т.д.

103. Игрок ведет мяч поперек зала к стене. На расстоянии 5-6 м от нее выполняет передачу (ударяет мячом в стену), ловит отскочивший мяч, поворачивается, ведет мяч к противоположной стене и делает то же самое. Выполнять передачу можно без остановки, в движении (или, не ловя мяч, а прямо после ведения, выполнить передачу одной рукой).

104. Игроки стоят друг за другом у лицевой линии лицом к площадке. На расстоянии 12-14 м от первого игрока стоит препятствие. Игрок ведет мяч вокруг препятствия, передает его партнеру и бежит на место партнера. Второй игрок, получивший мяч выполняет то же самое.

105. Игроки один против другого на расстоянии 15-20 м. Игрок ведет мяч половину этого расстояния, передает его партнеру, получает мяч обратно, поворачивается и ведет мяч в исходное положение, где останавливается, поворачивается к партнеру и передает ему мяч. То же самое выполняет второй игрок.

106. Игроки стоят у лицевой линии один за другим лицом к площадке. Игрок стоящий ближе к лицевой линии, ведет мяч и обгоняет игрока, стоящего перед ним. Тогда игрок без мяча быстро бежит вперед и обгоняет партнера, ведущего мяч. Как только игрок без мяча оказывается впереди ведущего мяч, - тот передает ему мяч; игрок, получивший мяч, начинает ведение, а игрок, передавший мяч, обгоняет ведущего и опять получает от него передачу.

107. На площадке в одном ряду расставлены 4 мяча на расстоянии 4-5 м один от другого.

Игрок бежит к одному из мячей, берет его и ведет до лицевой линии, оставляет на отмеченном месте и бежит за другим мячом и т.д. Второй игрок , поочередно ведя мячи, раскладывает их на прежние места.

108. Один игрок в роли защитника, второй ведет мяч, останавливается, ведет дальше и т.д. Защитник действует не полную силу. Игроки меняются ролями.

109. Игрок ведет мяч в направлении, указанном на рисунке. Защитник действует активно: если ведущий не оберегает мяч, ведет его не той (дальней) рукой, защитник старается выбить мяч. Игроки меняются ролями.

110. Два игрока имеют по мячу и свободно их водят в разных направлениях в небольшой части площадки. Каждый из них, ведя мяч, старается выбить мяч партнера и одновременно оберегает свой мяч, чтобы его не выбил партнер.

111. Игроки стоят у лицевой линии, лицом к площадке на расстоянии 5-6 м друг от друга.

Первый игрок (стоящий впереди) ведет мяч, выполняет повороты, остановки, Изменяет направление, высоту отскока при ведении, быстроту ведения, меняет руку, которой ведет мяч, а сзади стоящий игрок подражает ему, стараясь как можно быстрее выполнить то же самое, что и партнер.

112. В середине площадки стоит игрок без мяча. Игрок с мячом от лицевой линии ведет мяч с максимальной скоростью вперед, передает его партнеру, получает передачу обратно, ведет мяч в другую сторону площадки и возвращается обратно, выполняя то же самое. Упражнение выполнять в максимальном темпе.

113. То же самое что и в предыдущем упражнении, но при ведении необходимо обойти препятствия. Передачи совершенствовать прямо после ведения одной рукой, не ловя мяч.

114. Игроки стоят. Как показано на рисунке. У линии штрафного броска препятствие.

Игрок 1 ведет мяч вперед по направлению к корзине, меняет направление ведения и ведет его мимо препятствия. Тем временем игрок 2 бежит, как показано на рисунке. Как только игрок 1 пробегает мимо препятствия он передает мяч игроку 2. Игрок 2 ведет мяч к месту, с которого начал ведение игрок 1, а игрок 1 занимает место игрока 2 и т.д.

115. Ведение мячей двумя игроками в ограниченном пространстве, но при этом, стараться коснуться свободной рукой ноги партнера ниже колена.

Броски по кольцу.

Броски по кольцу - важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке.

Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними особенно тщательно. В задачу тренера-преподавателя входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер-преподаватель вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке технического исполнения броска, доведения

его до совершенства.

Броски различаются по типу их исполнения: одной или двумя руками; по способу исполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху; по расстоянию от

кольца: ближние (0-3 м), средние (3-5 м) и дальние (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски.

Тренировать броски по кольцу можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным сопротивлением (используя стул, манекен-чучело), с активным сопротивлением защитников, в парах, тройках, группах, в состоянии утомления и психологического напряжения.

Начинать тренировку бросков лучше всего с расстояния в 1,5-2 м, направляя мяч в кольцо так, чтобы он проходил сквозь него, не касаясь дужек. В качестве инвентаря можно использовать обыкновенный стул - броски выполняются стоя на стуле, сидя, стоя на коленях. Затем расстояние до щита увеличивается, игрок постепенно отходит от кольца на свои обычные позиции для атаки.

Точность броска зависит прежде всего от техники - доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств - смелости и уверенности в своих действиях, собранности, умения противостоять сопернику.

Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его. Игрокам полезно постоянно просматривать кинопрограммы лучших снайперов, с тем чтобы учиться правильной постановке кисти, положению рук, ног, корпуса, выполнению прыжка. Еще полезнее увидеть действия известного снайпера на тренировке, когда он совершает бросок по кольцу. Хорошо, если тренер сам может продемонстрировать правильное выполнение броска, но еще важнее, если он подмечает все технические ошибки учеников и умеет их исправлять.

Ценный опыт можно получить, наблюдая, как бросают по кольцу лучшие игроки НБА, России, Латвии и других стран, даже если смотреть их игру не на площадке, а по телевидению.

Очень часто знаменитый снайпер становится кумиром для начинающего игрока и, пожалуй, подражание кумиру - один из успешных путей к достижению цели: приобретению навыков стабильного и точного броска.

Упражнения для тренировки бросков.

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

Затем переходит в хвост другой колонны.

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

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

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

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

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

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

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

9. Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки – у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением мяча, выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом.

По команде тренера-преподавателя происходит смена направления прохода (слева или справа от препятствия) и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения - очень быстрый.

10. Броски из-под кольца с частичным сопротивлением. Цель упражнения – обучение нападающих укрыванию мяча корпусом и выполнению прохода при контакте с защитником и мелких фолах с его стороны. Упражнение воспитывает волю и бойцовские качества у нападающих и помогает отрабатывать технику выбивания мяча у защитников.

Защитник дает нападающему возможность получить мяч, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка его подталкивать. Нападающий должен укрыть мяч корпусом, не выпустить его из рук и забить в кольцо. Ему разрешен короткий дриблинг (не более 2-3 ударов), два шага и бросок.

Смена мест происходит по кругу: после броска - на передачу, потом - в защиту. По сигналу тренера-преподавателя происходит смена стороны площадки или угла движения к кольцу.

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

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

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

13. Упражнение выполняется в парах, потоком, атакуются оба основных кольца.

Нападающий начинает движение с финта в любую сторону и делает рывок мимо защитника к кольцу. Его задача - получить мяч от тренера и не дать защитнику до него дотянуться. Атаковать кольцо разрешается только дальней от защитника рукой).

14. Бросок сверху:

а) забить мяч сверху после ведения;

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

в) забить мяч сверху с пассивным сопротивлением;

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

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

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

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

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

15. 'Упражнение снайпера' с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки.

Успешными считаются только те броски, при которых мяч влетает в кольцо, не коснувшись дужки.

16. То же, что и упр. 15, но с пяти точек в радиусе 320 см от кольца.

17. 'Соревнование снайперов' в парах с пяти точек в радиусе 4,5-5 м от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забить три мяча подряд. Выигрывает та пара, которая пройдет все точки, т.е. забьет 30 мячей.

18. Игра 1х1 без подбора. Защитник отдает мяч нападающему и сразу занимает защитную позицию. Нападающий может пробить по кольцу сразу с той точки, на которой он получил мяч или после одного (не более) удара в пол. Проводится как соревнование: выигрывает тот, кто больше забьет из десяти попыток.

19. Броски в парах. Выполняется по десять бросков со средней и дальней дистанции.

После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и возвращается обратно.

20. Броски в парах до 21 (31 или 51) попадания. Игрок выполняет бросок (средний или дальний), подбирает мяч и возвращает его партнеру. Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий.

21. Броски в группах. По две группы - на каждое кольцо. Игроки, согласно амплуа, выполняют броски со своих позиций. После броска подбирают мяч и отдают его партнеру.

Задано время или количество попаданий - 20,30,50.

Можно выполнять с пассивным сопротивлением со стороны подающего мяч игрока.

22. Броски в парах со средней дистанции после длинной передачи. Партнеры – на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину поля. Тот выполняет бросок

сразу после ловли мяча, без удара в пол. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая раньше забьет 20 мячей.

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

24. Броски в прыжке со средних и дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствия – высокие банкетки или манекены).

Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в хвост своей колонны. Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая быстрее забьет 40 мячей.

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

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

27. Броски в прыжке через руку соперника. Выполняется в парах. Нападающий Н совершает бросок через руку защитника 3, ему запрещено бить мяч в пол. Тренер-преподаватель может дать защитнику несколько вариантов задания: просто поднимать руку на каждый бросок, держать руку у лица нападающего, выпрыгивать с вытянутой рукой на '/^ или ^ своего прыжка. Игроки в паре меняются местами после каждого броска.

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

1) у каждого кольца не более трех человек;

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

3) в случае промаха снайпер может использовать вторую попытку с этой же точки и, если она окажется удачной, продолжает свой путь. В случае второго промаха он должен вернуться на точку 1 и начать игру сначала, дождавшись своей очереди. Игрок также имеет право отказаться от второй попытки и ждать, пока совершит промах соперник. В этом случае, когда очередь вновь дойдет до него, он продолжает игру с той точки, на которой остановился. Побеждает тот, кто первым пройдет все 5 точек. 29. '25 + 10'.

Выполняется в парах. В радиусе 4,5-5,5 м от кольца размечается 5 точек.

Игрок совершает 5 бросков с каждой точки и после каждой серии пробивает 2 фола. Побеждает тот, чья сумма окажется лучшей.

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

31. Броски в тройках - двумя мячами, по 1-5 бросков подряд. Дальность броска определяет тренер-преподаватель. Проводится как соревнование: побеждает та

тройка, которая быстрее наберет 10, 15, 30 попаданий. Можно ввести пассивное сопротивление со стороны подающего мяч игрока.

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

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

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

35. Средние и дальние броски в группах (пятерках или шестерках). В каждой группе три мяча. Игроки должны запомнить, кому отдают мяч и от кого получают передачу (для этого целесообразно перед началом упражнения сделать несколько передач по кругу).

Игрок бросает по кольцу, сам подбирает свой мяч, отдает его партнеру и выходит вновь на позицию для приема передачи и броска по кольцу.

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

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

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

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

40. Дальние броски без сопротивления. В 5-7 точках вдоль 6-метровой линии лежит по мячу. Первый игрок по сигналу тренера бежит от лицевой линии к первой точке, берет мяч, бросает по кольцу, идет на подбор (если бросок был неточным, добивает мяч в кольцо), с ведением возвращается к первой точке, кладет мяч и переходит к следующей точке. В момент, когда первый игрок положит мяч на точку 1, стартует второй игрок.

Упражнение выполняется на два кольца 3-4 мин.

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

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

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

44. Упражнение для высокорослых игроков - отработка броска крюком. Высокорослый игрок (Ц) отдает мяч тренеру-преподавателю, входит в трехсекундную зону, получает пас и атакует кольцо крюком. После приземления обязательно выпрыгивает к кольцу на добивание, даже если мяч попал в кольцо.

Тренер-преподаватель может направлять мяч игроку ударом ноги, чтобы тот учился обрабатывать сильные передачи. По команде тренера меняется сторона, с которой происходит вход в зону.

45. То же, что и упр. 44, но с сопротивлением. Задачи защитника (3) - мешать

нападающему (Ц), когда он получает пас от тренера, бросает по кольцу, добивает. Перед началом движения к мячу нападающий должен выполнить финт в лицевую линию. Если защитник перекрыл прямую передачу, тренер может отдать навесной пас на край щита для завершения атаки в одном прыжке, броском сверху

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

Игрок 1 из левой колонны отдает пас тренеру 1 и начинает движение через трехсекундную зону, тренер 1 делает передачу тренеру 2, и тот отдает пас игроку 1 на границе зоны.

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

47. Броски для центровых игроков. Каждый игрок со своим мячом совершает броски в движении во все щиты в зале: сверху, крюком, полу крюком, с разворотом на 90 или 180, дальние.

Смена вида броска и направления движения происходит по команде тренера-преподавателя.

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

49. Средний бросок из-под заслона, 1х1 на два кольца. На обеих линиях штрафного броска располагаются по одному свободному игроку. Вдоль обеих боковых линий идет игра 1х1 по всей площадке. После перехода центральной линии игрок, владеющий мячом (Н), отдает пас на линию штрафного броска и наводит своего опекуна (3) на заслон. Затем, получив ответную передачу, нападающий должен как можно быстрее совершить бросок по кольцу.

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

разыгрывающего или тренера-преподавателя.

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

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

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

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

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

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

2.5 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника нападения.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Техника защиты.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

2.6 ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры: «Салки», «Бег кенгуру», «Коршун и наседка», «Защита крепости», «Мяч капитану», «Десять передач», «Вызов номеров».

КОНТРОЛЬНЫЕ ИГРЫ.

Игра на одно и два кольца.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3. Для спортивно-оздоровительных групп участие в школьных и городских соревнованиях.

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.

Для спортивно-оздоровительных групп прирост показателей ОФП и СФП.

Девочки

Возраст	Бег 20 м(с)			Прыжок в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя		
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 лет	4.8	4.6	4.5	120	130	150	20	25	28	230	270	310
9 лет	4.7	4.5	4.3	130	140	160	25	28	30	280	320	360
10 лет	4.4	4.2	4.0	140	150	170	28	30	35	300	340	380

Мальчики

Возраст	Бег 20 м(с)			Прыжок в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя		
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 лет	4.8	4.6	4.5	120	130	150	20	25	28	240	280	340
9 лет	4.7	4.5	4.3	130	140	160	25	28	30	300	330	380
10 лет	4.4	4.2	4.0	140	150	170	28	30	35	340	380	420

Девушки

Возраст	Бег 20 м(с)			Прыжок в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя		
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
11 лет	4.4-4.6	4.1-4.3	4.0	139-129	140-154	155	26-30	31-35	36	10.8-11.3	10.2-10.7	10.1
12 лет	4.4-4.6	4.0-4.3	3.9	139-158	159-173	174	29-34	35-40	41	10.6-11.2	9.8-10.5	9.7
13 лет	4.3-4.5	3.9-4.2	3.8	148-169	170-184	185	31-36	37-42	43	10.0-10.9	9.4-9.9	9.3
14 лет	4.1-4.3	3.7-4.0	3.6	153-174	175-189	190	34-38	39-44	45	9.9-10.5	9.2-9.8	9.1
15 лет	4.0-4.2	3.7-3.9	3.6	160-177	178-193	194	35-39	40-45	46	9.5-10.2	8.9-9.4	8.8
16-18 лет	4.0-4.2	3.6-3.9	3.5	174-184	185-199	200	36-40	41-47	48	9.4-9.9	8.8-9.3	8.7

Юноши

Возраст	Бег 20 м(с)			Прыжок в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя		
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
11 лет	4.2-4.3	4.0-4.1	3.9	145-154	155-162	163	28-32	33-37	38	10.1-10.6	9.6-10.0	9.5
12 лет	4.3-4.4	3.9-4.2	3.8	155-164	165-178	179	30-34	35-40	41	9.9-10.2	9.4-9.8	9.3
13 лет	4.0-4.2	3.5-3.9	3.4	172-180	181-192	193	34-38	39-43	44	9.2-9.6	8.6-9.1	8.5
14 лет	3.9-4.1	3.5-3.8	3.4	184-195	196-206	207	39-42	43-47	48	9.1-9.5	8.5-9.0	8.4
15 лет	3.8-4.0	3.5-3.7	3.4	200-213	214-224	225	41-47	48-53	54	9.0-9.2	8.4-8.9	8.3
16-18 лет	3.7-3.9	3.4-3.6	3.3	210-223	224-244	245	50-55	56-60	61	8.9-9.1	8.3-8.8	8.2

Техническая подготовка девушки

Возраст	Ведение мяча 20 м			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
11 лет	11.1-11.5	10.6-11.0	10.5	2	3	4	1	2	3	-	-	-
12 лет	11.1-11.5	10.5-11.0	10.4	2	3	4	1	2	3	-	-	-
13 лет	10.3-10.9	9.7-10.2	9.6	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
14 лет	10.1-10.7	9.5-10.0	9.4	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
15 лет	9.9-10.5	9.2-9.8	9.1	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11
16-18 лет	9.8-10.4	9.1-9.7	9.0	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11

Техническая подготовка юноши

Возраст	Ведение мяча 20 м			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
11 лет	10.4-10.9	9.8-10.3	9.7	3	4	5	1	2	3	-	-	-
12 лет	10.2-10.6	9.6-10.1	9.5	3	4	5	2	3	4	-	-	-
13 лет	9.7-9.9	9.2-9.6	9.1	3	4-5	6	2	3	4	7-8	9-11	12
14 лет	9.4-9.6	8.8-9.3	8.7	3	4-5	6	3	4	5	7-8	9-11	12
15 лет	8.9-9.3	8.3-8.8	8.2	4	5-6	7	3	4-5	6	7-8	10-13	14
16-18 лет	8.8-9.2	8.1-8.7	8.0	4	5-6	7	3	4-5	6	7-9	10-13	14

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие обучающихся – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающегося способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Специфика воспитательной работы в ДЮСШ состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное от тренировок время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, походы;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

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 – «стретчинг».

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические 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 в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в ДЮСШ возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающегося, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо 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.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной 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. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства ДЮСШ по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

8. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год – в сентябре и марте. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
9.1 СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 114)
3. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
4. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
6. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
8. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
9. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
10. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
11. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67
12. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
13. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
14. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
15. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76
16. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). Ю.М.Портнов и др. М Советский спорт, 2004.

8.2 ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ И АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ВИДА СПОРТА БАСКЕТБОЛ

- Официальный сайт федерации баскетбола России [Электронный ресурс]. URL: http://russiabasket.ru/
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib.

sportedu.ru/press/
- Официальный сайт федерации баскетбола Ставропольского края [Электронный ресурс]. URL: http://www.basket26.ru/
- Баскетбол. Спортивные уроки [Электронный ресурс]. URL: http://panakapitana.ru/
- Спортивные уроки онлайн [Электронный ресурс]. URL: http://sport-lessons.com/