

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»

Принята на заседании
научно-методического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021 года

Утверждаю:
Директор МБОУ «Гимназия № 1»
Домашенко Ю.Г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Юринский М.В, Лушов А.И.
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 20015 г. № 09-3242; Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М., 2004. Предусматриваются условия реализации способствующие соблюдению рекомендаций СанПиН 2.4.4.3172-14.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Баскетбол – это высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей. Игра состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски).

Программа будет способствовать оказанию существенной помощи в восполнении двигательной активности детей школьного возраста, в воспитании и совершенствовании физических и умственных способностей, в сплочении детского коллектива, в приобщении к общечеловеческим ценностям.

Программа, являясь образовательным маршрутом для обучающихся, реализует следующие функции:

- обучающую – направленную на повышение уровня образования в области физической культуры и спорта;
- развивающую – направленную на стимулирование положительных изменений в психофизическом развитии детей, поддержку стремления и самосовершенствованию, развитию творческих способностей;
- воспитательную – способствует формированию личности соответствующих целям воспитания;
- диагностическую – позволяющую получить и использовать значимую информацию о становлении и развитии личности учащихся;
- оздоровительную – направленную на формирование здорового образа жизни;
- социально-реабилитационная и адаптационная – позволяющая занять достойное место в социуме обеспечивающему ребенку умение решать реальные жизненные проблемы, становиться активным членом сообщества, приобретать качества гражданина полезного для своего общества.

Освоение содержания программы осуществляется на основе основополагающих принципов:

- Принцип комплексного подхода – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- Принцип вариативности – включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Адресат программы – программа предназначена для обучающихся 5-6 классов.

Психологические особенности детей 11-13 лет.

Средний школьный возраст с 11 до 13 лет принято в психологии называть отроческим, или подростковым. В подростковом возрасте происходит своеобразный переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, который пронизывает все стороны развития подростка.

Ведущая деятельность – интимно – личностные отношения. Социальная ситуация развития – максимальная ориентация на сверстников. Ведущие новообразования – чувство «взрослости», половая «идентификация».

Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить неравномерно, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым.

В этом возрасте начинают проявляться все закономерности полового диморфизма, проявляющегося в основном в появлении различий в физическом развитии мальчиков и девочек.

У мальчиков раньше наступает сенситивный период в развитии не только физических, но и интеллектуальных качеств. По отношению к психомоторным качествам обнаруживается достаточно очерченный интегральный возрастной период, то есть период развития всех без исключения качеств.

В подростковом возрасте ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками.

Возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), интеллектуальной сферы (в частности, появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов), сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, но более всего — личностной сферы.

Особенности развития физических качеств обучающихся 5 - 6 классов (11 - 13 лет)

Рекомендуется воспитание скорости бега, координации движений, общей выносливости. Средства: значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности в этом возрасте невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

Срок освоения программы – 1 год (36 недель).

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа; с перерывом между занятиями 10 минут, продолжительность занятия 40 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: укрепление и сохранение здоровья, развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков средствами баскетбола с учетом возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста и года подготовки.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной спортивной деятельности;
- предусматривать ежегодные изменения задач, объема и интенсивности средств тренировки, контрольных нормативов с акцентом на специальную подготовку для участия в соревнованиях по баскетболу, а также межличностные отношения и нормы, ему присущие.

Объём программы – 144 часа, 1 год обучения.

Занятия проводятся по группам. В группы зачисляются дети 11-13 лет при отсутствии противопоказаний к занятиям баскетболом.

Группы могут быть разновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы одного года. Разделение детей по половой принадлежности в возрасте до 13 лет не предусматривается.

Содержание программы.

Разделы:

1. Теоретическая подготовка.
2. Правила безопасности.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Техническая подготовка.
6. Тактическая подготовка.
7. Интегральная подготовка.
8. Соревновательная подготовка.
9. Контрольные упражнения.

В разделе «**Теоретическая подготовка**» представлен материал цель и основное содержание, которого определяются получением обучающимися знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса.

Раздел «**Правила безопасности**» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Знания в обеспечении личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляет здоровье, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий прочному освоению современной техники баскетбола и умение применять ее в игре.

Разделы «**Техническая подготовка**», «**Тактическая подготовка**» включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных умений и навыков. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Раздел «**Соревновательная подготовка**» содержит то необходимое количество часов, в процессе которого, приобретает соревновательный опыт, а также межличностные отношения и нормы, ему присущие.

Раздел «**Контрольные упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

В разделах «**Правила безопасности**», «**Теоретическая подготовка**», «**Общая физическая подготовка**», «**Специальная физическая подготовка**» предусматривается самостоятельность подбора педагогом дополнительного образования материала и упражнений по видам подготовки, но при обязательном соблюдении педагогических принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году решать задачи для учебных групп по годам подготовки.

Планируемые результаты

Основными критериями оценки работы групп дополнительного образования по баскетболу являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- динамика уровня технической подготовки обучающихся;
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок предусмотренных программой;
- результаты выступлений в соревнованиях различного ранга.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Учебный план на 1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов	Форма промежуточной (итоговой) аттестации
---	------------------------	------------------	---

		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка.	3	3		Опрос
2	Правила безопасности.	1	1		Письменный ответ
3	Общая физическая подготовка.	20	1	19	Тестирование физической подготовленности
4	Специальная физическая подготовка.	30	1	29	Тестирование физической подготовленности
5	Техническая подготовка.	40	2	38	Тестирование физической подготовленности
6	Тактическая подготовка.	20	2	18	Тестирование физической подготовленности
7	Интегральная подготовка.	14	2	12	Тестирование физической подготовленности
8	Соревновательная подготовка.	10		10	
9	Контрольные упражнения.	6		6	
		144	12	132	

Календарный учебный график.

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	май
1	1								
2	1			1					1
3	4	4	2	2	2	2	1	1	2
4	1	3	2	3	4	3	5	5	4
5	6	6	7	5	5	2	4	4	1
6	1	1	2	2	2	3	3	3	3
7		1	1	2	2	2	2	2	2
8	1	1	1	1	1	2	1	1	1
9	1		1			2			2
	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Оценочные материалы

Проверка и оценивание уровня подготовленности.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. Данный контроль выявляет полноту и глубину сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;

- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла необходимо периодически:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и контрольных упражнениях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности:

Оперативный контроль - проводится для определения подготовленности обучающихся в период возобновления обучения после длительного перерыва или как предварительная проверка двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.

Текущий контроль – проводится для определения степени решения обучающимися каждой конкретной учебной задачи стоящей перед ними на тренировочном занятии или как специальная организованная проверка двигательного умения выполнить двигательное действие в полном объеме изученных технических требований после этапа углубленного разучивания.

Этапный контроль – проводится для определения степени изменения физического развития, общей, специальной и технической подготовленности обучающихся на начало и конец учебного года с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

Результаты этапного контроля дают возможность оценить деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся в течение учебного года.

Оценка уровня физической подготовленности.

Мальчики:

Физические способности	Контрольные упражнения	Мальчики Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 20м (в сек.)	11	3,9	3,8	3,6
		12	3,7	3,5	3,4
		13	3,5	3,3	3,0
Выносливость	Челночный бег, 40 сек. (в метрах)	11	150	160	164
		12	160	166	172 и более
		13	166	174	180 и более
Скоростно-силовые	Прыжкив длину с места (в см)	11	155-164	164-169	170 и более
		12	175-177	178-181	182 и более
		13	178-181	182-189	190 и более
Силовые	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	11	8	10	15
		12	10	13	17
		13	12	15	18

Девочки:

	Девочки,	Уровень
--	----------	---------

Физические	Контрольные	возраст (лет)	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 20 м (в сек.)	11	3,9	3,8	3,6
		12	3,9	3,6	3,4
		13	3,9	3,6	3,4
Выносливость	Челночный бег, 40 сек. (в метрах)	11	140	150	154
		12	151-154	155-160	161 и более
		13	151-154	156-167	168 и более
Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (в см)	11	140-147	148-159	160 и более
		12	142-154	155-160	170 и более
		13	142-159	160-174	175 и более
Силовые	Отжимание упоре лежа (кол-во раз)	11	8	11	13
		12	8	12	14
		13	8	12	15

Тесты и контроль технической подготовки

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по баскетболу в программу тестирования и контроля технической подготовки вошли следующие показатели:

Передвижение в защитной стойке – игрок, находясь за лицевой линией, по сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах). Задание является одинаковым для всех групп занимающихся.

Скоростное ведение – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждого последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятое «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Фиксируется общее время и количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1с за каждый заброшенный мяч.

Передачи мяча – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу. Получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается по 1 с за каждый заброшенный мяч.

Броски с дистанции. Выполнить 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно, фиксируется число попаданий. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

Контрольные нормативы по баскетболу

Контрольные упражнения	оценка
------------------------	--------

		3	4	5
Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке, с	мальчики	10,1	10,0	9,8
	девочки	10,3	10,2	10,0
Скоростное ведение, с, попадания	мальчики	15,0	14,9	14,7
	девочки	15,3	15,1	15,0
Передачи мяча, с, попадания	мальчики	14,2	14,0	14,0
	девочки	14,5	14,4	14,3
Дистанционные броски, %	мальчики	28	30	35
	девочки	28	30	35

Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности обучающегося, то необходимо проанализировать его посещаемость, причины отсутствия на тренировочных занятиях, правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение, материально – технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря), условия проведения тренировочных занятий.

Методические материалы

Основные баскетбольные термины

Аклиматизация – приспособляемость организма к новым климатическим условиям.

Антидопинговый контроль – проверка спортсмена-баскетболиста на употребление наркотических препаратов (исследование крови, мочи, нервной системы и т. д.).

Апелляционное жюри – группа компетентных арбитров, комиссаров, представителей ФИБА, НБА, NCAA (студенческий баскетбол в США), представителей федерации, рассматривающая протесты или спорные моменты баскетбольных матчей.

Атака – действие команды в нападении с целью добиться результата. Атака может быть по краю, по центру, индивидуальная, командная.

Баскетбол – спортивная игра, в которой игроки стараются руками забросить мяч в корзину. Правила игры утверждены ФИБА и НБА. Цель игры – забросить как можно большее количество мячей в корзину соперника. Победителем является команда, набравшая большее количество очков. Игра для умных, сильных, волевых людей. Наиболее популярна среди молодежи, студентов, школьников, военнослужащих.

Баскетбольная обувь – обувь, в которой играют баскетболисты. Наиболее популярны компании, изготавливающие специальную баскетбольную обувь: «Найк», «Конверс», «Рибок»,

«Адидас», «Пума» и т. д. Большинство игроков НБА, России и Европы отдадут предпочтение обуви фирмы «Найк».

Баскетбольный мяч – мяч, которым играют в баскетбол. Может быть кожаным, резиновым, нейлоновым, синтетическим, смешанных сочетаний. Окружность мяча 75–78 см, вес 600–650 г.

Блокировка – контакт, препятствующий продвижению соперника без мяча.

Боковая линия – линия, которая ограничивает баскетбольную площадку с левой и правой сторон от щитов, ее ширина 5 см.

Болезьщик – зритель или телезритель, наблюдающий за матчем и симпатизирующий одной из команд, болеющий за нее.

Бронзовая медаль – награда команде и ее членам за третье место в соревнованиях.

Бросок по кольцу – бросок мяча одной или двумя руками с целью добиться результата: трех очков при атаке из-за трехочковой линии, двух очков при атаке в пределах

трехочкового рубежа и по одному очку за каждый штрафной или технический бросок. Броски могут выполняться с места, в прыжке, в движении, крюком, с поворотом, из-за головы, с высокой или низкой траектории, от щита или, не касаясь щита, сверху и даже снизу.

Бросок крюком – бросок, при котором мяч направляется в корзину над головой бросающего игрока.

Бросок в прыжке – бросок, выполненный игроком в верхней точке прыжка.

Бросок от щита – бросок, при котором мяч попадает в корзину, отскочив от щита.

Бросок сверху – бросок, при котором рука с мячом поднимается выше корзины, а потом забивает мяч в кольцо.

Бросок с места – прямой бросок в корзину, при котором обе ноги стоят на земле.

Быстрый прорыв – это атака нападающей команды при быстром перемещении игроков к кольцу соперника с переводом мяча или перемещение в зону противника, когда нападающая команда получает численное преимущество над обороняющейся.

Вбрасывание – свободный бросок с боковой линии.

Введение мяча – вбрасывание мяча в игру после остановки, либо из-за лицевой, либо из-за боковой линии. Мяч можно вводить одной или двумя руками.

Ведение мяча – движение игрока с мячом, когда он на каждый шаг должен ударять его об пол. Ведение может быть левой или правой рукой, с поворотом, низкое, среднее, под ногой, укрывая мяч корпусом, свободной рукой.

Верхняя передача – передача мяча, выполняемая над головой игрока.

Владение мячом – игрок или команда считаются владеющими мячом, когда мяч находится у одного из игроков команды. Овладеть мячом можно, перехватив передачу соперника, поймав мяч при отскоке от щита, отобрав его при ведении соперника, введя его в игру после забитого мяча или аута.

Возобновление игры – время включается секретарями-секундометристами, когда игрок завладел мячом на площадке, либо после вбрасывания из-за линии поля, либо после спорного мяча, либо после штрафного.

Время штрафного броска – после того как судья передал мяч игроку для пробивания штрафного броска, у того есть пять секунд на его выполнение.

Вторая половина игры – по правилам ФИБА после окончания двух 10-минутных периодов первого тайма и 10 минут перерыва начинается вторая половина игры, состоящая из двух периодов по 10 минут. В НБА вторая половина начинается после первых двух двенадцати минут игры и 15 минут перерыва.

Выбор кольца – обычно выбор кольца предоставляется самим командам. Если есть разногласия, судья может бросить жребий.

Выйти в финал – система соревнований, кубковая или круговая, определяет, какие команды выходят в финал. При кубковой системе проигравшая команда выбывает из борьбы. Но условия могут быть разные - игра до одной, двух, трех или четырех побед, как в плей-офф НБА. **Вырвать мяч** - правила игры допускают вырывание или выбивание мяча из рук соперника, не ударяя его при этом по рукам. Выбивать или вырывать мяч можно двумя руками, одной рукой, снизу, сверху, сбоку.

Голевая передача – передача мяча, после которой другой игрок команды забрасывает мяч.

Грубая игра – правилами запрещена грубая игра: удары, толчки, подножки, захваты - все это наказывается персональными замечаниями, их у игрока по правилам ФИБА может быть пять, после чего игрок должен покинуть поле. В НБА игрок удаляется после шести персональных замечаний.

Дополнительное время. В баскетболе ничьих не бывает. Если основное время закончилось вничью, назначается дополнительная пятиминутка, если и она не выявляет победителей, назначается еще одна пятиминутка и так до выявления победителя. Между пятиминутками дается две минуты отдыха. Каждый раз в начале пятиминутки мяч разыгрывается с центра поля. **Двойное ведение.** Если игрок закончил ведение и взял мяч в руки, он больше не имеет

право вести его – иначе это будет ошибкой – двойное ведение, и мяч будет передан сопернику для введения в игру из ближайшей от нарушения точки за боковой или лицевой линией.

Дисквалифицирующий фол. Если нарушение игроком совершено умышленно, преднамеренно, не спортивно, то такой фол считается дисквалифицирующим. Он заносится в протокол, а команде соперника предоставляется право на пробитие двух штрафных бросков, причем после их выполнения мяч остается у бросающей команды.

Дисквалификация. Дисквалификации могут быть подвергнуты как игроки, так и тренеры. После двух технических замечаний виновник может быть дисквалифицирован и должен покинуть спортивный зал. Умышленная грубость, повлекшая травму или хулиганский поступок, брань также ведут к дисквалификации.

Добивание – прием, во время которого игроки забрасывают в кольцо отскочивший от щита или кольца мяч. По правилам НБА касаться мяча на ободке кольца запрещается. В ФИБА это правило еще не принято.

Жесткая игра – это вид контактной обороны на грани фола. Он случается во время применения прессинга, при опеке снайперов соперника, при отставании в счете.

Закрытый игрок – если защитник не дает нападающему получить мяч, этот нападающий считается закрытым.

Замена игрока — в судейском протоколе записываются все 12 игроков, пять из которых – стартовая пятерка. Любого из играющих на поле тренер может заменить по разным соображениям, но только тогда, когда игра остановлена. Игрок, выходящий на поле, заранее подходит к судейскому столу и объявляет судейским секретарям, вместо кого он будет играть. Судья жестом приглашает его на поле.

Заслон – это ситуация, когда игрок нападения, не владеющий мячом, занимает такую позицию, которая помогает другому игроку нападения из его команды освободиться на некоторое время от опеки защитника. Заслоны, как в движении, так и стоя на месте, ставятся для игрока, владеющего мячом или находящегося без мяча. В зависимости от количества участвующих в постановке заслонов игроков, они называются тройными, двойными, одинарными. Может быть серия заслонов для освобождения одного из партнеров по команде.

Как правило, комбинации из заслонов готовятся заранее, но заслоны бывают и импровизированные, по ходу игры. Заслоны могут быть сбоку от соперника, сзади, впереди.

Засчитанный мяч – мяч, пролетевший сквозь кольцо, считается засчитанным, если судья жестом руки с опусканием двух пальцев сверху вниз показывает секретарям, что он засчитывает мяч.

Затяжка времени – раньше, когда не было правила тридцати секунд, а сейчас 24 секунд, команда могла несколько минут не атаковать, а просто держать мяч — тянуть время, чтобы удержать победный счет. Сейчас этого нет. Сейчас и в НБА и в ФИБА на владение мячом отводится 24 секунды.

Защита и защитник – команда, которая обороняет свое кольцо, стремясь не дать нападающему поразить его, считается защищающейся, а все ее игроки – защитниками. Хотя существует еще разделение игроков по функциям: № 1 – это разыгрывающий защитник-дирижер (плеймейкер), № 2 – это атакующий защитник, № 3 – крайний нападающий, № 4 – нападающий или второй центр, № 5 – центр. В обороне все они – защитники своего кольца, хотя у каждого есть свои функции. Центральной, как правило, опекает центр и ведет борьбу у щита и т. д.

Заявка – документ, заявляющий команду на соревнованиях. Он присылается в организацию, которая проводит турнир или чемпионат, заблаговременно. В заявке указаны фамилии, имена, отчества игроков, их возраст, рост, вес, игровой номер, спортивное звание. Заявка заверяется врачом, удостоверяющим здоровье игроков, их допуск к состязаниям. В документе указывается тренер команды, ее руководящий состав.

Зона – центральная линия разделяет площадку на две зоны: зону нападения и зону защиты. Передавать мяч назад из зоны нападения в зону защиты поля запрещено. Это и есть правило зоны. При его нарушении мяч передается противоположной команде.

Игровая площадка – территория баскетбольного поля, ограниченная боковыми и лицевыми линиями. Ее размеры составляют 26–28 м в длину и 14–16 м в ширину.

Индивидуальная игра – это действие игрока, который в одиночку обыгрывает или пытается обыграть одного или нескольких соперников.

Инициатива – это качество игрока или команды, выраженное в стремлении подавить соперника за счет активных действий в защите и нападении, вести в счете, больше владеть мячом, не давать сопернику получать мяч, чаще бросать по кольцу, свободно передвигаться.

Капитан команды – игрок, которого выбирает команда. Наиболее разумный, сдержанный, авторитетный. Только он может обращаться к судьям в спорных ситуациях. Капитан выводит команду на поле, произносит приветствие в адрес соперников до и после матча, благодарит арбитров после игры. Это тренер на площадке.

Комбинационная игра – в отличие от индивидуальной игры здесь действуют несколько игроков одновременно и в атаке, и в обороне. Комбинации обычно подготавливаются и отрабатываются заранее на тренировках. Смысл комбинации – проявить сильные стороны всех игроков при помощи специальных передвижений и заслонов в атаке. Комбинации могут быть с участием двух, трех, четырех или всех пяти игроков.

Комбинированная оборона – это вид обороны, когда несколько игроков, скажем трое, используют персональную защиту, а остальные (двое) держат зонную оборону. Бывает, что один игрок использует персональную защиту, остальные строят зону и т. д.

Кольцо – верхний обод корзины, через который должен упасть мяч, чтобы очки были засчитаны. **Лидировать** – вести в счете, иметь преимущество в очках над соперником.

Ложный бросок — это обманное движение, финт, когда нападающий делает ложное движение, похожее на бросок по кольцу, с целью обмануть защитника, вывести его из состояния равновесия.

Мяч в игре (живой) – когда не остановлено время и продолжается игра, то есть с момента касания его одним из игроков.

НБА – Национальная Баскетбольная Ассоциация. **Мяч вне игры** – когда игра остановлена судьями, секундометрист выключает время. Это может быть в самых разных ситуациях: при пробитии штрафных и технических бросков, при розыгрыше спорных мячей, при введении мяча в игру из-за боковой или лицевой линий, когда мяч заброшен в корзину, при нарушении правил трех или тридцати секунд, после первой половины игры.

Наказание – наказание в баскетболе называется фолом. Судья жестом или словом определяет, за какое нарушение назначается фол – штраф. Фолов в баскетболе существует много. Это и грубая игра, и технические нарушения, и некорректное поведение.

Нападение против зонной защиты – если соперник построил в обороне зонную защиту, а виды этих защит разнообразны: 2–3, 3–2, 1–2–2, 1–3–1, 2–1–2, то команда нападающих выстраивает систему против этих защит, определив вначале вид зонной защиты, почему применяется зона и в чем ее слабости. Тактически идея системы заключается в том, чтобы: разбить зонную защиту быстрой контратакой до ее построения; исключить ведение мяча, используя его только для прохода под кольцо; бросать только из удобных позиций; создать численное преимущество над защитой на одной стороне поля; до получения мяча игрок имел возможность занять удобную позицию для атаки лицом к кольцу соперника; можно было растянуть защиту для атаки под щитом, передачами по периметру; или наоборот, сжать зону передачами на штрафную линию и в центр для последующих дальних бросков. Комбинации против зонных защит следует готовить заблаговременно на тренировках.

Нападение против личной защиты – когда соперник применяет персональную опеку, каждый защитник опекает своего визави. Нападение строится так, чтобы ваши игроки могли при помощи комбинаций из заслонов, рывков, остановок получить удобную позицию

для атаки и за счет техники – проходов, обманных движений, бросков – добиться результата. Атаки могут быть заранее подготовленными или импровизированными самими игроками.

Нарушение правила трех секунд – игрок не может находиться в трехсекундной зоне более трех секунд. Линии, обозначающие трехсекундную зону, входят в ее территорию и наступать на них, значит, находиться в трехсекундной зоне. При броске по кольцу три секунды не отсчитываются.

Начальный бросок арбитра – введя мяч в игру с центра поля, судья жестом дает сигнал судьям-секундометристам включить время матча.

Не засчитанный мяч – мяч не засчитывается, если арбитр своим жестом показывает, что он не засчитывает бросок. Мяч может быть не засчитан по многим причинам: пробежка перед броском, нарушение правил трех секунд, фол нападающего перед броском и т. д.

Неподвижный заслон – заслон считается неподвижным, если игрок, ставя заслон, стоял на месте, не двигался.

Непредвиденная заминка – если игрок выходит на поле, не получив разрешение секретаря, без сигнала, до разрешения арбитра или входит в игру, когда игра не остановлена. На замену игрока дается 20 секунд; если за это время замена не произведена, команде засчитывается минутный перерыв и тем самым она лишается одного тайм-аута.

Неправильное ведение мяча – нельзя вести мяч одновременно двумя руками; нельзя после остановки ведения и взятия мяча в руки снова начать ведение; нельзя отталкивать защитника, ведя мяч; нельзя прыгать с мячом во время ведения; перед броском после ведения нельзя делать больше двух шагов; нельзя начинать ведение, сделав шаг до удара мяча в пол. Все эти нарушения приводят к потере мяча.

Неумышленное нарушение – в том случае, если игрок случайно, непреднамеренно столкнулся с соперником, нарушение считается неумышленным. Неумышленно можно и ударить мяч ногой.

Неявка – неявкой считается либо опоздание на матч в указанное время, либо умышленный невыход на площадку. Задержка может быть не более чем на 15 минут по уважительной причине. В других случаях неявившейся команде засчитывается поражение.

Ничья – в баскетболе ничьих не бывает!

Номер игрока – игрок должен иметь номер на майке спереди и сзади. Цифра номера на спине должна иметь высоту не менее 20 см, на груди – не менее 10 см.

Обжаловать или подать протест – если команда и ее тренер считают, что ошибочные решения арбитров или судей-секундометристов и секретарей ущемляют ее интересы, она подает протест. Заявить протест может капитан команды в момент инцидента, когда время остановлено. Времени на это отводится не более 30 секунд. После игры капитан команды в протоколе отмечает протест, а тренер или представитель команды заявляет протест письменно не позже чем через 20 минут после окончания матча. Вместе с протестом команда делает взнос в сумме 200 немецких марок (либо суммы, эквивалентной 200 маркам любой конвертируемой валюте). Протест рассматривает техническая комиссия или представитель ФИБА в международных турнирах, либо представитель национальной федерации во внутренних соревнованиях. Если технический комитет протест принимает, то в течение часа взнос возвращается. Если команда или федерация этой команды не согласны с решением технического комитета, то протест может быть направлен в апелляционное жюри немедленно, но взнос уже составит 400 марок. Это последняя инстанция, и ее решение окончательно. Либо матч будет переигран, если ошибки будут признаны повлиявшими на исход встречи, либо протест будет отклонен. В практике переигровки почти не встречаются, «Судья всегда прав!».

Обманное движение (финт) – ложное движение игрока руками с мячом, корпусом, головой, ногами, даже глазами, которое делается с целью обмануть соперника. Отличными финтами в Российском баскетболе владели А.Белов, И.Едешко, А.Сабонис. В НБА – М. Джордан, С. Пиппен и др.

Обоюдный фол – это ситуация, когда два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно; штрафные удары при этом не пробиваются, хотя персональное нарушение в протоколе фиксируется обоим игрокам.

Овертайм – дополнительный пятиминутный период, назначаемый после основного времени игры, если счет ровный.

Олимпийские игры по баскетболу – в 1936 г. на Берлинской олимпиаде баскетбол был впервые включен в программу игр. Участвовали 23 команды. В командах было заявлено по 14 игроков, но участвовать могли только 7. Играли на открытом воздухе. Победили баскетболисты США, вторыми стали канадцы, третьими – мексиканцы. С тех пор баскетбол стал одним из популярных видов спорта на всех олимпиадах. Сборная СССР впервые стартовала на Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г. и заняла второе место.

Опасная игра – действия игрока или группы игроков, которые могут привести к травмам соперника.

Опека – при персональной защите каждый игрок отвечает за своего соперника – опекает его: не дает бросать тому по кольцу, мешает получать мяч, мешает его передвижению, препятствует всем его действиям согласно правилам игры. Это и есть персональная опека.

Опорная нога – во время поворота опорной ногой считается та, которая не отрывается от пола. Если опорная нога вместе с шагом или поворотом отрывается от пола, это считается нарушением и мяч передается команде соперника.

Остановка игры – начинает и останавливает игру главный судья на поле. По его сигналу секундометрист включает и выключает секундомер. Игра останавливается также по истечении времени матча, первого тайма, тайм-аута, замены, пробития штрафных и технических нарушений и во всех непредвиденных случаях, когда этого потребует судья на поле.

Отскок – заключительная часть броска, при котором мяч не попадает в корзину и отскакивает либо от кольца, либо от щита.

Очко – одно очко в баскетболе засчитывается после попадания одного штрафного или технического броска.

Пас – это передача мяча одному из своих партнеров по команде. Если пас перехватывает соперник, это называется потерей мяча или плохим пасом. Пасовать можно вперед, назад, в стороны. Пас может быть навесным, резким, мягким, с обманным движением, одной или двумя руками, из-за головы, от груди, снизу, из-за спины, крюком, сбоку, после удара о пол. При потере мяча виновником считается пасующий, но, конечно, не всегда. Бывает, ловящий мяч ошибается сам, не сумев удержать его в руках.

Передача от груди – короткая прямая передача, выполняемая на уровне груди.

Передача с отскоком – передача, при которой мяч попадает к другому игроку команды, отскочив от пола.

Передовая зона – часть поля, где расположен щит для атаки, считается передовой. Мяч из передовой зоны возвращать обратно в тыловую запрещается. Это считается нарушением правила зоны.

Перехват – соответствующий правилам отбор мяча у игрока противника при ведении или передаче. Такие игроки ценятся в баскетболе, у них отличная реакция, хорошее предвидение ситуации, скорость, цепкость и сметка.

Площадка – зона игры в баскетболе.

Поворот – разворот на месте с мячом спиной или боком к защитнику с целью укрыть мяч от выбивания с последующим выполнением ведения, передачи мяча партнеру или броска в корзину.

Подбор. Когда после неудачного броска по кольцу мяч отскакивает от щита и его забирает игрок какой-либо команды – это называется подбором, очень ценится в баскетболе и фиксируется в технических отчетах. Считается, что команда, которая выигрывает подборы, выигрывает и всю игру.

Розыгрыш начальный мяча – вбрасывание в начале игры, когда два игрока противоборствующих команд стараются перепрыгнуть друг друга и выиграть подброшенный судьей мяч.

Рывок – напористое ведение мяча прямо к корзине.

Сдвоенный центр – это тактическая модель, когда два центральных занимают позицию на площадке почти в затылок друг за другом.

Система игры. В баскетболе бывает несколько систем защиты и нападения. В обороне применяют личную защиту, когда каждый защитник несет персональную ответственность за своего соперника. Применяются также зонные системы обороны, они зависят от качеств игроков вашей команды и нападающих соперника. Виды зонных защит, где защитник отвечает за свой участок поля, бывают 3–2, 2–3, 2–1–2, 1–2–2. Бывают смешанные виды защиты, где сочетаются личная и зонная системы обороны. Скажем, четверо играют игрок против игрока, а один сторожит зону, или три игрока опекают соперника лично, а два – держат зону. На Олимпиаде в Сеуле Арвидас Сабонис в матче с США один держал зонную защиту, а четверо наших ребят опекали американцев лично.

Спортивный инвентарь – это оборудование, которое используется для игры в баскетбол – баскетбольная площадка, щиты с кольцами и сетками, мячи, форма игроков: обувь, трусы, майки с номерами, форма арбитров с судейским свистком, судейский протокол для ведения счетов и фолов, технические часы, секундомеры для ведения игрового времени, баскетбольное табло на стенах или в центре зала для обозрения

Стойка защитника – стандартное положение, которое принимает игрок для защиты мяча после его получения.

Стартовый состав – в протокол игры заносятся все 10 или 12 игроков, но за пять минут до начала матча тренеры обязаны отметить пять стартовых игроков, которые начнут игру.

Судья – официальное лицо, отвечающее за проведение баскетбольного матча. Баскетбольные соревнования проводят, как правило, два арбитра. Один из них – старший. Игры НБА, особенно финалы плей-офф, судят три арбитра, один из которых старший. При решении спорных вопросов мнение старшего арбитра решающее.

Тайм-аут – минутный перерыв в игре по требованию тренера.

Тренер – это руководитель команды, несущий ответственность за поведение игроков, их корректность по отношению к соперникам, арбитрам, зрителям, отвечающий за исход матча, за подготовку команды к соревнованиям. Тренер – главная фигура в баскетбольной команде.

Тренировочные нагрузки – физические упражнения, применяемые на тренировке тренером или самими игроками, вызывают ответную реакцию организма. Учащается сокращение сердечной мышцы, повышается частота пульса, увеличивается кровяное давление, учащается дыхание и т. д. Регулировать нагрузку можно проверкой пульса и кровяного давления. За всем этим следят тренер и врач команды. Они должны снизить нагрузку, если она превышает норму. Максимальная нагрузка в игре не должна превышать 260–280 ударов сердца в минуту для тренированных баскетболистов и не более 120–130 ударов в минуту для любителей.

Универсальный игрок – это игрок, который умеет действовать на всех позициях. Наиболее ярким примером является Майкл Джордан, в российском баскетболе – Александр Белов.

Устройство для контроля 24 секунд – эти табло для отсчета 24 секунд устанавливаются либо на баскетбольных щитах, либо на углах баскетбольного поля. Их величина должна быть такой, чтобы они были видны игрокам и зрителям. Табло на 24 секунды устанавливается на играх НБА, а с 2001 года и на играх ФИБА.

Финт, или обманное движение – это действие игрока либо с мячом, либо без мяча, направленное на то, чтобы вывести оппонента из равновесия, заставить отреагировать на отвлекающее действие. Оно, как правило, облегчает атакующему бросок по кольцу, либо

помогает пройти с ведением мяча к щиту. Финты могут быть головой, корпусом, ногами, руками и даже глазами. Финт может применить и защитник.

Фол – запрещенная игра.

Чемпионат Европы, мира – чемпионаты Европы проводятся раз в два года (мужчины – с 1935 г.; женщины – с 1938г.), чемпионаты мира — раз в четыре года (мужчины – с 1950 г.; женщины – с 1953г.). Проводятся также и чемпионаты юниоров.

Чувство мяча и чувство броска – о игроке, который обладает точным броском, выверенными пасами, говорят, что он чувствует мяч. Самые чувствительные места на руке бросающего — это кончики пальцев у самых ногтей.

Штрафной бросок – свободный бросок, выполняемый с линии штрафного броска и назначаемый после фола, направленного против команды, исполняющей бросок. Нарушения при выполнении штрафных: игрок просрочил время пяти секунд; игрок наступил или переступил линию штрафного броска; кто-то из игроков коснулся кольца или щита до того момента, когда мяч от бросающего не задел щит или кольцо. Игроки располагаются по обе стороны коридора, защитники занимают ближайшие места к щиту, нападающие – места рядом с ними. Игроки защищающейся команды не имеют права мешать бросающему отвлекающими движениями руками, ногами, корпусом.

Щит – прямоугольник позади корзины, от которого мяч может отскочить.

Эмблема – каждая команда имеет право носить на своей форме - трусах и майках - эмблемы-логотипы своего клуба соответствующих размеров.

Упражнения для развития быстроты

Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка 5-6 раз по 10-15 м с интервалом в 1,0-1.5 мин x 3-4 серии через 2-3 мин отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.

Бег с максимальной скоростью на 30-60 м. Дозировка: 3-5 раз по 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.

Быстрый бег под уклон (до 15°) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 м с 30 м разбега. Дозировка: 3-5 раз по 2 серии.

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.

Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.

Бег с забрасыванием голени назад.

Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.

Бег с ускорением.

Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанции до 50м.

Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью. Это упражнение обычно выполняется по ступенькам лестницы на стадионе. Дозировка: 10-20 м по 5-6 раз.

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

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

Передвижение в различных стойках вперед – назад, или вправо – влево или вверх – вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 мин отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.

Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.

Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65м.

Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.

Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением вращения для увеличения быстроты отгалкивания подряд 1-3 прыжках: 3-4 подскока в обычном темпе + 1-3 раза в ускоренном.

Уклоны от брошенного партнером мяча, постепенно сокращая дистанцию или увеличивая скорость бросков. Это упражнение является основой целого ряда подвижных игр.

Ловля брошенного партнером мяча, защищая «ворота».

Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.

Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Дозировка: 5-6 прыжков по 2-4 серии.

Многократные прыжки (тройной, пятикратный) одной или двумя ногами. Дозировка: 3-4 прыжка по 2-3 серии.

Метание теннисного мяча в цель.

Метание теннисного мяча на дальность.

Метание набивного мяча вверх.

Метание мелких камешков в море (озеро, реку, поле) попеременно левой и правой рукой.

Упражнения для развития гибкости

Наклоны туловища влево и вправо. Ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны, ладони вверх. Наклон туловища влево, продвигая правую руку над головой до соприкосновения ее ладони с ладонью левой руки. Руки в локтевых суставах не сгибать. Конечное положение в наклоне держать 4-6 секунд по 4-5 серий в каждую сторону.

Круговые движения туловищем. Ноги на ширине плеч, руки вверх, ладони вместе. Описать большую окружность при помощи рук и туловища, выполняя наклоны влево и до пола. Затем выпрямиться вправо и возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону по 4 раза в каждую.

Одновременное касание носков ног пальцами рук.

Попеременное касание носков разноименных ног пальцами рук.

Касание носков пальцами рук в положении «сидя».

Растягивание подколенных сухожилий. Согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и опереться прямыми руками о пол. Не отрывая рук от пола, выпрямить ноги в коленных суставах и держать конечное положение 3-5 секунд.

Круговые движения туловищем с набивным мячом в вытянутых руках в положении «сидя» с широко расставленными ногами. В положении сидя широко развести ноги и держать набивной мяч в руках, вытянутых вперед, на уровне груди. Выполнить полное круговое движение туловищем по часовой стрелке и обратно 7-8 раз.

Растягивание мышц плечевого пояса. Упор на коленях, в наклоне вперед опустить вытянутые над головой руки на пол. Максимально приблизить грудную клетку к полу и держать конечное положение 4-6 секунд. Вернуться в исходное положение. Выполнять 3-6 раз.

Растягивание мышц голени, стоя под углом в упоре у стены.

Упражнение «Морской лев». Лечь на живот. Руки, согнутые в локтях, поставить на пол на ширине плеч. Выпрямить руки и прогнуться, приподняв верхнюю часть туловища. Бедро от пола не отрывать. Держать конечное положение 2-4 секунды.

Упражнения для развития двигательных навыков

Кувырок вперед (кувырок назад).
Дриблинг (стоя, сидя, лежа).
Упражнение со скакалкой. Высокие прыжки, сгибая и выпрямляя ноги в коленных суставах.
Попеременные прыжки на правой и левой ноге.
Передача мяча через голову из-за спины в наклоне вперед.
Передача мяча из-за спины между ногами.
Ловля мяча, отскочившего от стены.
Броски мяча на поражение движущейся цели.
Игра в «Салки».
Прыжок и кувырок с поворотом.
Одновременные броски мячей партнерами сверху из-за головы.

Упражнения для развития силы

Подъем прямых рук с гантелями через стороны вверх.
Сгибание в локтевом суставе руки с гантелью.
Подъем прямых рук с гантелями над головой в положении лежа.
Броски набивного мяча двумя руками от груди.
Броски набивного мяча двумя руками из-за головы.
Подъем верхней части туловища из положения «лежа на спине» и наклон вперед до касания грудью колен. Поднять верхнюю часть туловища вверх и выполнить наклон вперед до касания грудью колен.
Подъем прямых ног с набивным мячом между ступнями вверх за голову.
Попеременные наклонные выпады.
Сгибание и разгибание рук в «упоре лежа» (отжимание).
Эстафета с передачей набивного мяча в повороте назад из положения сидя.
Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой.
Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока.
Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой.
Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями.
Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз.
Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу.
Вбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками, толчком двумя, одной.
Различные виды передвижений с отягощением.
Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера.
Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз.

Упражнения для развития выносливости

Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):
а) от лицевой линии до штрафной и обратно;
б) до центра и обратно;

в) до противоположной штрафной и обратно; г.) до противоположной лицевой и обратно.

Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол" площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

Упражнения для развития ловкости

Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.

Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

Те же кувырки, что в упр. 1,2, но в стороны.

Падение назад и быстрое вставание.

Падение вперед и быстрое вставание.

Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

Стойка на руках.

Ходьба на руках.

Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Упражнения для развития специальной ловкости.

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

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

Ходьба на руках с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

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

Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

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

Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.

Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч.
10. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

Подвижные игры

«Командная перестрелка».

Направленность – комплексное совершенствование ловли – передачи мяча и развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, координационных способностей.

Правила игры. Играют две команды по 10 – 12 человек. Для игры можно использовать волейбольную площадку. В каждой команде назначается несколько «стрелков» (4 – 5 игроков), которые занимают исходные позиции в трехметровом коридоре у лицевой линии. Остальные участники выполняют роль полевых игроков и располагаются в соответствующей зоне – на противоположной стороне площадки между средней линией и зоной «стрелков» соперников. Перед началом игры «стрелками» каждой команды выдают по два волейбольных мяча. Цель – поразить как можно больше полевых игроков соперников, используя изученные способы передач: выбивать можно прямым попаданием только в ноги либо с отскоком от пола в любую часть тела. Полевые игроки стараются увернуться от летающих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или двух ногах). Им разрешается ловить мяч и передавать своим «стрелкам». «Подстреленный» игрок выбывает из игры, но при любой удачной попытке ловли мяча своими партнерами один из выбывших участников возвращается в стан своей команды.

Определение победителей. Побеждает команда, первой поразившая всех полевых игроков противника.

Варианты: 1) игра проводится на время с итоговым подсчетом количества «подстреленных» игроков в каждой команде; 2) «подстреленный» игрок не выбывает из игры, а переходит в отряд «стрелков»; 3) в игру вводятся дополнительные мячи; 4) полевым игрокам также разрешается поражать соперников в случае произведенной ими ловли мяча. «Запрещенное движение».

Предлагается выполнить движение рук и ног, за исключением запрещенного, например, руки вперед. За ошибку назначается штрафное очко или делается шаг вперед.

«Мяч ловцу».

Площадка не менее 6 x 12 метров. В противоположных углах очерчиваются по две линии полукругом. Это нейтральные зоны. В самом углу – место для ловца.

Играют две команды, выбирают капитана и ловца – водящего. Ловцы команд встают в углах зала. Игроки размещаются произвольно по всей площадке. В центре встают капитаны лицом к своему ловцу.

Мяч подбрасывается вверх между капитанами, его нужно отбить. Завладев мячом, игроки стараются как можно ближе подвести мяч к ловцу и бросить мяч так, чтобы его поймали на лету. Играющие мешают ловцу поймать мяч, перехватывая его. В нейтральную зону никому заходить нельзя.

Когда ловец поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а команда получает одно очко.

Игра длится 10-15 минут. Затем команды меняются сторонами площадки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила: мяч только вести, бегать с ним нельзя; если мяч пойман ловцом от земли – мяч не засчитывается; нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. При нарушениях – мяч выбрасывается из-за боковой линии.

«Перестрелка».

Учащиеся делятся на две команды, которые перемещаются по своему полю от средней линии до лицевой линии. Команды выбирают капитанов. Они становятся на противоположной стороне за площадкой соперника. Мяч разыгрывается, как в баскетболе.

Получив мяч, игрок старается осалить им противника. Осаленные игроки идут к своим капитанам и помогают им осаливать игроков. Если всех игроков осалили, то игру продолжают капитаны. Если капитанов выбили, то команда проиграла. Так же можно играть двумя мячами.

«Ловля парами».

Волейбольная площадка служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки.

По сигналу он вбегает внутрь площадки и преследует одного из играющих. Осалив его, делает пойманного своим помощником. Взявшись за руки, они бегут ловить нового игрока, стараясь окружить его свободными руками. Пойманный отходит в сторону и ждет, когда пара игроков поймает еще одного убегающего по площадке. После этого составляется вторая пара, которая также ловит остальных игроков. Каждый раз из двух пойманных ловцами составляется новая пара.

Игра продолжается до тех пор, пока на площадке останется один не пойманный игрок. Правила игры запрещают игрокам забегать за пределы площадки и вырваться после того, как ловцы сомкнут руки вокруг пойманного. Хватать за одежду и за руки нельзя, в этом случае пойманный отпускается. Если правила нарушили бегающие игроки, они считаются пойманными.

«Пятнашки».

Это одна из самых любимых и популярных игр. Все играющие разбегаются по площадке, а пятнашка (водящий) их ловит. Тот, кого он запятнает, становится пятнашкой. В эту всем известную игру можно ввести ряд дополнительных правил и осложнений, что сделает игру более интересной и привлекательной. В один раз рекомендуется использовать только одно дополнение, другие пригодятся для повторения игры. Примеры дополнений:

Если пятнашка гонится за кем-либо из играющих, а ему пересекает дорогу другой играющий, то он обязан погнаться за ним.

Пятнашка может запятнать только бегущего игрока. Стоит убегающему присесть - и он уже в безопасности.

Играющий может спастись от пятнашки, если станет возле дерева и обнимет его руками. Пятнашка не может запятнать того игрока, который возьмется за руки с другим играющим.

Все играющие, кроме пятнашки, имеют за воротником по ленточке. Пятнашка, догоняя убегающего, вытягивает у него ленточку и затыкает себе за воротник. Оставшийся без ленты становится пятнашкой.

«Бег по кругу».

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. Перед носками играющих проводится черта. По команде руководителя все поворачиваются направо и начинают бег вдоль черты по наружной стороне круга. Каждый старается догнать бегущего впереди. Тот, кого запятнали, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останется 3-4 игрока. Они считаются победителями. Во время бега, если игра затягивается, руководитель (ведущий) может подать сигнал, по которому играющие поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Это рекомендуется делать регулярно, чтобы у играющих не закружилась голова.

«Воробьи-попрыгунчики».

На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих - "кот", он помещается в центре круга, остальные играющие - "воробушки" - становятся за кругом у самой черты. По сигналу руководителя воробушки начинают прыгать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот - воробушкой и игра повторяется вновь.

«Передал – садись».

Участники разбиваются на несколько команд. Оптимальное количество участников команды - 6-8 человек. Команды выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди

каждой колонны, лицом к ней, на расстоянии 5-6 шагов становится капитан. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на пол. Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает мяч вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч и игроки которой первыми вскочили. Если во время игры кто-либо уронит мяч, он должен его поднять и бросить, встав на свое место.

«Охотники».

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя "Стойте!" все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. "Убитые" заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок сошел с места, он заменяет охотника.

«Конкурс "Чемпион малого мяча"».

Этот конкурс для детей состоит минимум из трех упражнений, которые необходимо показать заранее и дать возможность потренироваться. Для конкурса создается жюри, так как оценивается навык ребенка по владению мячом. Одно из упражнений может быть "показательным выступлением", это упражнение ребенок выбирает или придумывает сам. Каждое упражнение необходимо повторить три раза подряд. В качестве обязательных упражнений для конкурса можно предложить такие:

Подбросить мяч вверх, опуститься на одно колено и поймать мяч двумя руками. Стоя ноги врозь, взять мяч в правую руку, отвести ее за спину и подбросить мяч так, чтобы он перелетел через левое плечо. Поймать мяч спереди левой рукой.

Держать мяч правой рукой, вытянутой вперед и повернутой ладонью книзу. Разняв пальцы, выпустить мяч и поймать его левой рукой над самой землей, захватывая сверху.

«Конкурс "Чемпион скакалки"».

Этот конкурс проводится по аналогии с конкурсом "Чемпион малого мяча". В качестве обязательных упражнений можно предложить следующие:

Вращая скакалку, перепрыгивать через нее со скрещенными ногами (или в полуприседе). Вращая скакалку, прыгать на одной ноге, держа вторую вытянутой вперед или назад. Вращать скакалку так быстро и прыгать так высоко, чтобы скакалка во время прыжка успела пройти под ногами два раза.

Игры с элементами баскетбола

«Пятнашки».

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится линия. В центре круга 2-4 водящих. Если играют не более 10 человек, то выбирают одного водящего. Стоящие по кругу получают мяч. Игроки перекидывают мяч по воздуху и перекачивают его по земле так, чтобы водящие не смогли до него дотянуться. Задача водящих – схватить мяч или запятнать его. Если кому-либо из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске которого мяч был запятнан. А водящий становится на его место. Играют установленное время.

«Охотники и утки».

Играют две команды: «Охотники» и «Утки». Посередине зала чертятся две линии на расстоянии 8-10 м одна от другой. «Охотники» выстраиваются за начерченными линиями, разделившись пополам. «Утки» произвольно распределяются в прямоугольнике.

По сигналу тренера «охотники» перебрасывают мяч в разных направлениях, неожиданно бросая его в «уток». «Утки», бегая и прыгая, увертываются от мяча. Задача «охотников» - «подстрелить» всех «уток». Задача «уток» - избежать этого. Игра заканчивается, когда все «утки» будут «подстрелены». Игра продолжается, и игра продолжается. За время игры отмечают игроки, «подстрелившие» больше «уток».

Бросая мяч, «охотники» не должны переступать за линию. Если в «утку» попал мяч, отскочивший от пола, «подстреленной» она не считается. Если «утка», увертываясь от мяча, выбежала за линию, она считается «подстреленной».

«Залетный мяч».

В середине площадки размером 6-10 м проводится линия. По противоположным сторонам, параллельно средней линии, чертятся линии плена на расстоянии 1-1,5 м от стены, образуя

«коридор плена». От средней линии «коридор плена» находится на расстоянии 6-10 м. команды выбирают капитанов, и игра начинается.

Тренер подбрасывает мяч на средней линии между капитанами, каждый из них старается отбить мяч в сторону своих игроков. Получив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Тот, в свою очередь, старается увернуться. Но если он запятнан, он переходит за линию плена противника и находится там, пока свои игроки не перебросят ему мяч в руки. После этого он возвращается в игру играют 15 минут, после чего подсчитывают количество пленных.

«Пионербол».

Играют на волейбольной площадке, высота сетки 2 м. Игроки располагаются, как при игре в волейбол. Судей двое: один следит за игрой, второй ведет счет. По свистку судьи игрок одной из команд бросает мяч одной рукой через сетку с места; задача игроков другой команды – не дать мячу упасть на пол. Игрок, поймавший мяч, должен с места или сделав не более трех шагов, бросить мяч одной или двумя руками в сторону противника. Он может также разыграть мяч между игроками своей команды. Для этого он бросает мяч другому игроку, а тот должен либо бросить мяч на сторону противника, либо передать его третьему игроку. Третий игрок обязан перебросить мяч через сетку. Соперники разыгрывают мяч на тех же условиях. Игра продолжается, пока одна из команд не допустит ошибку. Тогда мяч переходит другой команде. Команда, набравшая 10 очков, выигрывает партию. Побеждает команда, первой выигравшая две партии из трех. После каждой партии команды меняются местами.

Правила. Команда проигрывает очко, если игрок выронил мяч из рук в ходе партии или если не пойманный мяч падает за пределы площадки. Мяч передается другой команде, если после подачи коснулся сетки или в ходе игры отскочил от сетки и упал. Однако пойманный от сетки мяч приравнивается к одному пасу, поэтому завладевший мячом должен сделать третий, последний, пас партнеру либо сам бросить его через сетку.

«Нападают пятерки».

Игра проводится на баскетбольной площадке. В ней участвуют 3 команды (пятерки). Мяч находится у игроков первой команды, расположенной в произвольном порядке лицом ко второй команде. Вторая и третья команды строят зонные защиты, каждая - под своим щитом. По свистку руководителя игроки первой команды нападают на щит второй команды, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй команды удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей команды, а игроки первой команды занимают их место. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра проходит по упрощенным правилам баскетбола. Побеждает команда, набравшая больше очков. Команда, забросившая мяч в корзину, не строит зонную защиту, а, развернувшись, начинает атаку на другой щит.

«Эстафета с ведением мяча».

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят за боковой линией. По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, ударяя мячом о пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по указанию руководителя), возвращаются обратно, ведя мяч, и передают его из рук в руки очередным игрокам, которые

выполняют то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру. Мяч обязательно надо вести, ударяя его о пол. Запрещается: начинать бег до получения мяча; начинать бег назад, не забросив мяч.

«От щита в поле».

Игра проводится на баскетбольной площадке. В четырех метрах от щита - черта для бросков. От нее к середине площадки в одном метре друг от друга чертят линии - коридоры, обозначенные цифрами (чем дальше линия от щита, тем больше цифра). В игре участвуют две команды, расположенные в колоннах по одному за линией старта (средняя линия площадки). Первые номера в командах имеют по баскетбольному мячу. По сигналу руководителя первые номера начинают ведение мяча до черты для бросков, останавливаются перед ней как можно дальше (чем дальше отскочил мяч, тем больше очков метатель приносит своей команде). Затем играющие подбирают отскочивший мяч, ведут его и передают из рук в руки следующим игрокам команды, а сами становятся в затылок последнего игрока в колонне. Побеждает команда, набравшая больше очков. Сумма очков складывается из очков, полученных каждым игроком при метании и за быстрое окончание эстафеты (за это команда получает 5 очков). После удара о щит мяч обязательно должен коснуться площадки.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение процесса обучения (спортивный инвентарь, спортивная база).

спортзал – 26 x 14 м;

мячи баскетбольные – 15 шт.;

набивные мячи – 10 шт.;

щиты баскетбольные – 6 шт.

спортивная форма – 1 комплект;

скакалки – 15 шт.;

секундомер - 1 шт.;

гимнастические скамейки – 5 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов Р.А. Физическое образование или образование по физической культуре /Теория и практика физической культуры/. М., 2002.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 1988.
3. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол. Киев, 1997.
4. Вуден Д. Современный баскетбол. М., 1987.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М., 1997.
6. Грачев О.К. Физическая культура. М., 2005.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. М., 1994.
8. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988.
9. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. М., 2002.
10. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., 1999.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры; учебник для институтов физической культуры. М., 1991.
12. Настольная книга учителя физкультуры. Пособие. М., 2003.
13. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу. М., 2002.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М., 2004.
15. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в

баскетбол. Пенза, 1996.

16. Нестеровский Д.И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол. Пенза, 1997.

17. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика
18. обучения. М., 2001.

19. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги. М., 2002.

20. Тудор О.Бомпа. Подготовка юных чемпионов. М., 2003.

21. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. М., 1987.