

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Учреждение «Отдел образования администрации
Волжского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования» Волжского муниципального района
Республики Марий Эл

ПРИНЯТО/УТВЕРЖДЕНО
методическим/педагогическим
советом
МБУДО ЦДО
протокол от «25» 08 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО
«Центр дополнительного образования»
МБУДО С.В. Григорьева
«25» 08 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА «Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Программа рассчитана на обучающихся с 10 лет

Программу составил:
тренер-преподаватель дополнительного МБУ ДО
«ЦДО» Волжского муниципального района РМЭ
Руслан Сергеевич Михайлов

2021 год,

Волжский район РМЭ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по баскетболу 2 и 3 года обучения разработана как совокупность мер, планов, действий **на основе** следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Устав МБУ ДО «ЦДО».

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки баскетболистов. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров.

Баскетбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психологических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Программа предназначена для обучающихся с 10 лет.

Нормативный срок освоения программы 2 года.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Цель программы: заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка баскетболистов высокой квалификации;

- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по баскетболу.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа составлена из расчёта многолетней подготовки.

Возраст обучающихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к условиям учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Программа рассчитана на 46 учебных недель, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 2 и 3 года обучения составляет 9 часов в неделю (414 часов в год).

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программе 1 года обучения.

Наполняемость в учебных группах 2, 3 года обучения - 15 - 25 человек.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям баскетболом.

Актуальность. Общеобразовательная программа по баскетболу помогает адаптировать учебный процесс к развитию индивидуальных способностей обучающихся, создать условия для подготовки баскетболистов высокого профессионального уровня.

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов по годам обучения. Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса, величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки баскетболистов высокой квалификации.

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

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

***По окончании обучения по программе обучающиеся должны
Знать:***

1. Историю развития баскетбола.
2. Лучших игроков России.
3. Знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь:

1. Уметь передвигаться в защитной стойке.
2. Выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге.
3. Ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления.
4. Выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках.
5. Владеть техникой броска одной рукой с места и в движении.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Формы обучения:

Урочная деятельность:

1. Учебные занятия
 - Групповые
 - Индивидуальные
2. Теоретические занятия
3. Контрольные испытания
4. Товарищеские игры

Внеурочная деятельность:

1. Соревнования
2. Спортивно-оздоровительный лагерь
3. Домашнее задание
4. Просмотр соревнований
5. Судейская практика

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;

- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники выполнения упражнений;
- Использование учебных наглядных пособий;
- Видеофильмы, DVD, слайды.

Практические методы:

- Метод упражнений;
- Метод разучивания по частям;
- Метод разучивания в целом;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод;
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики баскетбола и совершенствование в ней;
- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Игровая практика.

Объём нагрузки на учебном занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с учебным планом-графиком и учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объёмов нагрузки на занятиях в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся. Учебный план-график составляется на основе содержания и объёмов, рекомендованных реализуемой в учреждении дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой по данному виду спорта.

**Примерное распределение учебных часов
для учебных групп 2 и 3 года обучения**

Разделы подготовки	Месяцы											Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	95
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	5	5	4	4	59
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	9	111
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
Участие в соревнованиях	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	25
Восстановительные	-	1	-	1	-	1	-	1	1	-	1	6

мероприятия												
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	7
Контрольно-переводные нормативы	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8
Игровая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	50
ИТОГО	41	40	38	40	38	40	36	36	40	33	32	414

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этап обучения
	2, 3 год обучения
Контрольные	1 - 3
Отборочные	-
Основные	1
Всего игр	20 - 25

Система оценки обученности по программе.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по баскетболу является сдача контрольно-переводных нормативов

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раз в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по баскетболу 2, 3 года обучения

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие баскетбола в России и за рубежом

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития. Лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 6. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства баскетболиста.

Тема 7. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 8. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбывании, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Физическая подготовка

Общефизическая подготовка

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения типа «полоса препятствий»

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

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

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

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

(волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости.

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

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м.

Техническая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 30 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании спартнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 20 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается у стены и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 30 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м.

Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно

используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии).

- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;

- умение переключаться с одной системы игры на другую систему.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.
- Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение.
- Взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите,
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.
- Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).
- Выбор места и способа единоборства защитника.
- Ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне,
- подстраховка,
- «ловушки»,
- смена игроков.
- Ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих.
- Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча).
- Взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты,
- систему зонной защиты,
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга,
- систему зонного прессинга,
- систему смешанной защиты.

Инструкторская практика (для всех возрастных групп)

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях в учебно-тренировочных группах и участии в контрольных играх.

Приобретение следующих навыков и умений:

1. умение составлять план разминки и ее проведение с группой товарищей;
2. определение и исправление ошибок у товарищей по команде;
3. проведение тренировочных занятий в младшей группе под наблюдением тренера;
4. руководство командой во время соревнований под наблюдением тренера;
5. умение вести технический протокол;
6. умение вести протокол игры;
7. участие в судействе учебных групп под наблюдением тренера и самостоятельно;
8. участие в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

Психологическая подготовка (для всех возрастных игр)

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из:

1. общепсихологической подготовки (формирование личности спортсмена, межличностные отношения, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств).
2. психологической подготовки к соревнованиям (общая психологическая подготовка к соревнованиям в течение года и специальная психическая подготовка к конкретным соревнованиям).
3. управление нервно-психическим восстановлением спортсмена – снятием нервно-психического напряжения, восстановления психической работоспособности после тренировочных нагрузок и ответственных соревнований.

Воспитательная работа

Воспитательную работу тренер проводит во время соревнований, учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у своих подопечных: нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие, патриотизм). Важное место в воспитании отводится соревнованиям – этика спортивной борьбы на площадке и вне ее. Передсоревнованиями необходимо настроить игроков не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования – это результат успешной воспитательной работы тренера.

Контрольные и календарные игры

(для всех возрастных групп)

Спортсмены участвуют в соревнованиях в соответствии с Календарным планом «спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры могут осуществляться на учебно-тренировочных занятиях, в товарищеских встречах и других спортивных мероприятиях.

Игровая подготовка

Игровая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и контрольных играх: передачи мяча в парах, в тройках; восьмерка. 2-х сторонняя игра на одну корзину и по всей площадке. Комбинации из изученных упражнений, приближенных к игровой ситуации. Защита: зонная, личная, зонный прессинг. Атака: позиционная, через центрального, быстрый прорыв. Амплуа игроков № 1, 2, 3. Усложнение игровой ситуации. Моделирование игры соперника. Использование подвижных и спортивных игр.

Медико-педагогический контроль

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками, результатами достигнутыми в соревнованиях.

Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;
- тренировочные и соревновательные воздействия;
- состояние условий соревнований;

С помощью группы тестов:

1. тесты в покое - показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.

2. стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП (без предельной нагрузки).

3. при максимальном двигательном результате - измерение показателей силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными процессами:

- количество соревнований за год подготовки и динамика результатов;
- измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности;

Контроль за состоянием здоровья спортсмена:

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного (осень) периода. Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;
- электрокардиографическое исследование;
- клинический анализ крови и мочи;
- обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, проводится дополнительное обследование у других специалистов. Тренер и медицинский работник анализируют тренировочные нагрузки.

Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной перечень восстановительных процессов на этапах подготовки: рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающий интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применяются водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения и спортивный массаж.

Кроме того применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на:

- психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.)

- психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушаемого сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Контрольные испытания

Контрольные испытания (программные требования) определяют качество учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности:

1. усвоение изученного материала
2. результаты соревнований и индивидуальные игровые показатели.
3. выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль за подготовленностью баскетболистов в учебно-тренировочных группах ведется с учетом их биологического возраста;

Контрольные испытания:

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

В группах начальной подготовки 2, 3 года обучения
– выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

Контрольные упражнения (тесты):

Технико-тактическая подготовка:

- 1) передвижение в защитной стойке,
- 2) скоростное ведение,
- 3) передачи мяча,
- 4) броски с дистанции,
- 5) штрафные броски.

Физическая подготовка:

- 1) прыжок в длину с места,

- 2) прыжок с доставанием,
- 3) бег 40 с., 20м.,
- 4) бег на длинную дистанцию,
- 5) челночный бег.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Литература

1. Примерные программы спортивной тренировки для ДЮСШ и СДЮШОД по баскетболу. (Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту 2004г.)
2. Методические рекомендации по подготовке игроков № 1, 2, 3. Москва 1999г.
3. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10- 13 лет. Москва 1999г.
4. Баскетбол. Форма защиты. Москва. 1999г.
5. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение» 1991 г.
6. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Мурманск. 2001г.
7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003г.
8. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992г.
10. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000г
11. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001г
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999г.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995г.
14. Электронные ресурсы.

Материалы к учебным занятиям

Комплексы упражнений для обучения обучающихся владению мячом.

Комплекс 1 (с малыми мячами).

И.п. - о.с. мяч в правой руке.

1-2 - руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку,

3-4 - руки вниз, 5-8 — то же, мяч в левой руке (4-6 раз).

И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке.

1-2 - наклон вперед, руки вниз, положить мяч на пол между стопами,

3-4 - выпрямиться в и.п.,

5-6 - наклон вперед, руки вниз, взять мяч левой рукой,

7-8 - выпрямиться в и.п. (6-8 раз).

То же быстро на каждый счет (по 3-4 раза);

И.п. - стойка на коленях, руки подняты, мяч в правой руке.

1- руки в стороны,

2 - руки вниз, наклон вправо, коснуться мячом пола,

3-4 - выпрямиться, руки вверх, переложить мяч в левую руку над головой,

5-8 - то же влево (6-8 раз).

И.п. - сед согнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке.

1- опуская руки вниз, перекат мяча под ногами, взять его в левую руку,

2 - руки в стороны, посмотреть на мяч,

3-4 - то же левой рукой (6-8 раз).

И.п. - о.с. мяч в руках.

1- слегка приседая, ударить мячом о пол,

2 - выпрямляя ноги, поймать мяч двумя руками (6-8 раз).

То же, ловя одной рукой.

И.п. - о.с. руки на поясе, мяч на полу справа.

1 - прыжок через мяч вправо,

2 - прыжок на месте,

3-4 - то же влево (10-12 раз).

Ходьба на месте (30 с).

Комплекс 2 (с большими мячами).

И.п. - о.с. мяч в руках, руки опущены,

1-2 - поднять мяч вверх,

3-4 - и. п. (4-6 раз).

И.п. - о.с. ноги на ширине плеч.

1- 2 - поворот туловища вправо, мяч вперед,

3-4 - вернуться в и.п.,

5-8 - то же в левую сторону (6-8 раз).

И.п. - ноги на ширине плеч.

1 - наклон вперед, коснуться мячом пола,

2- и.п. (6-8 раз).

И.п. - лежа на спине, мяч вверх.

1-2 - поднять согнутую в колене ногу, опустить руки, мячом коснуться колена,

3-4 - и.п.,

5-8 - то же другой ногой (6-8 раз).

И.п. - сед на пятках, мяч на полу справа.

1-2 - перекатить мяч правой рукой влево,

3-4 - то же левой рукой вправо (6-8 раз).

И.п. - руки на поясе, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево (по 10-12 раз).

Комплекс 3 (с малыми мячами).

И.п. - стоя ноги врозь, мяч в правой руке.

1-2 - руки в стороны,

3-4 - руки за спину, переложить мяч в левую руку,

5-8 - то же левой рукой (6-8 раз).

И.п. - стоя на коленях, мяч в правой руке.

1 - руки в стороны,

2 - поворот вправо, коснуться мячом правой пятки,

3 - и.п., руки в стороны,

4 - руки вниз, переложить мяч в левую руку,

5-8 - то же влево (6-8 раз).

И.п. - сидя на полу, мяч в правой руке.

1 - руки в стороны,

2 - поднять согнутую правую ногу, переложить мяч под ногой в левую руку,

3 - руки в стороны,

4 - и.п.,

5-8 - то же в правую руку (4-6 раз).

И.п. - о.с. мяч в правой руке.

1 - ударить мячом об пол,

2 - поймать мяч двумя руками после отскока,

3 - переложить мяч в левую руку (6-8 раз).

То же левой рукой.

И.п. - о.с. мяч в правой руке.

1 - бросить мяч вверх,

2 - поймать мяч в левую руку (6-8 раз).

То же левой рукой.

И.п. - о.с. мяч на полу справа. 4 раза перепрыгнуть мяч, 4 раза перешагнуть (3 раза).

Комплекс 4 (с большими мячами).

И.п. - о.с. мяч внизу.

1-2 - правую ногу назад на носок, мяч вверх, прогнуться - вдох,

3-4 - и.п.,

5-8 - то же, отставляя левую ногу (6-7 раз).

И.п. - стоя на коленях, мяч внизу.

1-2 - сесть вправо на бедро, туловище повернуть влево, коснуться мячом пола слева,

3-4 - и.п.,

5-8 - то же в другую сторону (6-8 раз).

И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу. Подбросить мяч вверх, хлопок перед собой, поймать мяч после отскока от пола (6-8 раз).

И.п. - присед, мяч на полу. Перекатить мяч по полу партнеру (6-8 раз).

И.п. - стойка ноги врозь, мяч на полу.

1 - согнуть ноги и наклониться вперед,

2 - бросить мяч партнеру,

3-4 - то же выполняет партнер (6-8 раз). Расстояние между партнерами 3-5 м.

И.п. - стойка ноги врозь, мяч над головой в полусогнутых руках.

Бросок мяча из-за головы двумя руками партнеру (6-8 раз).

Передача мяча в шеренге (вправо и влево) (3 раза).

И.п. - о.с. руки на поясе, мяч на полу справа. Прыжки на двух ногах вокруг мяча: 8 прыжков вправо, 8 - влево.

Комплекс 5 (с большими мячами).

И.п. - о.с. мяч внизу.

1 - мяч вперед, левую ногу на носок,

2 - мяч вверх, ногу в сторону,

3 - мяч за голову, ногу назад,

4 - и.п.,

5-8 - то же правой ногой (6-8 раз).

И.п. - стоя, мяч внизу.

1-2 - присед, мячом коснуться пола слева,

3-4 - и.п.,

5-8 - то же в другую сторону (6-8 раз).

И.п. - о.с. мяч сверху.

1 - поднять правую ногу, руки вперед, мячом коснуться ноги,

2 - и.п.,

3-4 - то же левой ногой (6-8 раз).

И.п. - стойка ноги врозь, мяч вверх.

1-2 наклон назад, прогнуться,

3-4 - и.п.,

5-6 - наклон вперед,

7-8 - и. п. (6-8 раз).

И.п. - о.с. мяч внизу. Подбросить мяч вверх, хлопок перед собой, поймать мяч (6-8 раз).

И.п. - о.с. мяч внизу. Подбросить мяч вверх, хлопок за спиной, поймать мяч (6-8 раз).

И.п. - мяч на полу. Прыжки через мяч вперед и назад. Пауза отдыха 20-30 с (3 повтора по 10-12 прыжков).

Упражнения в жонглировании

О.с. руки опущены, мяч на ладони правой руки. Правую прямую руку отвести в сторону, вверх, вперед, опустить вниз. То же другой рукой. Исходные положения могут быть различные (о.с. сидя на полу, стоя на коленях и т. д.).

Удерживая мяч в правой руке над головой, выполнять круговые движения. Руку не сгибать. То же другой рукой. Исходные положения могут быть различные (сидя, стоя на одной ноге, на носках и т. д.).

Удерживая мяч в правой руке, выполнять круговые движения прямой рукой сбоку, спереди, сзади. То же другой рукой.

Удерживать мяч на ребре ладони вытянутой вперед правой руки. Мяч на ребро ладони укладывать левой. То же другой рукой. Исходные положения могут меняться.

Удерживать мяч на кончиках пальцев вытянутой вверх правой руки. Перевод мяча с ладони на кончики пальцев осуществляется подбрасывающим движением руки и кисти. То же другой рукой.

И.п. - мяч над головой на вытянутой руке. Опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, вернуть в и. п. То же другой рукой.

И.п. - мяч над головой на вытянутой правой руке. Опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, переложить в левую руку, вернуть в и. п. То же в другую сторону.

Подбрасывать и ловить мяч одной рукой перед собой, справа, слева, над головой. То же другой рукой.

Перебрасывать мяч с одной руки на другую перед собой.

Руки в стороны. Перебрасывать мяч с одной руки на другую над головой.

Перебрасывать мяч из одной руки в другую, контролируя его кончиками пальцев. Упражнение выполнять на различной высоте (руки над головой, на уровне головы, на уровне груди, пояса, коленей), в различных исходных положениях (стоя, сидя, в полуприседе, приседе, лежа).

Подбросить мяч вверх правой рукой, поймать левой, переложить в правую и вновь подбросить вверх и т. д. То же в другую сторону.

Вращать мяч вокруг шеи вправо, перекладывая его из одной руки в другую. То же влево. То же на уровне пояса. То же на уровне коленей.

В положении выпада правой (левой) ногой вперед перебрасывать мяч из одной руки в другую под ногами.

В стойке баскетболиста (ступни на одной линии) передавать мяч с руки на руку по восьмерке вправо вокруг ног. То же влево.

О.с. руки опущены, мяч в правой. Мах правой ногой вперед, одновременно перекидывая мяч под ногой в левую руку. Мах правой ногой и переложить мяч из левой руки в правую и т.д. То же, но мах левой ногой.

Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его, сделать хлопок в ладоши, успеть поймать мяч, прежде чем он коснется пола. По мере освоения упражнения менять высоту полета мяча из рук и количество хлопков. Хлопки можно выполнять за головой, за спиной и т.д.

Удерживая мяч двумя руками за головой, отпустить его, завести руки за спину и поймать мяч. То же, но, выпустив мяч из рук, делать хлопок перед собой.

Удерживая мяч в правой руке перед собой, завести руку за спину и подбросить мяч вверх таким образом, чтобы его можно было поймать левой рукой слева. То же левой рукой и т.д.

В стойке баскетболиста (ступни на одной линии), мяч между ног, правая рука спереди, левая сзади. Отпустив мяч, поменять положение рук и успеть поймать мяч, прежде чем он коснется пола.

Удерживая мяч двумя руками перед грудью, подбросить его вверх чуть выше уровня головы, сделать шаг вперед, завести руки за спину и поймать мяч за спиной на уровне пояса. Затем подбросить его двумя руками из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать мяч перед грудью.

Ноги на ширине плеч, мяч удерживать на вытянутых вперед руках на уровне груди. Ударить мяч в пол между ног таким образом, чтобы он отскочил вверх за спину, поймать его двумя руками и направить ударом впол в обратном направлении и т.д.

Руки вытянуть перед собой, в каждой по мячу. Одновременно подбросить оба мяча вверх и поймать. По мере освоения упражнения увеличивать высоту полета мяча и выполнять дополнительные движения (хлопок в ладоши, приседания, поворот на 180° и 360° и т.д.).

Подбрасывать и ловить одновременно два мяча над головой.

Подбрасывать одновременно два мяча перед грудью и ловить их. Каждый мяч ловить другой рукой.

Подбросить одновременно два мяча в направлении вверх — назад, сделать поворот на 180° , поймать мячи.

Подбросить одновременно два мяча перед собой, скрестить руки и поймать мячи, подбросить их вверх, развести руки, поймать мячи.

Подвижные игры.

«Пятнашки» — наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи. Ниже дается несколько вариантов «Пятнашек» на перемещения.

В руках у водящего мяч. Он старается осалить одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересекшим ему путь.

То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.п.), а водящий должен их повторять.

Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Передача мячей в колоннах». Играющие делятся на несколько групп — команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мячи в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом. За нарушение

правил снимается очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается. Если водящие долго находятся в кругу, то преподаватель сам может заменить водящих. Но надо обязательно катать мяч по полу. Побеждает тот водящий, который дольше всех был в кругу.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т. д. Игра заканчивается, когда на площадке остаются 1-2 ученика, которые и становятся новыми ловцами. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой вытягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Группа делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой — из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому-либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч у соперника и, завладев им, перебрасывают его между своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

Игра может проводиться на время: кто больше выполнит передач, например за 10, 15 минут. Нельзя вырывать мяч из рук соперника; если мяч вышел за пределы площадки, его вводит в игру противоположная команда из-за боковой линии; если игрок делает пробежку, мяч также передается противоположной стороне.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

Техника безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения тренера-преподавателя. Обучающимся запрещается находиться в спортивном зале без тренера-преподавателя.

1.3. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих учебных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при столкновениях;
- нарушение правил проведения игры;
- при падениях на мокром, скользком полу или площадке;
- травмы при грубой игре и не выполнении требований судьи.

1.5. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. В местах занятий должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.9. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.11. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.12. Обучающие, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять часы, перстни, браслеты и другие украшения.

2.3. Тренер-преподаватель инструктирует обучающихся по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча.

2.4. Тренер-преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.

2.5. При занятии в спортивном зале тренер-преподаватель проверяет состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, на полах после влажной уборки играть запрещается.

2.6. Тренер-преподаватель проверяет надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.7. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

2.8. Провести разминку.

2.9. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, тренера-преподавателя, капитана команды.

3.2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов.

3.5. Строго выполнять правила поведения подвижной игры.

3.6. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

3.7. Во время проведения игр, обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований.

3.8. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

3.9. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.