



**Муниципальное бюджетное учреждение  
Спортивная школа «УНИКС-ЮНИОР» г. Казань**

**РАССМОТРЕНО**  
Заседанием тренерского совета  
№ 3 от 31.01.2019 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР»

**А.Ш.ШАГАН**

Приказ № 5 от 31.01.2019г.

**Спортивно – оздоровительная  
программа  
«БАСКЕТБОЛ В ШКОЛУ»**

Программа рассчитана на обучение и воспитание  
школьников в возрасте от 8 до 17 лет.

Разработчики программы: А.Ш. Шаган, Ю.Ю. Смук, И.Н. Пономарев

**Срок реализации программы: 1 год**

**г. КАЗАНЬ  
2019 год**

## Содержание:

<b>1. Объяснительная записка</b>	<b>3 стр.</b>
<b>2. Периодизация и планирование тренировочного процесса</b>	<b>5</b>
<b>3. Спортивно-оздоровительная группа</b>	<b>7</b>
<b>4. Программный материал:</b>	<b>8</b>
1. Теория	8
2. Физическая подготовка	8
3. Специальная физическая подготовка	10
4. Техническая подготовка	12
5. Тактическая подготовка	13
6. Интегральная подготовка	14
7. Нормативные требования для 8-11 лет	15
8. Нормативные требования для 12-18 лет	18
9. Подвижные игры	21
10. Литература	23

# 1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Характеристика программы

Спортивно-оздоровительная программа по баскетболу составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для СШ. Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Программа составлена для тренеров и является основным документом тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки баскетболистов от новичков до спортсменов-разрядников.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

### 1.1.1. Основополагающие принципы:

– Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

– Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

– Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивно-оздоровительного этапа.

### 1.1.2. Формирование групп на этапах подготовки:

- Спортивно-оздоровительный (СО) - зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта-баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на начальный этап подготовки.

Занимающиеся распределяются в тренировочные группы по возрасту и полу.

Содержание материала по основным компонентам:

- технической, тактической, интегральной, психологической и морально-волевой подготовке
- раскрыто содержание восстановительно-реабилитационных мероприятиях;
- приводится распределение времени на перечисленные компоненты – по периодам, этапам, неделям годового цикла обучения;
- количество тренировочных и соревновательных дней;
- поурочное распределение программного материала;
- модельные недельные циклы;
- нормативные требования – приемные, переводные и выпускные, а также модельные характеристики баскетболистов по игровым амплуа.

Эта программа детализирует содержание работы СШ последовательно по всем годам обучения.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Занимающиеся распределяются на группы по возрасту и полу. Актуальность программы - сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами

физической культуры и спорта, стойкое формирование у ребенка потребности заниматься избранным видом спорта.

## **1.2 Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа общеразвивающей программы**

Срок освоения программы – весь период обучения. Зачисляются дети в возрасте от 8 до 18 лет. Режим тренировочной работы рассчитан на 46 недель.

Продолжительность тренировочного занятия составляет 2 академических часа, недельная нагрузка - всего 4 академических часа. Максимальное число занимающихся в группе 15-25 человек.

Начало тренировочного года в МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» с 1 сентября; окончание – 31 августа.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СШ, так и из занимающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

В спортивно-оздоровительную программу входят нормативные требования, оценивающие подготовку воспитанников для каждого года обучения, являющиеся обязательными для перевода на следующий этап подготовки.

Классификация программ, имеющихся в СШ, определена по направлениям деятельности, по уровням освоения, по продолжительности реализации, по виду спорта. Основной целью всех программ является создание условий для реализации личности средствами изучаемого предмета.

Весь тренировочный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

В нормативной части программы изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки, по. Условия для реализации программы включают тренировочный план и план-график расчета часов по годам тренировочного процесса.

В ходе тренировочных занятий решаются три задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Группа образовательных задач состоит в усвоении теоретических и практических основ культивируемых видов спорта.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и физических качеств.

### **Спортивно-оздоровительная программа направлена:**

- на создание условий для развития личности ребёнка;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребёнка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие тренера с семьёй.

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

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

#### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
- овладение основами баскетбола.

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

- семинаров по актуальным проблемам образовательного процесса;
- совершенствование спортивного мастерства участников образовательного процесса;
- развитие различных форм сотрудничества между всеми участниками проекта, с целью совершенствования имеющихся и создания новых средств, методов в образовательном процессе.

#### **Критерии и показатели оценки эффективности программы.**

Реализация мероприятий Программы направлена на достижение социального эффекта, формирование развитой, социально активной, творческой личности, воспитание гражданственности, патриотизма через дальнейшую интеграцию основного и дополнительного образования.

Итогом реализации Программы должны стать следующие результаты:

#### **Социальная эффективность:**

- увеличено количество детей, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом, проведена работа по формированию принципов здорового образа жизни;
- обеспечена возможность получения доступного и качественного тренировочного процесса;
- обеспечена занятость детей различными формами деятельности и как следствие сокращение количества занимающихся, состоящих на учете в ОДН;
- обеспечена поддержка талантливой и способной молодежи, созданы условия для формирования социально активной личности.

**Основными показателями реализации программы являются:**

<b>Объект контроля</b>	<b>Предмет контроля</b>	<b>Периодичность контроля</b>
Спортивно-оздоровительные группы	Тестирование по ОФП	сентябрь-май
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость учащихся	Сентябрь-декабрь-март-май

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях.

Таблица 1.1

### ***Тренировочное воздействие на спортивную подготовку в процессе возрастного и спортивного онтогенеза.***

Виды подготовки	Атлетическая (воздействие)	Техническая	Тактическая
МЛАДШИЙ	Комплексное	Элементарные двигательные акты «Школа баскетбола»	Индивидуальная тактика простейшие групповые взаимодействия
СРЕДНИЙ	Дифференцированное с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств	Сложнокоординационные движения специализация с учетом игрового амплуа	Групповые взаимодействия. Основы командной тактики
СТАРШИЙ	Специализированное, преимущественно на «сильные» стороны	«Коронные приемы» повышение эффективности в условиях активного сопротивления	Командная тактика в связи со спецификой конкретного соперника

### ***1.3 Задачи работы.***

Главной задачей работы спортивной школы является подготовка спортивных резервов с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Основным условием выполнения этой задачи является, многолетняя целенаправленная подготовка юных баскетболистов, которая предусматривает:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающегося, содействие правильному физическому развитию, повышению уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация их подготовки;
- приучение к соревновательным условиям;
- обучение системам записи игры, проведению анализа полученных данных;
- выполнению юношеских спортивных разрядов.

Направленность этой программы исходит из необходимости добиваться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, высокого уровня физических качеств.

Основной показатель работы спортивных школ по баскетболу – выполнение программных требований занимающихся выраженных в количественных и качественных показателях всех видов подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Таблица 1.2

**Наполняемость, возраст и объем нагрузки в группах баскетболистов.**

Группа	Кол-во уч-ся в группе	Возраст уч-ся (лет)	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в тренировочном году	Требования
СОГ	15-18	8-18	4	184	Участие в спортивно-массовых мероприятиях СШ, города

Таблица 1.3

**Количество тренировочных занятий и их примерное распределение в недельном цикле.**

Год обучения, возраст	Дни недели						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<b>СОГ ( 8-18 )</b>	<b>2</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>2</b>	<b>В</b>	<b>В</b>

**2. ПЕРИОДИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Осенне-зимний цикл				
Подготовительный период 2-2,5 месяца			Соревновательный период	Переходный период
1 этап	2 этап	3 этап		
Этап общей (функциональной) подготовки – общая физическая подготовка с переходом к специальной физической и технической подготовке	Этап специальной подготовки – развитие физических качеств применительно к игре; технико-тактические действия отрабатываются в соревновательных условиях	Этап предсоревновательной подготовки – повышение специальной тренированности, сдача контрольных нормативов	Начинается с участия в календарных играх. В процессе игр совершенствуется все виды подготовки и сыгранности команды	Длительность 10-12 дней и направлен на полное восстановление работоспособности
ОФП –40-50% Техника –35-40% Тактика –20-25%	ОФП – 25-30% Техника – 30-35% Тактика – 40-45%	ОФП – 20-25% Техника – 30-35% Тактика –40-45%		

Примечание: весенне-летний цикл планируется аналогично.

Таблица 2.2

**Примерный план-график материала первого этапа**

Микроцикл виды п-ки	I	II	III	IV	V	VI
Атлетизм (акцентированные воздействия)	Общая выносливость			Скоростная выносливость		
	СИЛА					
	Прыгучесть		Прыгучесть		Прыгучесть	
				Скорость		
Техника I, II, III - индивидуализированная подготовка IV, V, VI – по игровым ампула	Перемещения			Перемещения		
	Ведение		Ведение		Ведение	
	БРОСОК					
	Проход		Проход			
	Передачи		Передачи			
				Игра на щите		Игра на щите
Тактика	Взаимодействия 2-х игроков, 3-х игроков, 4-х игроков, позиционное нападение 1-3-1					
Игровая	«1 x 1»	«2 x 2»	«3 x 3»	«4 x 4»	«5 x 5»	

Таблица 2.3

**Примерный план-график материала второго этапа**

Микроцикл виды п-ки	I	II	III	IV	V	VI
Атлетизм (акцентированные воздействия)	Общая выносливость			Скоростная выносливость		
	СИЛА					
	Прыгучесть		Прыгучесть		Прыгучесть	
	СКОРОСТЬ					
Техника	Индивидуальные защитные действия			Индивидуальные защитные действия		
	БРОСОК					
	Комплексное совершенствование техники		Скоростная техника			
	Игра на щите		Игра на щите		Игра на щите	
Тактика	Личный прессинг	Групповой отбор	Личная защита с подстраховкой		Личный прессинг	
	ПОЗИЦИОННОЕ НАПАДЕНИЕ 1-3-1                      3-2                      2-2-1					
	Быстрый прорыв					
Игровая	«1 x 1»	«2 x 2»	«3 x 3»	«4 x 4»	«5 x 5»	

### 3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (СОГ)

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки занимающихся.

Задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, обучение основам техники, тактическим действиям, привития интереса к занятиям баскетболом, выполнению нормативных требований.



### 3.1 Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле (46 недели).

*Для спортивно-оздоровительной группы – (4 часа в неделю)*

№ п/п	Разделы подготовки	ВСЕГО	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	1	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-
2	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	42	3	3	2	5	2	2	4	4	1	6	6	4
3	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	10	-	-	2	-	2	2	2	-	-	-	-	2
7	КОНТРОЛЬНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	8	2	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>208</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

*Индивидуальные самостоятельные задания занимающихся в летний период составляет 24 часа.*

### 3.2 Поурочное распределение программного материала и последовательность его изучения.

Определена последовательность изучения нового технико-тактического программного материала. С учетом этой последовательности, сложности материала и положений методики обучения программный материал распределен по занятиям.

При наличии спортивно-оздоровительного лагеря, распределение программного материала за пределами 46 недель осуществляется тренером в соответствии с конкретными условиями работы.

На основе графика в соответствии с данными распределения времени на компоненты тренировки разрабатываются конспекты уроков с конкретной дозировкой нагрузки.

## 4. Программный материал для СОГ

### 1. Теоретическая подготовка.

1. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
3. Профилактика травматизма в спорте.
4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

### 2. Физическая подготовка.

#### *Общая физическая подготовка.*

##### Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Виды строя: шеренга, колонна, сомкнутый, разомкнутый. Понятие фланга, дистанции, интервала. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, походный и строевой шаг, переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения, остановка во время движения шагом и бегом.

##### Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног; для мышц всего тела. Упражнения индивидуальные и в парах с предметами и без предметов. Упражнения с малыми, средними и большими баскетбольными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, гимнастические стенки – висы, упоры, подтягивания, лазание, перелезание). Всевозможные наклоны, сгибания и разгибания туловища, пресс, прогиб, кувырки, подъемы переворотом на брусьях, перекладине. Различные виды ходьбы, бега, подскоков из различных исходных положений. Остановки, приседания, выпады, прыжки с отягощением и без них (набивные мячи 1,5 кг; 2 кг; 3 кг). Прыжки с, на, через гимнастическую скамейку; на скакалке; в высоту с прямого разбега, углом, согнув ноги. Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с поворотом на 180, 360. Опорные прыжки.

##### Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения лежа и упора стоя на коленях; вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками; из положения стоя на коленях вперед прогнувшись; назад в группировке с выходом в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки; с трех шагов и небольшого разбега; из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Для мальчиков длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, мост с помощью партнера и самостоятельно.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

#### Легкоатлетические упражнения.

**БЕГ.** Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 40 м. Повторный бег 2х20; 2х30; 3х20; 3х30 метров. Эстафетный бег с этапами до 40 м, бег с препятствиями (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий использовать набивные мячи, гимнастические скамейки, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Медленный бег 1,5-2 минуты.

**ПРЫЖКИ.** Прыжки через планку с поворотом на 90, 180, 360 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега для мальчиков. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**МЕТАНИЕ.** Метание малого мяча с места в цель на стене или щит на дальность отскока, на дальность. Толкание набивного мяча 2, 3 кг.

**МНОГОБОРЬЕ.** Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов. Соревнования в пятиборье.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.** Волейбол, ручной мяч, футбол, теннис: овладение элементарными техническими приемами игры.

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

**ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ И КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ.** Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость до 1 км. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

#### *3.1. Упражнения для развития быстроты.*

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

Бег с остановками и резкими изменениями направления движения. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (за одну попытку 25-30 м), отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (от 1 до 3 кг).

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

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой линии.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.** «Вызов», «Вызов номера», «Скакун», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.

### ***3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 20-30 см, как с отягощением, так и без них. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты. Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствий.

#### **УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ.**

Упражнения с набивными мячами 1-3 кг: передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке – 10-15 раз.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (20-25 мин.). передвижения в полуприседе прыжками вперед, назад, в сторону с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (1-20 раз или сериями 3x15 с паузой в 1,5-2 минуты).

Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.** «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнования тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

### ***3.3. Упражнения для развития специальной выносливости.***

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использование в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2x2, 3x3. Двусторонняя тренировочная игра по 5-10 минут.

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

### ***3.4. Упражнения для развития координации.***

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорений, кувырков.

Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180, 360 градусов.

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

Упражнения с выполнением кувырков: ловля и передача мяча до кувырка; сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после кувырка и ловли следует бросок в кольцо: в движении с двух шагов, прыжке, с добиванием.

Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к партнеру (передать мяч партнеру по заданию, постоянно меняя партнеров), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 180, 360 градусов.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:** «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному вместе». Эстафеты с рывками, прыжками, с изменением направления бега.

### ***3.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.***

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном составе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе с различными перемещениями.

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

Передачи набивного мяча в положении лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами).

Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча руками от груди, и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают, занимающемуся партнеру, многократные броски мячей разного веса и диаметра в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

## **4. Техническая подготовка.**

### ***4.1. Техника нападения.***

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижение приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорением и замедлением на определенных участках, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге.

Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления движения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Техника владения мячом. Держание мяча двумя руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами, ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Ловля изученными способами быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами на месте и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5-6 м.) встречные передачи в движении (в колоннах). Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот). Сочетание приемов (остановка – поворот – ловля – передача). Передача одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Передача мяча одной отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движение – два шага – передача – остановка – поворот – ловля.

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ведение мяча левой и правой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля (высокое). Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением мяча с использованием зрительных ограничений. Сочетание приемов. Ведение – остановка прыжком – поворот – передача.

Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнование в точности). Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек. Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху. Броски мяча в движении. Броски одной рукой сверху в прыжке (с места и в движении). Броски перечисленными способами со средних дистанций. Броски по направлению прямо перед щитом. Броски с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Соревнование в штрафных бросках (количество попаданий).

Обманные движения (финт). Финт на проход-проход. Финт на бросок-передача. Финт на рывок-рывок. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

#### **4.2 Техника защиты.**

Техника передвижения. Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в сторону, назад, вперед. Сочетание способов по сигналам. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом вперед. Остановка прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника владения мячом. Выравнивание и выбивание мяча. Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча из-за

спины нападающего при ведении мяча. Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

Противодействие защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движение руками и т.д.).

## **5. Тактическая подготовка**

### ***5.1. Тактика нападения. Индивидуальные действия.***

#### Действия без мяча.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применения сочетания изученных способов передвижения с целью освобождения от опеки защитника. Выбор места применения быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передней зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч.
2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу с партнером с мячом, в сторону от партнера с мячом.
3. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.

#### Действия с мячом.

1. применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча, применение поворотов с целью укрывания мяча от противника. Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.
2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него.
3. Определение игровой ситуации, целенаправленной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Особенности применения ведения мяча при осуществлении быстрого прорыва.
4. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения. Выбор способа выполнения броска в корзину в зависимости от расстояния до нее.
5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых условиях.

### ***5.2 Тактика защиты.***

#### Индивидуальные действия.

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получения мяча. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита. Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при

- ведении. Выбор момента и применении накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами.
2. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего. Противодействие выхода на свободное место для получения мяча.
  3. Действия одного защитника против двух нападающих. Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва.

## **6. Интегральная подготовка.**

### *6.1. Для спортивно-оздоровительных групп.*

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения движения в метаниях)
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещения.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями ловли и передач мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники (способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
10. Игры, подводящие к баскетболу.
11. Игры по правилам мини-баскетбола и стритбола.
12. Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Например: игра без ведения. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное число передач мяча.



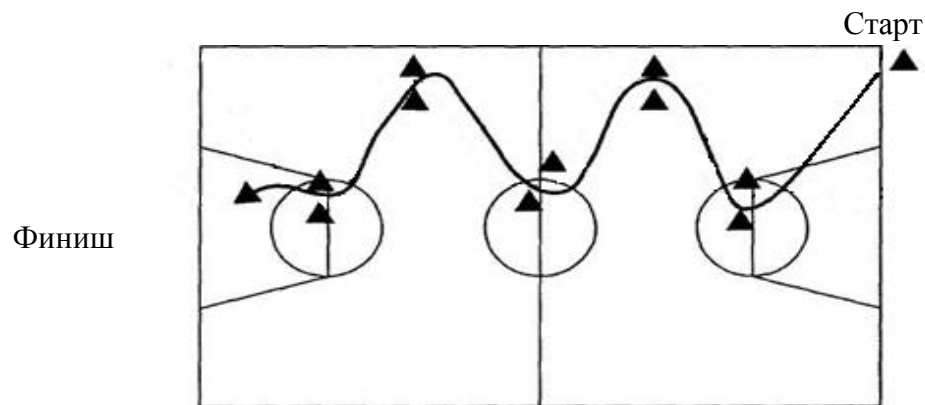
## 7. Контрольно-нормативные требования для СОГ (8-11 лет)

Группы		Общая физическая подготовка (ОФП)				Специальная физическая подготовка (СФП)				Техническая подготовка (ТП)			
		Прыжок в длину с места (см)		Отжимания (кол-во раз)		Бег 20 м. (с)		Высота подскока(см) (по Абалакову)		Скоростное ведение 20 м (сек)		Защитное передвижение (сек)	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
СОГ	<b>8</b>	120	110	7	5	4,8	5,1	20	17	11,2	11,5	16,2	16,5
	<b>9</b>	135	120	9	7	4,7	5,0	21	18	11,1	11,4	16,0	16,3
	<b>10</b>	145	130	11	9	4,6	4,9	23	19	11,0	11,3	15,8	16,1
	<b>11</b>	160	138	13	11	4,5	4,8	25	20	10,9	11,2	15,6	15,9

1. Прыжок в длину с места (см). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Учащийся принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Учитывается лучший результат из трех попыток.
2. Отжимание (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
3. Бег 20 м (сек). Выполняется с высокого старта, на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат из двух попыток.
4. Высота подскока (см) (по Абалакову). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом в глубину площадки чертится мелом квадрат 50х50 см. Учащийся становится у сантиметровой шкалы, измеряется его рост с вытянутой рукой (А см.). Затем выполняется прыжок, как можно выше касается планки намалеванными пальцами левой или правой руки, при этом должен приземлиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной учащимся отметки на уровне площадки (Б

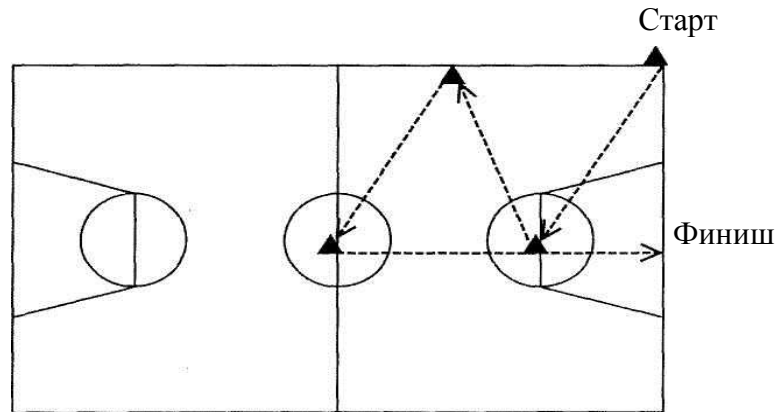
см.), а высота подскока определяется разностью  $B$  см –  $A$  см. Учитывается лучший результат из трех попыток.

5. Скоростное ведение 20 м (сек). Учащийся находится за лицевой линией на точке старта (рис.1). По сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки на расстоянии 1 м), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри вторых ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, учащийся должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота на штрафной линии (точка финиша) фиксируется результат. Учитывается лучший результат из двух попыток.



**Рис. 1 Скоростное ведение 20 м (сек)**

1. Защитное передвижение (сек). Учащийся находится за лицевой линией на точке старта (рис.1) По сигналу учащийся перемещается спиной вперед в защитной стойке, после каждого ориентира изменяя направление движения. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии (финиш). Учитывается лучший результат из двух попыток.



**Рис. 2. Защитное передвижение (сек)**

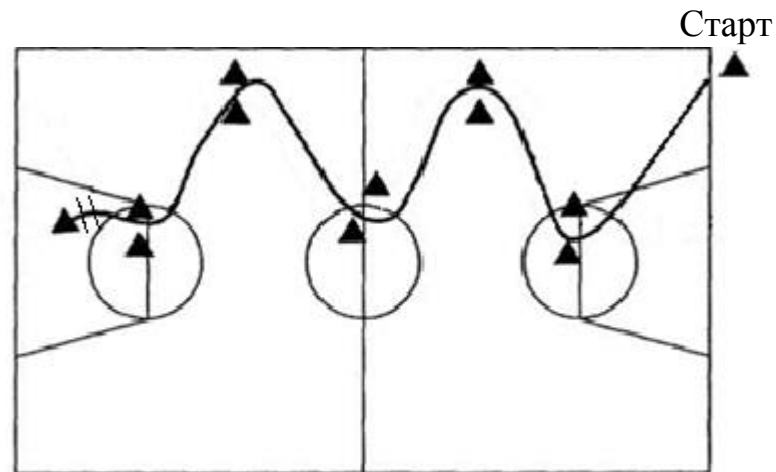
**Успешным прохождением контрольно-нормативных требований считается сдача 3-х и более нормативных требований (не менее одного по ОФП, СФП и ТП).**

## 8. Контрольно-нормативные требования для СОГ (12-18 лет)

Группы		Общая физическая подготовка (ОФП)				Специальная физическая подготовка (СФП)				Техническая подготовка (ТП)			
		Прыжок в длину с места (см)		Отжимания (кол-во раз)		Бег 20 м. (сек)		Высота подскока(см) (по Абалакову)		Скоростное ведение 20 м с броском (сек)		Защитное передвижение (сек)	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
СОГ	12	170	145	18	14	4,4	4,7	26	22	13,4	13,7	15,6,	15,9
	13	180	155	20	16	4,3	4,6	29	24	13,1	13,4	15,2	15,5
	14	190	165	22	18	4,2	4,5	32	26	12,9	13,2	14,8	15,1
	15	200	175	24	20	4,1	4,4	35	28	12,7	13,0	14,4	14,7
	16	210	185	28	22	4,0	4,3	39	32	12,5	12,8	14,0	14,3
	17	215	190	32	24	3,9	4,2	43	34	12,3	12,6	13,6	13,9
	18	220	195	36	26	3,8	4,0	46	36	12,1	12,4	13,2	13,5

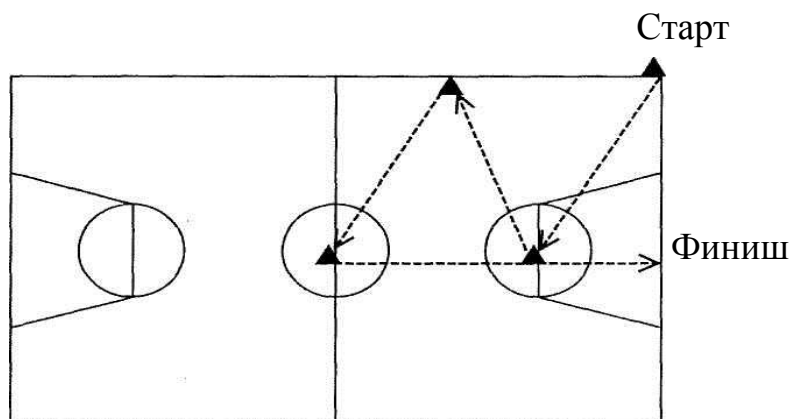
1. Прыжок в длину с места (см). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Учащийся принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Учитывается лучший результат из трех попыток.
2. Отжимание (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

3. Бег 20 м (сек). Выполняется с высокого старта, на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат из двух попыток.
4. Высота подскока (см) (по Абалакову). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом в глубину площадки чертится мелом квадрат 50х50 см. Учащийся становится у сантиметровой шкалы, измеряется его рост с вытянутой рукой (А см.). Затем выполняется прыжок, как можно выше касается планки намалеванными пальцами левой или правой руки, при этом должен приземлиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной учащимся отметки на уровне площадки (Б см.), а высота подскока определяется разностью Б см – А см. Учитывается лучший результат из трех попыток.
5. Скоростное ведение 20 м с броском (сек). Учащийся находится за лицевой линией на точке старта (рис.1). По сигналу дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки на расстоянии 1 м), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри вторых ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, учащийся должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота штрафной линии, учащийся выполняет бросок с двойного шага. Результат фиксируется после того как мяч полностью проходит душку кольца. Учитывается лучший результат из двух попыток.



**Рис. 1 Скоростное ведение 20 м с броском (сек)**

6. Защитное передвижение (сек). Учащийся находится за лицевой линией на точке старта (рис.1) По сигналу учащийся перемещается спиной вперед в защитной стойке, после каждого ориентира изменяя направление движения. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии (финиш). Учитывается лучший результат из двух попыток.



**Рис. 2. Защитное передвижение**

**Успешным прохождением контрольно-нормативных требований считается сдача 3-х и более нормативных требований (не менее одного по ОФП, СФП и ТП).**

## 9. Подвижные игры

«**Мяч соседу**». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу 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.

«**Пятнашки**» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

В руках у водящего набивной мяч. Он старается 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 выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).

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.

«**Передача мяча 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 мяч 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.

«**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.

«**Круговая охота**». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«**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. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«**Борьба за мяч**». Класс 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 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.

«**Защита стойки**». В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

**«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.

**«Не давай мяч водящему».** Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идёт тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с.

**«Всадники».** Игра ведётся на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

**«Мяч капитану».** Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

**«Ловец и перехватчик».** Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

**«Салки в тройках».** Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяч их рук. Запятнавший становится убегающим.



## 10. ЛИТЕРАТУРА

### Используемая литература:

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Допущена Федеральным агентством по ФКиС. Издательство «Советский спорт». М. 2008. программа составлена группой авторов: Ю. М. Портнов – академик РАО, доктор пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В. Г. Башикира – заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России и т. д.
2. Программа для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Москва, «Просвещение», 1977г.
3. Баскетбол. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по ФКиС при СовМине СССР. Москва, 1971г., Издательство «ФиС».
4. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов по баскетболу, утвержденная Министерством образования РФ. Москва, «Просвещение», 1993г. и Москва, «Просвещение», 1984г.
5. Официальные правила баскетбола. Международная Федерация Баскетбола. Российская Федерация Баскетбола. Москва, СпортАкадемПресс, 2003.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В; Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 520 с.

### Методическая литература СШ «УНИКС-ЮНИОР»:

1. Баскетбол: Навыки и Упражнения, Лучшая книга об основах баскетбола. Джерри В. Краузе/Дон Мейер/Джерри Мейер
2. Баскетбол. Изд. № 1600. Редактор Е.Е. Колосова, Художественный редактор В.Г. Петухов, Переплет художника В.В. Еремина, Технический редактор Т.Д. Феклисова, Корректор Р.Б. Шупикова; Изд. «Физкультура и спорт». Москва, М. Гнездииковский пер., 3.
3. Мини-баскетбол. Официальные правила игры. Автор: Заслуженный тренер России Сергей Федоренков.
4. Стратегия баскетбола. Сокращенный перевод с английского заслуженного тренера СССР В. А. Григорьева
5. Быстрый отрыв. И.П. Позняк, Казань, 97.
6. Баскетбол. Теория и методика обучения. 3-е издание, Нестеровский Д.И. Изд. центр «Академия», 2007.-336 с.
7. Баскетбол. Игра и обучение. Л.С. Фейгина, Е.Р. Яхонтова
8. Индивидуальная тренировка баскетболистов, С. Стонкус, заслуженный мастер спорта СССР.
9. Баскетбол. Программа., Москва 2004 г.
10. Баскетбол. Концепции и анализ. Б.Коузи, Ф. Пауэр.
11. Психологические аспекты современного баскетбола. Евгений Яковлевич Гомельский
12. Ограничусь баскетболом. А. Пинчук.
13. Отбор в Баскетболе, А. Николич, В. Параносич, 1980 г.
14. Баскетбол. Ю. М. Портнова, 1988 г.
15. Баскетбол. Методическое пособие. г. Казань, 2004 г.