

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 ИМЕНИ МАРАЧКОВА АНДРЕЯ ОЛЕГОВИЧА»
(МБОУ «СШ № 5 им. Марачкова А.О.»)

РАССМОТРЕНО
Методическим советом МБОУ «СШ №5 им.
Марачкова А.О.»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СШ №5
им. Марачкова А.О.»
Обищев В.Б.



г. Ачинск Красноярского края

Общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Возраст учащихся: 14-16 лет
Направление: спортивное
Программа составлена: Воронцова Н. С.

Ачинск
2024г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность общеобразовательных школ, в соответствии с основными нормативными документами в области образования РФ и Красноярского края, а также на основе примерных программ для детско-юношеских спортивных школ.

Данная программа призвана помочь разнообразить содержание внеклассной секционной работы в общеобразовательной школе.

Одним из основных стимулов к занятиям физической культурой для учащихся является свободный выбор вида физических упражнений. Многие дети и подростки серьезно увлекаются отдельными видами спорта.

Баскетбол – одна из популярнейших спортивных игр в мире. В современный баскетбол играет свыше 200млн. человек всех возрастов более чем в 165 странах мира. По последним данным, у нас в стране в настоящее время в баскетбол играют свыше 4,5 млн. человек.

Баскетбол – прекрасное средство развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Он даёт возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Этот вид спорта совершенствует отдельные психические функции человека, обеспечивающие скорость приема и переработки информации, скорость простой и сложной реакции, ориентировку в сложной двигательной деятельности, объём поля зрения, объём внимания, оперативность мышления. В силу того что игра носит коллективный характер, воспитываются и соответствующие свойства личности. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Целями программы являются:

- обеспечение комплексного решения проблем двигательной активности и укрепления здоровья школьников путем целенаправленного внедрения баскетбола в систему внеклассной физкультурно-оздоровительной работы школы;
- развитие инфраструктуры системы подготовки спортивных резервов среди школьников.

Программа последовательно решает основные задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

- формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
- совершенствование спортивного мастерства.

Все занимающиеся делятся на две возрастные группы: 13-14 лет, 15-17 лет. Это связано с развитием физиологических и мыслительных процессов детей, от этого зависит усвоение технико-тактических умений. Поэтому данная программа по баскетболу рассчитана на три года.

Учебная работа базируется на требованиях содержания учебно-тренировочного процесса, которое предполагает тесную взаимосвязь теоретической, физической, технической, тактической, психологической и интегральной подготовок, осуществляемых посредством физических упражнений.

Занятия проводятся преподавателем физической культуры 2 раза в неделю по 2 часа.

Теоретические занятия проводятся в форме 20-25 минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия – это учебно-тренировочный процесс. Содержание для каждой возрастной группы преподаватель выбирает из содержания программы в зависимости от способностей детей.

Программа рассчитана на 315 часов (3 часа в неделю, 105 в год), срок реализации программы 3 года.

Каждая возрастная группа наряду с общими имеет свои специфические задачи.

Задачи первого года обучения (возрастная группа 11-12 лет):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- совершенствование физической подготовки (развитие быстроты, координации, способности к ориентировке);
- изучение основ техники и тактики баскетбола;
- освоение процесса игры по упрощенным правилам;
- содействие воспитанию культуры отношений человека с человеком (в игровых взаимодействиях с партнером и противодействиях с соперником).

Учебно-тематический план.

№	Наименование темы	Количество часов
1.	Теория.	6 часов
	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1
	Краткий обзор развития баскетбола.	1
	Гигиенические сведения.	1
	Оборудование мест занятий.	1
	Основные правила игры.	2
2.	Практика.	114
	Общая физическая подготовка.	43
	Специальная физическая подготовка.	17

	Техническая подготовка.	36
	Тактическая подготовка.	14
	Психологическая подготовка.	4
3.	Контрольные игры и соревнования.	12
4.	Контрольные испытания	4
5.	Всего часов	136 часов

Требования к уровню подготовки.

В результате освоения содержания учебно-тренировочного процесса занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- правила личной гигиены;
- правила безопасного поведения на занятиях;
- простейшие правила игры.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия (технические приёмы);
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием;
- играть в подвижные игры и в баскетбол по простейшим правилам.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 20м с высокого старта	3,9	4.1
Силовые	Прыжок в длину с места (см),	185	175
	Подтягивание	4-7	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		12-19
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	25	22
	Прыжок в высоту с места	35	35

К координации	Челночный бег 3*10	8,7-8,3	9,1-8,8
К скоростной выносливости	Челночный бег с возвратом 78м		

Задачи второго года обучения (возрастная группа 13-14 лет):

- продолжение обучению и совершенствование технических приёмов и тактических действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, игровой выносливости, силы и гибкости);
- углубление основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий баскетболом на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, выработка представлений о приемах самоконтроля;
- выработка организаторских навыков;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Учебно-тематический план.

№	Наименование темы	Количество часов
1.	Теория: Олимпийское движение. Развитие баскетбола в России и на международной арене. Гигиенические знания и навыки. Техника безопасности на тренировках и профилактика травматизма. Физические качества и функциональные системы организма. Правила соревнований и их организация. Двигательный режим и приемы самоконтроля.	10 часов 1 1 1 1 2 3 1
2.	Практика: Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Тактическая подготовка Психологическая подготовка	104 15 15 34 34 6
3.	Контрольные игры и соревнования: Товарищеские встречи	18

	Игры на первенство школы Игры на первенство города	
4.	Контрольные испытания	4
5.	Всего часов	136

Требования к уровню подготовки.

Знать:

- физиологические основы деятельности функциональных систем организма ;
- развитие Олимпийского движения и баскетбола в России и на международной арене;
- способы организации самостоятельных занятий и приемы самоконтроля.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма во время тренировочных занятий;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- проводить спортивные соревнования с занимающимися младшей группы;
- проводить судейство по баскетболу;

Демонстрировать:

- Участвовать в соревнованиях: внутри школы, на город.

Задачи третьего года обучения (возрастная группа 15-17 лет):

- всестороннее развитие координационных и кондиционных способностей;
- овладение техникой и тактикой игры и её основными правилами;
- закрепление потребности к регулярным занятиям баскетболом;

Учебно-тематический план.

№	Наименование темы	Количество часов
1.	Теория:	10 часов
	Организация и проведение соревнований.	7
	Формы занятий, особенности планирования, регулирования и контроля.	2
	Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения.	1
2.	Практика:	96
	Общая физическая подготовка	12

	Специальная физическая подготовка	12
	Техническая подготовка	32
	Тактическая подготовка	32
	Психологическая подготовка	8
3.	Интегральная подготовка:	26
	Игры на первенство школы	8
	Игры на первенство города	10
	Турниры	8
4.	Контрольные испытания	4
5.	Всего часов	136

Требования к уровню подготовки:

Знать:

- особенности планирования индивидуальных занятий и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения соревнований по баскетболу.

Уметь:

- судить соревнования по баскетболу;
- самостоятельно готовиться к соревнованиям;
- осуществлять самоконтроль функционального состояния и физического развития организма.

Демонстрировать:

- участвовать в соревнованиях.

Содержание программы по баскетболу.

Теоретическая подготовка. (26ч.)

Основы знаний.

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. История развития игры в баскетбол.
4. Правила соревнований.
5. Воздействие игры в баскетбол на развитие физических способностей и функциональных систем организма занимающихся.
6. Самоконтроль на занятиях баскетболом.

7. Основы организации и проведения соревнований.
8. Особенности самостоятельной подготовки к участию в соревнованиях.
9. Физические способности и физическая подготовка.
10. Основы техники игры и техническая подготовка.

Физическая подготовка. (114ч)

Развитие специальных баскетбольных навыков, таких, как стартовый рывок, высокий прыжок, и других требует высокого уровня специальной физической подготовки, базой для которой является общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка должна обеспечить высокий уровень и пропорциональное развитие всех физических качеств баскетболиста. По преимущественной направленности физические упражнения делятся на группы: *для развития силы, для развития быстроты, для развития прыгучести, для развития выносливости, для развития гибкости, для развития координации.*

Развитие силы.

1. Вращение, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями.
2. Подбрасывание набивных мячей одними кистями рук.
3. Сжимание кистью руки различных упругих тел.
4. Упражнения с отягощениями, в висах и упорах, силовые упражнения с партнёром.

Развитие прыгучести.

1. Прыжки с короткого разбега с доставанием подвешенных предметов (баскетбольного щита, корзины ит.д.).
2. Многократные прыжки на дальность.
3. Прыжки в глубину с последующим предельно быстрым выпрыгиванием.

Развитие быстроты.

1. Стартовые ускорения по зрительным и звуковым сигналам из различных исходных положений.
2. Выполнение рывков лицом вперёд, спиной вперёд, боком.
3. Достижение максимальной скорости бега на дистанции в 20-30 метров с предварительным разбегом.

Развитие выносливости.

1. Рывки поперёк баскетбольной площадки, пересекая боковые линии 4 раза подряд.
2. Бег с одной лицевой линии до другой и обратно по «восьмёрке», обегая область штрафного броска и большой центральный круг.

Развитие гибкости.

1. Различные наклоны, выпады, полуприседы и приседы на носках и всей стопе.

Развитие координации.

1. Серийные невысокие прыжки через длинную скакалку или препятствие с ловлей мяча, ударом мяча о площадку.
2. Жонглирование двумя и тремя мячами.

Техническая подготовка. (102ч)

Технические приёмы, используемые в баскетболе, составляют два раздела: технику игры в нападении и технику игры в защите. Каждый из разделов состоит из групп приемов, включающих в себя разные способы их выполнения. Отдельные способы в свою очередь различаются по характеру исполнения, а именно: на месте, в движении, в прыжке.

Техника нападения.

К приёмам нападения относятся: ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину. Выполнение всех приёмов осуществляется из наиболее удобного, устойчивого исходного положения – стойки.

Техника перемещений.

1. Ходьба.
2. Бег.
3. Прыжки.
4. Остановки.
5. Повороты.

Техника владения мячом.

1. Ловля мяча.
2. Передачи мяча (*передача двумя руками от груди, передача двумя руками с отскоком мяча от пола, передача двумя руками сверху, передача одной рукой от плеча, передача одной рукой сверху («крюком»), передача одной рукой снизу, передача одной рукой за спиной, передача мяча снизу назад*).
3. Броски в корзину (*бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от плеча в движении, бросок одной рукой в прыжке, бросок одной рукой сверху, бросок одной рукой снизу, бросок одной рукой сверху вниз, бросок двумя руками сверху*).

Ведение мяча.

Техника защиты.

Все игроки команды должны уметь эффективно защищаться, а для этого необходимо владеть многообразием технических приёмов защиты.

Распространение активных систем защиты предъявляет высокие требования к технике защитных действий баскетболиста. Технику защиты делят на две группы – технику перемещений и технику противодействия и овладения мячом.

Техника перемещений.

1. Стойка защитника.
2. Применяются все способы передвижений, которые используются при нападении.

Техника овладения мячом.

1. Перехват мяча.
2. Вырывание мяча.
3. Выбивание мяча.
4. Накрывание мяча.
5. Сочетание приёмов.

Тактическая подготовка. (98ч)

Современная тактика баскетбола располагает различными средствами, способами и формами ведения игры. Она подразделяется на два больших раздела: на тактику нападения и тактику защиты.

Тактическая подготовка баскетболиста предусматривает изучение различных систем защиты и нападения, комбинаций, взаимодействия в группах и индивидуальные действия. Индивидуальные и групповые взаимодействия проводятся с учетом расстановки и готовности участвовать в них всех партнеров по команде.

Игроки в команде подразделяются на игроков передней линии(центровые, нападающие) и игроки задней линии(защитники).

Тактика нападения.

Тактика нападения – это координируемые действия команды, направленные на создание возможности прицельного броска в корзину соперника. Для выполнения этой задачи команда применяет индивидуальные и коллективные действия.

Индивидуальные действия.

- 1.Выход для получения мяча.
- 2.Выход для отвлечения противника.
- 3.Розыгрыш мяча.
- 4.Атака корзины.

Групповые действия.

- 1.Передай мяч и выходи.
- 2.Заслон.
- 3.Наведение.
- 4.Пересечение.
5. «Треугольник».
6. «Тройка».
7. «Малая восьмёрка».
8. «Скрестный выход».
9. «Сдвоенный заслон».
10. «Наведение на двух игроков».

Командные действия.

- 1.Система быстрого прорыва.
- 2.Система эшелонированного прорыва.
- 3.Система нападения через центрального.
- 4.Система нападения без центрального.
5. Игра в численном большинстве.
6. Игра в меньшинстве.

Тактика защиты.

Основной целью защиты является противодействие атакующим действиям нападающей команды. Как и в нападении, игра в защите складывается из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия.

- 1.Противодействие получению мяча.
- 2.Противодействие выходу на свободное место.
- 3.Противодействие розыгрышу мяча.

4.Противодействие атаке корзины.

Групповые действия.

1.Подстраховка.

2.Переключение.

3.Проскальзывание.

4.Групповой отбор мяча.

5.Против тройки.

6.Против малой восьмерки.

7.Против скрестного выхода.

8.Против сдвоенного заслона.

9.Против наведения на двух.

Командные действия.

1.Система личной защиты.

2.Система зонной защиты.

3.Система смешанной защиты.

4.Система личного прессинга.

5.Система зонного прессинга.

6. Игра в большинстве.

7. Игра в меньшинстве.

Интегральная подготовка.(56ч)

1.Учебно-тренировочные игры.

2.Товарищеские встречи.

3.Игры на первенство школы..

4.Игры на первенство города.

5.Турниры.

Тестирование. (12ч)

1.Тесты ОФП.

2.Тесты технической подготовленности.

Условия реализации программы.

Программа реализуется на базе школы, где имеются все условия для занятий баскетболом:

площадка установленных размеров для проведения занятий и соревнований в закрытых помещениях; площадка на улице, соответствующая требованиям правил соревнований; две стойки (основные) со щитами установленного образца; 8 тренировочных щитов с кольцами стандартного размера; стойки для обводки; табло; методические пособия по технике и тактике баскетбола; баскетбольные мячи по количеству занимающихся, разных размеров – 7, 6, 5.

Приложение.

Упражнения для совершенствования броска

Бросок в прыжке

В баскетболе выдающийся снайпер - товар штучный. Если вы хотите быть великим снайпером, все что вам нужно – это просто захотеть им стать.

Во-первых, вы должны совершенствовать свое мастерство.

Это включает в себя наличие хорошего тренера и годы тренировок. Во-вторых, вы должны совершенствоваться в игровом режиме.

Это значит, что вы должны выполнять бросковые упражнения с той же интенсивностью что и в игре. Намного лучше выполнить 100 бросков в игровом режиме, чем 500 небрежных бросков, которые хороший защитник никогда не позволит вам сделать в игре. Наконец, вы должны понимать, что работа над броском схожа с банковскими вложениями. Если вы ничего не положите на свой счет, вы и не получите дивидендов, когда они вам понадобятся.

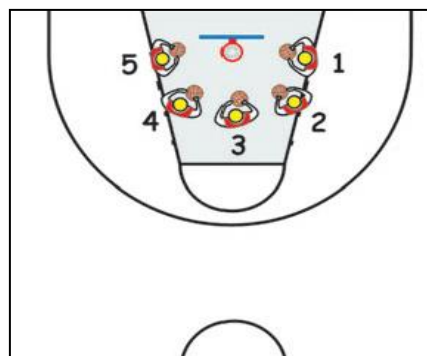
Снайпер должен обладать «школой броска». При выполнении броска после ведения одной из основных особенностей является последний удар мячом о площадку, который должен быть быстрым и сильным, чтобы он отскочил повыше, прямо к вам в руки - это поможет вам не терять время на обработку мяча.

Упражнения для индивидуальной тренировки броска

Упр.1 Концентрация внимания

1. Начните с расстояния близкого к кольцу.
2. Сделайте бросок одной рукой. Следуйте правильной технике.
3. Сделайте пять с каждой позиции. Сделайте шаг назад и повторите (рис.1).

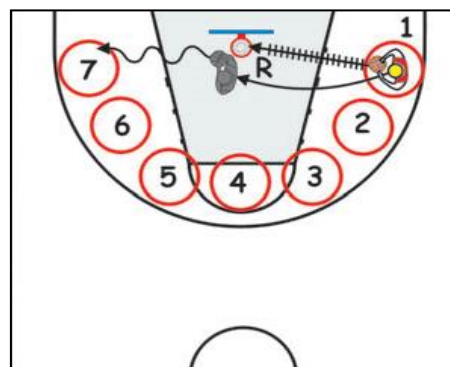
Рис.1



Упр.2 7 бросковых позиций и подбор (4 метра)

1. Бросок в прыжке с позиции 1.
2. Подберите мяч, быстро с ведением переместитесь на позицию 7, сделайте бросок.
3. Подбор, быстро с ведением обратно к позиции 1.
4. Сделайте 10 бросков.
5. Повторите те же действия, используя позиции 6 и 2, 5 и 3, 4 (рис.2).

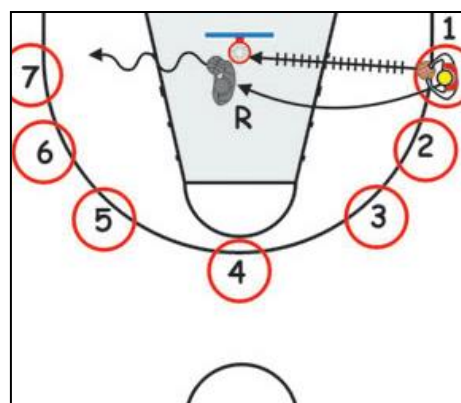
Рис.2



Упр.3 7 бросковых позиций и подбор (из-за трехочковой линии)

Рис.3

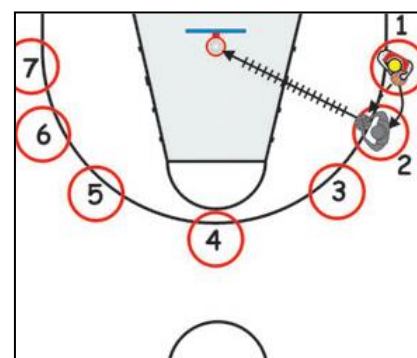
1. Повторите те же действия что в упражнении 2 (рис.3).



Упр.4 Бросок после остановки

Рис.4

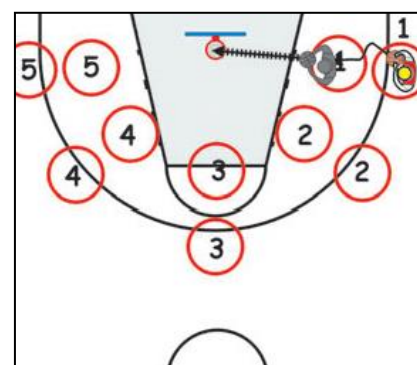
1. Начните с позиции 1, подбросьте мяч к позиции 2.
2. Подберите его, при этом вы должны оббежать мяч так, чтобы оказаться лицом к кольцу.
3. Сделайте 10 бросков, затем перейдите на следующую позицию.



Упр.5 Бросок с пяти позиций после обманного движения (с четырех метров или из-за трехочковой линии)

Рис.5

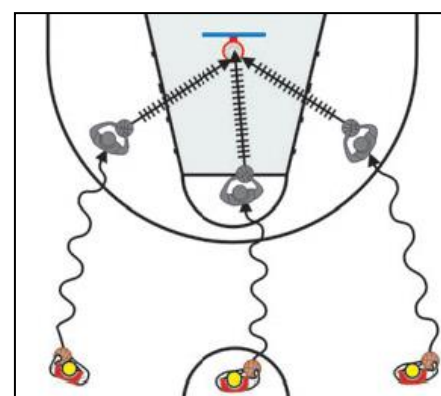
1. Начните с любой позиции.
2. На согнутых коленях и с поднятой головой, вы делаете финт на бросок, делаете один или два удара мячом правой рукой, выполняете остановку и бросаете в прыжке.
3. Возвращаетесь на позицию, финт на бросок, один или два удара мячом левой рукой, остановка, бросок.
4. На каждой позиции по 5 попыток (рис.5).



Упр.6 Броски в прыжке после ведения

Рис.6

1. Начинайте упражнение с центра поля, двигайтесь к кольцу с ведением на игровой скорости, после остановки быстро выполните бросок.
2. Бросок следует делать со средней дистанции или из-за трехочковой дуги. Выполняйте



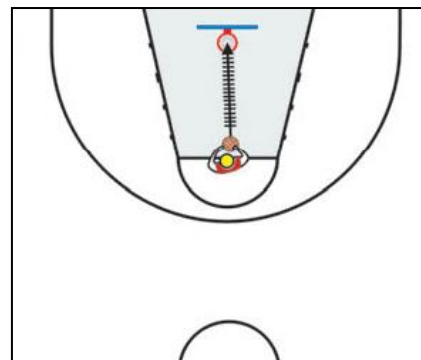
упражнение, как справа, так и слева и по середине площадки.

- Используйте различные варианты ведения: скоростное, с «рваным» темпом, с пивотами и т.д.
- Сделайте по 5 попыток в каждом направлении (рис.6).

Упр.7 Игра с виртуальным противником

- Выполните штрафной бросок. Если вы реализовали его, вы получаете одно очко. Если нет то ваш «противник» - три.
- Последующие броски вы выполняете с любой позиции, кроме трехсекундной зоны, имитируя игровой ритм. Работайте над различными движениями и бросками. Каждая ваша удачная попытка оценивается в одно очко, неудачная в два для «противника». Игра идет до 11 очков.
- Это очень хорошее упражнение для закрепления пройденного. Старайтесь! Совершенствуйтесь! (рис.7).

Рис.7

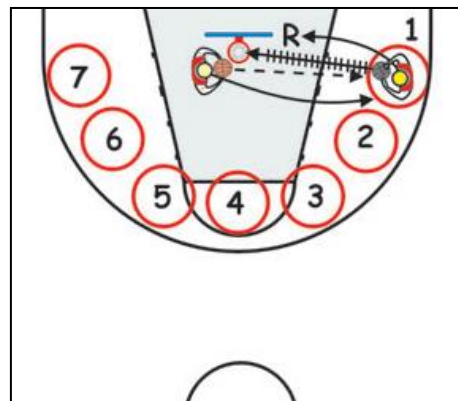


Броски в паре

Упр.8 2 игрока, бросок и подбор(4 метра или из-за трехочковой линии)

- Упражнение начинается с хорошего, четкого паса. Игрок, сделавший передачу из-под кольца, направляется на место бросающего.
- Игрок на позиции 1 ловит мяч и делает бросок.
- После броска игрок бежит на подбор и затем пасует мяч на 1 позицию и так далее.
- Каждый игрок должен сделать по пять бросков. Упражнение выполняется в быстром темпе, но броски не должны быть небрежными.
- Затем переход на другую позицию и все то же самое (рис.8).

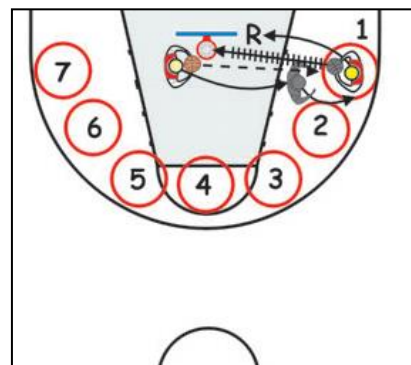
Рис.8



Упр.9 Два игрока, бросок и подбор (на результат)

- Упражнение выполняется, как написано выше.
- Игрок, отдавший передачу, пытается помешать броску, но не блокирует.
- Игра до 5 попаданий.
- Затем перемещаемся на другую позицию и т.д. (рис.9).

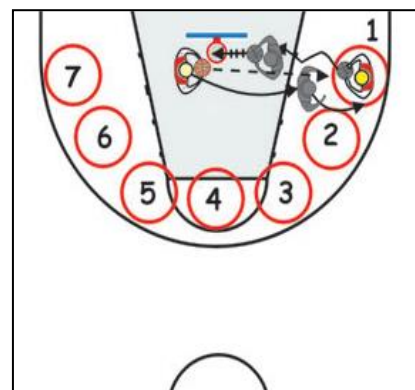
Рис.9



Упр.10 Два игрока, бросок и подбор, финт на бросок

1. Упражнение выполняется, так же как и предыдущее.
2. Защитник сделавший передачу, пытается помешать игроку на позиции 1, но не блокирует бросок.
3. Нападающий делает финт на бросок и обыгрывает защитника.
4. Выполняет короткое ведение, делает остановку и бросает.
5. Сделать по 5 раз каждому и смена позиции (рис.10).

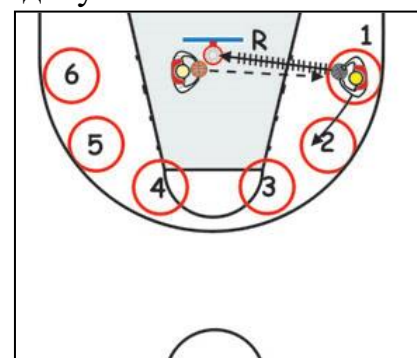
Рис.10



Упр.11 2 игрока, бросок после остановки (с четырех метров или из-за трехочковой линии)

1. Нападающий стоит на позиции 1, готовый принять передачу.
2. Игрок под кольцом делает передачу.
3. После броска нападающий ждет, пока будет сделан подбор.
4. Игрок получает пас, выполняя остановку, но уже на позиции 2. Потом обратно.
5. Сделайте 7 бросков, два штрафных и поменяйтесь (рис.11).

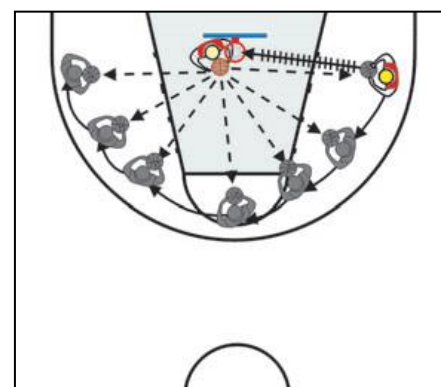
Рис.11



Упр.12 Броски с перемещениями (с четырех метров или из-за трехочковой дуги)

1. Нападающий перемещается по периметру на игровой скорости.
2. Игрок делает передачу на дальнюю от кольца руку.
3. Нападающий должен сделать остановку, поймать мяч и бросить.
4. Сделайте семь бросков, два штрафных и сменитесь (рис.12).

Рис.12



Примечание: у предыдущего упражнения есть три варианта.

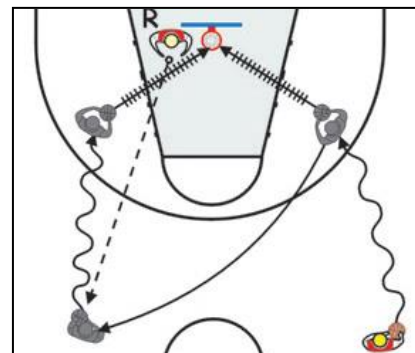
А) Получить мяч и бросить.

Б) После получения, финт на бросок, ведение в том же направлении, бросок.

В) Получит передач, финт на бросок, с ведением к кольцу в другом направлении, остановка, бросок.

Упр.13 Разнообразные варианты ведения и бросок в прыжке **Рис.13**

1. Нападающий начинает с центра поля и с ведением на игровой скорости двигается к кольцу, делает остановку и совершает бросок в прыжке.
2. Игрок под кольцом подбирает мяч, нападающий бежит к центру поля, и получает мяч на противоположном фланге. Двигается с дриблингом к кольцу, остановка, бросок в прыжке.
3. С правой стороны ведение правой рукой, слева – левой (рис.13)



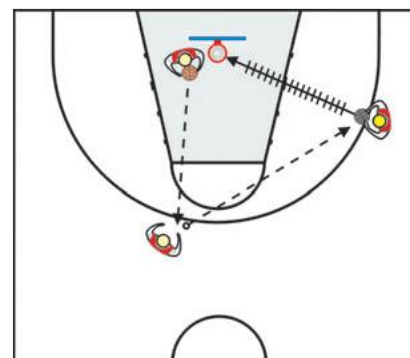
Примечание: Используйте скоростной дриблинг, смену темпа, переводы, пивоты.

Три игрока, два мяча

Упр.14 Упражнение для разминки

1. Один игрок бросает, другой пасует, третий подбирает.
2. Бросающий после семи попыток становится подбирающим.
3. Пасующий – бросающим. Подбирающий – пасующим (рис.14).

Рис.14



Примечание: возможны различные варианты

- 1) С семи позиций (четыре метра)
- 2) С семи позиций (из-за трехочковой дуги)
- 3) С пяти точек с финтами на бросок
- 4) Бросок после остановки
- 5) Бросок и подбор (постоянная смена по кругу)

Броски в паре: с использованием заслонов

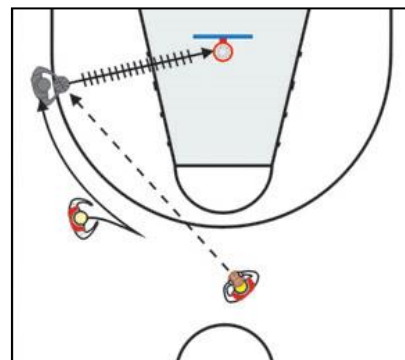
Чтобы эффективно использовать заслон, вы должны правильно «читать» действия защитника. Вы должны всегда видеть игрока с мячом и как обороняется против вас защитник. Игрок, который хорошо перемещается без мяча и умеет правильно использовать заслоны, очень полезен в нападении. Когда вы смотрите матч, в котором есть хорошие игроки, обратите внимание, как хорошо они двигаются без мяча. Тяжелее всего обороняться против хорошо перемещающегося нападающего.

Упр.15 Заслон за спину и рывок

Рис.15

1. Игрок имитирует открывание и заслон за спину, совершает рывок в угол площадки.
2. Следует заброс на ближнюю руку.
3. Нападающий ловит мяч и делает бросок.
4. Нападающий подбирает свой бросок, отдает передачу партнеру и возвращается на исходную позицию.
5. Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.15)

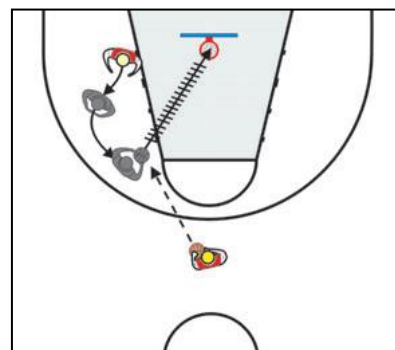
Примечание: не пятьтесь спиной при рывке, повернитесь и бегите, но не выпускайте из виду мяч.



Упр.16 Заслон за спину, «ложный» заслон

1. Нападающий начинает на основании трапеции и поднимается вверх для имитации заслона.
2. После того как воображаемый прорывающийся пробежит, нападающий ставивший заслон поднимается к мячу и готовится принять передачу.
3. Поймав передачу, он тут же совершает бросок.
4. Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.16).

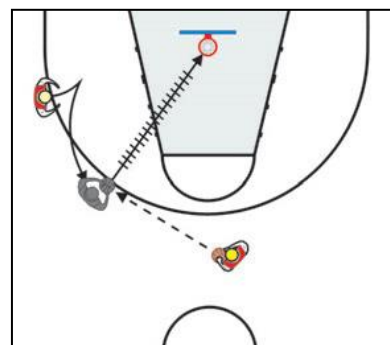
Рис.16



Упр.17 Увод на заслон, рывок к мячу

1. Нападающий имитирует наведение защитника на заслон и резко поднимается к мячу.
2. Игрок должен быть готовым принять мяч.
3. Нападающий ловит мяч и совершает быстрый бросок.
4. Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.17)

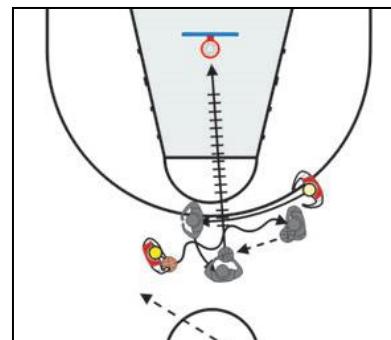
Рис.17



Упр.18 Заслон игроку с мячом, движение от кольца

1. Нападающий ставит заслон игроку с мячом.
2. Игрок с мячом агрессивно проходит через заслон.
3. Вместо того чтобы сделать отворот к кольцу («двойка»), нападающий ставящий заслон делает движение от кольца и готовится получить передачу.
4. Поймав мяч, он тут же совершает бросок.
5. Сделайте семь попыток, затем сменитесь.

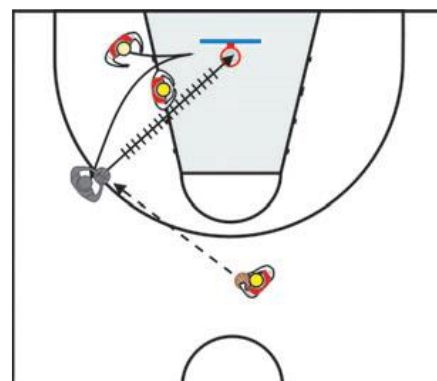
Рис.18



Упр.19 Заслон у основания трапеции - открывание на фланг

Рис.19

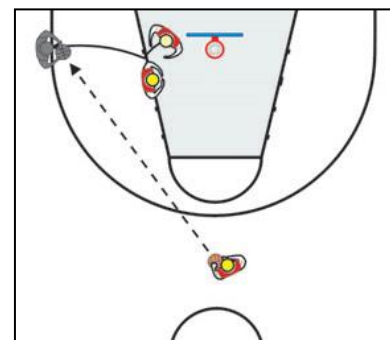
1. Нападающий уводит игрока под кольцо, прорывается плечо к плечу через заслон и делает рывок на фланг.
2. При ловле мяча игрок должен развернуться к кольцу.
3. Используйте разные варианты броска: просто бросок, и уход с ведением вправо или влево после финта на бросок. Смена после пяти попыток (рис.19).



Упр.20 Заслон у основания трапеции - открывание в угол площадки

Рис.20

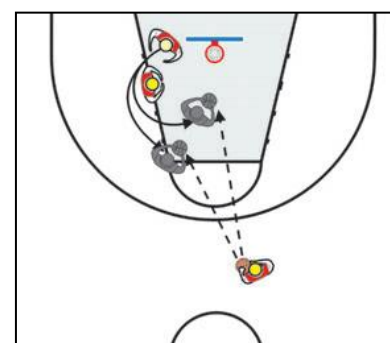
1. Нападающий уводит игрока в трехсекундную зону, делает вид, что будет прорываться на фланг через заслон, защитник начинает оббегать заслоняющего через трехсекундную зону.
2. Нападающий делает рывок в угол площадки, и защитник попадает на заслон.
3. Далее, так же как и в предыдущем упражнении (рис.20).



Упр.21 Заслон у основания трапеции - рывок внутрь

Рис.21

1. Защитник преследует вас, не отставая до самого заслона.
2. Тогда вы пробегаете через заслон как можно ближе к заслоняющему и врываетесь в трехсекундную зону или в район штрафной линии.
3. Получаете мяч, развернувшись к кольцу, и бросаете.
4. Так же отработайте различные варианты продолжения после получения мяча. После пяти попыток смена (рис.21).

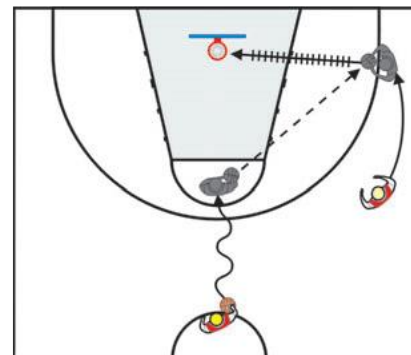


Броски в паре: проход и скидка

Упр.22 Проход и скидка - начало с центра поля

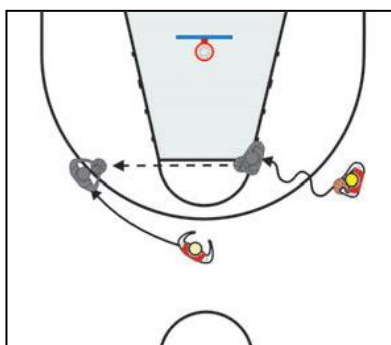
Рис.22

1. Игрок с мячом прорывается к кольцу по центру поля, стягивает на себя второго защитника и делает скидку освободившемуся игроку на фланге.
2. Получающий игрок открывается для передачи.
3. Игрок получает пас и бросает.
4. Игрок делавший передачу подбирает мяч и отдает его тому, кто бросал.
5. Игроки меняются ролями.
6. Каждый делает по десять бросков (рис.22).



Упр.23 Проход и скидка - начало с фланга
 Вариация упражнения 22 (рис.23)

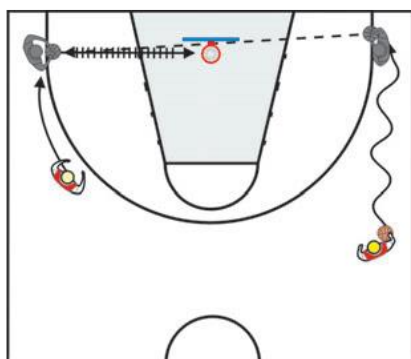
Рис.23



Упр.24 Проход и скидка - начало из угла площадки

Еще одна вариация упражнения 22 (рис.24).

Рис.24



Тематическое планирование.

№ п/п	Темы занятий и виды деятельности	Количество часов	Дата
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	2	2.09
2	Правила соревнований. ОФП	1	7.09
3	Самоконтроль на занятиях баскетболом. ОФП	2	9.09
4	Основы организации и проведения соревнований. ОФП	1	14.09
5	Основы техники игры и техническая подготовка. ОФП	2	16.09
6	Развитие специальных баскетбольных навыков. СФП	1	21.09
7	Техника перемещений. Техника овладения мячом.	2	23.09
8	Перехват мяча. Вырывание мяча.	1	28.09
9	Выбивание мяча. Накрывание мяча.	2	30.09
10	Сочетание приёмов. Учебная игра.	1	5.10
11	Техническая подготовка. Ведение, передачи, броски.	2	7.10
12	Индивидуальные действия. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения противника.	1	12.10
13	Розыгрыш мяча. Атака корзины.	2	16.10
14	Техническая подготовка. Ведение.	1	19.10
15	Групповые действия в нападении. _Передай мяч и выходи.	2	23.10
16	Ведение мяча. Броски. Передачи.	1	26.10
17	Групповые действия. _Заслон. Наведение. Учебная игра.	2	30.10
18	Групповые действия. Пересечение. «Треугольник». Учебная игра.	1	10.11
19	Техническая подготовка. Передачи в парах и тройках.	2	12.11
20	Техническая подготовка. Броски из различных положений.	1	17.11
21	Разнообразные варианты ведения и бросок в прыжке.	2	19.11
22	Бросок с пяти позиций после обманного движения.	1	24.11
23	Групповые действия. «Тройка». «Малая восьмёрка». Учебная игра.	2	26.11
24	Групповые действия. «Скрестный выход».	1	1.12

25	Групповые действия. «Наведение на двух игроков». Учебная игра.	2	3.12
26	Групповые действия в защите. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание.	1	8.12
27	Групповой отбор мяча. Учебная игра.	2	10.12
28	Групповые действия. Против тройки.	1	15.12
29	Групповые действия. Против малой восьмерки.	2	17.12
30	Групповые действия. Против скрестного выхода. Учебная игра.	1	22.12
31	7 бросковых позиций и подбор (4 метра)	2	24.12
32	Бросок после остановки	1	29.12
33	Броски в прыжке после ведения	2	
34	Игра с виртуальным противником	1	
35	Командные действия. Система личной защиты.	1	12.01
36	Система зонной защиты. Учебная игра.	2	14.01
37	Командные действия. Система смешанной защиты. Учебная игра.	1	19.01
38	Командные действия. Игра в большинстве. Учебная игра.	2	21.01
39	Командные действия. Игра в меньшинстве. Учебная игра.	1	26.01
40	Командные действия в нападении. Система быстрого прорыва. Учебная игра.	2	28.01
41	2 игрока, бросок и подбор	1	2.02
42	Два игрока, бросок и подбор (на результат)	2	4.02
43	Два игрока, бросок и подбор, финт на бросок	1	9.02
44	2 игрока, бросок после остановки (с четырех метров или из-за трехочковой линии)	2	11.02
45	Броски с перемещениями	1	16.02
46	Командные действия в нападении. Система эшелонированного прорыва. Учебная игра.	2	18.02
48	Заслон за спину и рывок	1	23.02
49	Заслон за спину, «ложный» заслон	2	25.02
50	Увод на заслон, рывок к мячу	1	2.03
51	Командные действия в нападении. Система нападения без центрального. Учебная игра.	2	4.03
52	Командные действия в нападении. Игра в численном большинстве. Учебная игра.	2	9.03
53	Учебно-тренировочные игры.	1	11.03
54	Групповые действия в нападении. Передай мяч и выходи.	2	16.03
55	Ведение мяча. Броски. Передачи.	1	18.03
56	Групповые действия в защите. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание.	2	23.03

57	Групповой отбор мяча. Учебная игра.	1	25.03
58	Внутришкольные соревнования. Судейская практика.	2	1.04
59	Внутришкольные соревнования. Судейская практика.	1	6.04
60	Командные действия. Система личной защиты.	2	8.04
61	Система зонной защиты. Учебная игра.	1	13.04
62	Командные действия. Система смешанной защиты. Учебная игра.	2	15.04
63	Командные действия. Игра в большинстве. Учебная игра.	1	20.04
64	Командные действия. Игра в меньшинстве. Учебная игра.	2	22.04
65	Командные действия в нападении. Система быстрого прорыва. Учебная игра.	1	27.04
66	Система эшелонированного прорыва. Учебная игра.	2	29.04
67	Групповые действия в нападении. _Передай мяч и выходи.	1	4.05
68	Ведение мяча. Броски. Передачи.	2	6.05
69	Групповые действия в защите. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание.	1	11.05
70	Групповой отбор мяча. Учебная игра.	2	13.05
71	Учебно-тренировочные игры.	1	18.05
72	Учебно-тренировочные игры.	2	20.05
73	Заключительное занятие.	1	25.05
Всего:		108	

Литература

Основная:

Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин, М.И.Духовный, А.Б.Мацак, С.В.Чернов, А.Б.Саблин Баскетбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ. Москва «Советский спорт», 2006.

Дополнительная:

Е.Р.Яхонтов Юный баскетболист. Москва «Физкультура и спорт», 1987.

Мяч летит в кольцо. Лениздат, 1984.

В.И.Лях, Г.Б.Мейксон Физическое воспитание. Москва «Просвещение», 2002.

А.П.Матвеев, Т.В.Петрова Физическая культура 1-11 кл. Москва «Дрофа», 2004.

С.Стонкус Мы играем в баскетбол. Москва «Просвещение», 1984.

Научно-методический журнал Физическая культура в школе «Школа-Пресс», 2002- 2009.

Перевод Галаева Николая Статья из журнала FIBA ASSIST №1.