

**Комитет по образованию
администрации Всеволожского муниципального района Ленинградской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества Всеволожского района»
(МБОУДО ДДЮТ)**

ПРИНЯТА
на заседании
экспертно-методического совета
(протокол от 22.08.2025 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУДО ДДЮТ
от 22.08.2025 № 73

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ: УТГ»

Авторы (составители): **Пожитков Фёдор Александрович,**
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **12-17 лет**

Уровень программы: **углубленный**

Срок реализации программы: **3 года обучения- по 432 часа**

г. Всеволожск
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности «Баскетбол: УТГ» **углубленного** уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о реализации программы (системы) наставничества в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы

Программа «Баскетбол: УТГ» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры, развитию физических способностей. Материал программы предполагает совершенствование спортивного мастерства и основ спортивной игры баскетбол

Программа «Баскетбол: УТГ» актуальна, т.к. её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, а также благотворно воздействует на все системы организма.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся: принцип *системности*, предусматривающий тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

принцип *вариативности*, предусматривающий в зависимости от подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Отличительные особенности

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Высокий авторитет баскетбола в стране и в мире ставит на первый план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный отбор детей для занятия баскетболом в спортивных школах, с учётом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей может повлиять не только на качество подготовки каждого отдельного игрока, но и на эффективность подготовки команды в целом.

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной системе спортивной подготовки, основанной на четко спланированном, научно обоснованном и систематизированном программном обеспечении тренировочного процесса с учетом индивидуально-психологических, возрастных, морфофункциональных и медико-биологических особенностей занимающихся.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно

освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Воспитательный компонент

Воспитание как неотъемлемая часть образовательного процесса при реализации программы осуществляется путем включения в ее содержание тем и заданий, освоение которых помогает решению педагогических задач в разных областях воспитательной работы, а также через создание условий, способствующих становлению и развитию высоконравственной и социально ответственной личности.

Цель, задачи, направления и целевые ориентиры воспитания представлены в Рабочей программе воспитания МБОУДО ДДЮТ.

При планировании воспитательной работы учитываются традиционные, муниципальные, региональные, федеральные мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами на основе Календарного плана воспитательной работы МБОУДО ДДЮТ на учебный год.

Направленность программы определяет особенности и характер воспитательной работы, осуществляемой в процессе ее реализации.

Воспитательный потенциал программы в соответствии с ее физкультурно-спортивной направленностью связан с возможностью реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных навыков, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Занятия физкультурой и спортом отличаются тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения. При этом решаются следующие воспитательные задачи: осознание своих спортивных возможностей, взаимной и личной ответственности за успех команды, направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях, мотивации здорового образа жизни.

Важными условиями, обеспечивающими эффективность воспитательного воздействия в ходе реализации программы, являются характер взаимодействия педагога с учащимися и психологический климат в детском коллективе. Установление доверительных отношений с педагогом помогает ребенку в полной мере раскрыть свой творческий и личностный потенциал. Создание в детском объединении атмосферы сотрудничества, взаимоуважения и поддержки является значимым компонентом воспитательной работы. Проведение открытых мероприятий позволяет закрепить воспитательный эффект благодаря вовлечению родителей в жизнь детского объединения. Успешному решению воспитательных задач также способствует участие детей в спортивных мероприятиях на уровне учреждения, района, области: первенствах, спартакиадах, чемпионатах, соревнованиях, турнирах, спортивных марафонах, эстафетах, спортивных праздниках, массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Важной воспитательной составляющей является сам характер занятий, так как для достижения значимого результата в освоении базовых основ спортивной игры баскетбол большое значение имеет развитие у детей следующих качеств: высокой эмоциональной устойчивости, самообладания, целеустремленности, инициативности, мотивации, настойчивости и упорства в достижении успеха, трудолюбия, терпения.

Все эти качества определяют процесс гармоничного становления социально ответственной личности.

Цель и задачи программы

Цель программы – укрепление здоровья, развитие физических и морально-волевых качеств учащихся, углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать основные элементы игры в баскетбол;
- дать основы техники безопасности при игре в баскетбол;
- расширить и углубить знания и представление об игре в баскетбол;
- научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности;
- сформировать специальные умения и навыки для успешной игры в баскетбол.

Развивающие:

- развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- развивать навыки командного взаимодействия.

Воспитательные:

- формировать волевые и морально-этические качества личности;
- формировать потребность в систематических занятиях спортом;
- воспитывать навыки здорового образа жизни.

Организационно-педагогические условия

Срок реализации образовательной программы – 3 года.

Возраст учащихся – 12 – 17 лет.

Наполняемость группы – 12 – 15 человек.

Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год			36/432	6 занятий в неделю по 2 академических часа (45 минут)	Промежуточная (декабрь) Итоговый контроль (май)
2				36/432	6 занятий в неделю по 2 академических часа (45 минут)	Промежуточная (декабрь) Итоговый контроль (май)
3				36/432	6 занятий в неделю по 2 академических часа (45 минут)	Промежуточная (декабрь) Итоговый контроль (май)

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся: групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая.

Формы занятий:

- учебное занятие;
- тренировка;
- игра;
- соревнование.

Используемые технологии обучения: здоровьесберегающие, игровые.

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, шведские стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, стойки для обводки, насос, мячи для баскетбола, фишки, конусы, скакалки.

Планируемые результаты

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системы многолетней подготовке баскетболистов; повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- разовьют скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость;
- приобретут тактические игровые навыки,
- приобретут навыки командного взаимодействия;
- укрепят здоровье;
- совершенствуется опыт участия в соревнованиях.

Все это позволит достичь основной цели – подготовка игроков, соответствующих параметрам командных и индивидуальных мировых баскетбольных моделей и обладающих необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие спортивные результаты.

Система оценки результатов освоения программы.

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Педагогическое наблюдение. Опрос о данном виде спорта	Перечень вопросов

Текущий контроль	Педагогическое наблюдение. Тестирование по технической и физической подготовке.	Тесты по технической и физической подготовке.
Промежуточная аттестация 1 раз в год (май)	Педагогическое наблюдение. Турнир, тестирование по технической и тактической подготовке	Тесты по технической и тактической подготовке. Зачетная ведомость.
Итоговая аттестация проводится в конце обучения (май)	Турнир, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Контрольные нормативы по ОФП. Протокол турнира. Зачетная ведомость.

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- участие в соревнованиях.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся, текущий, промежуточный – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы, итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме опроса о данном виде спорта.

Текущий контроль включает следующие формы: опрос, контрольные тесты по технической и физической подготовке.

Промежуточный контроль осуществляется в следующих формах: турнир, тесты по технической и тактической подготовке.

Итоговый контроль по программе проходит путем сдачи нормативов и участия в турнире.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ФССП установлено наиболее рациональное соотношение видов подготовки на разных этапах спортивной деятельности. В таблице показано соотношение объема тренировочного процесса по видам подготовки на начальном и тренировочном этапах, этапе совершенствования спортивного мастерства. В тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую.

Годовой план распределения часов в группах УТГ
1,2,3 год обучения
(12 часов)

№	Виды подготовки										
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	всего
1	Общая физическая	7	7	7	6	7	6	7	7	7	61

	подготовка										
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	9	9	73
3	Участие в соревнованиях	4	6	2	2	2	2	2	4	6	30
4	Техническая подготовка	10	10	11	10	10	10	10	10	11	92
5	Тактическая, теоретическая. Психологическая подготовка	11	10	10	10	11	11	11	11	11	96
6	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1			6
7	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль								2		2
6	Интегральная подготовка	9	9	9	8	8	8	7	7	7	72
	ИТОГО	49	51	48	45	47	45	46	48	53	432

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единый, многолетний, непрерывный процесс, все составные части которого согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Он состоит из взаимосвязанных между собой этапов, обеспечивающих формирование высококвалифицированного игрока. Общая направленность многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным; увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки; увеличение объема тренировочных нагрузок;

повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

В тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования. Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера и осуществляется на основании и в соответствии с календарем физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, с учетом основных задач

текущего тренировочного сезона.

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация тренировочного процесса.

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности спортсмена;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Основная цель начального этапа (далее - НП) спортивной подготовки заключается в эффективной организации процесса набора и селекции детей, желающих и способных заниматься баскетболом, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки игрока- баскетболиста.

На этап совершенствования спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие требования для зачисления на данный этап.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка предусматривает развитие основных физических качеств – быстроты, гибкости, силы, координации, выносливости и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Методически правильный подход к развитию основных физических качеств играет важную роль на этапе начальной подготовки, т.к. закладывается фундамент для последующего формирования уровня физической подготовленности баскетболиста. Развитие основных физических качеств базируется на сенситивных периодах.

Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения, построения, повороты, переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка, изменения скоростного движения.

Для мышц рук и плечевого пояса: Вращения, махи, отведение и приведение, сгибание и разгибание, рывки. В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в исходное положение, повороты прямых рук в плечевых суставах наружу и внутрь. Упражнения с набивными мячами, поднимание, опускание, перебрасывание.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения, повороты, поднимание прямых и согнутых ног. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны.

Упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов и индивидуальные, в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекалывание веса. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания, передвижения в полуприседе; удержание «планки»; «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки; подтягивания на перекладине, поднятие ног в упоре на предплечьях; сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию; передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером; одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами; вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу

Упражнения для развития быстроты. Быстрота одно из ведущих физических качеств в баскетболе. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в тренировочном процессе. Необходимо выделить три основных формы проявления быстроты:

1. Время проявления двигательной реакции;
2. Скорость выполнения отдельного движения;
3. Частота движений.

Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты. С физиологической точки зрения развитие быстроты наиболее эффективно осуществляется на этапе начальной подготовки.

Повторный бег по дистанции со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение упражнений в максимальном темпе. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

Упражнения для развития гибкости. Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Необходима для полноценного освоения техники игровых приемов, помогает избежать травматизма.

Примерные упражнения для развития гибкости: развитие гибкости суставов, позвоночника; круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом; махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами, максимальный наклон туловища вдоль ног; скручивания туловища влево, вправо; мостик. упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах; на полу- шпагат; наклоны вперед, назад, влево, вправо, те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером. Упражнения с помощью партнера, гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны, повороты и т.д.

Упражнения для развития ловкости. Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности,

гибкости, а также овладение игровыми приемами. Развивать ловкость следует с 8 лет, и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки, перевороты, стойки, опорные прыжки. Упражнения на равновесие, жонглирование, метание.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице. Бег по мелководью, песку, снегу, с отягощением. Игры, эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Одиночные и серийные прыжки с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов. Спрыгивание с возвышения с последующим подпрыгиванием вверх и вниз, максимально быстрое отталкивание. Прыжки со скакалками. Прыжки с преодолением препятствий.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный. Кросс на дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание с учетом времени и без. Ходьба со спусками и подъемами. Спортивные игры на время.

1.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, повышение индивидуального игрового мастерства, освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником, повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках из различного положения. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. И с ведением мяча. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед - можно выполнять в парах, тройках. (Упражнение полезно для развития стартовой скорости. Выполняется на время). Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию - это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Примерные упражнения для тренировки прыжка □ на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других

игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры; прыжки выполняются толчком с двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная; толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник"; то же, но выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками; прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками; прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад; толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса (петушинные бои); прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга; прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков; запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол; прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин; запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23- 30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15- 20 прыжков подряд; серийные прыжки – "ножницы" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад; серийные прыжки – "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны; многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки; прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку; серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с; серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока; добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с; ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

Любое прыжковое упражнение, выполняемое баскетболистами, должно осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру необходимо особое внимание уделять положению корпуса, ног, стоп.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с

попаданием в цель. Броски в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку, в пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно двух мячей со сменой рук, с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей; рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок; ходьба с качением мяча перед собой; командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м.; передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом; рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу; серийные прыжки через барьеры с ведением мяча; рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках; игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки; различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Около 70 процентов всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

Беговые (челночный бег с ведением мяча и без мяча), прыжковые (прыжки через гимнастическую скамейку и со скамейки на обеих ногах: вперед, назад, с поворотом, скоростно-силовые (челночный бег с утяжелителями как на руках так и на ногах), специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности. Многократное выполнение различных упражнений.

Упражнения для воспитания специфической координации. В баскетболе очень важное значение имеет способность занимающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате. Выполнение изученных способов ловли и передачи мяча во время хода, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения с выполнением чередованием кувырков и изучением способов ловли, передачи. Комбинированные упражнения с

чередованием рывков, кувырков, выпрыгивания, спрыгивания, напрыгивания.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, в сочетании 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 или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание ладонями и пальцами от стены, двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей рук с гантелями, эспандерами. Имитация броска с амортизатором, гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность. Удары по летящему мячу с места, с разбега, в стену, на точность попадания в цель. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку, с подкидного мостика.

1.4. Техническая подготовка

Одной из фундаментальных основ Программы по баскетболу для групп **начального этапа подготовки**, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных данному виду спорта.

Наиболее характерной чертой начального обучения технике является изучение каждого приема изолированно, а затем соединение изученных приемов в простые сочетания, состоящие главным образом из двух и иногда трех приемов. Особое внимание нужно обращать на точность исходных положений, амплитуду движений и их согласованность по фазам.

Технику игры в баскетбол целесообразно осваивать в следующей последовательности:

- стойки и передвижения;
- техника владения мячом в нападении;
- техника противодействия и овладения мячом в защите;
- игровые действия (сочетание приемов) в нападении и контрдействия в защите.

Принципиальным является то, что освоению конкретного контрприема должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования стоек и разновидностей бега на этапе НП: выполнение стойки готовности на месте; передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом спиной вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки и другим ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетбольные щиты и т.п.); чередование способов, скорости передвижений на отдельных отрезках дистанции, по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т. п.); выполнение стойки готовности в сочетании с разновидностями передвижений и остановками произвольным способом: а) по ориентирам; б) по сигналу педагога;

воспроизведение стойки игрока, владеющего мячом на месте: из стойки готовности (мяч лежит перед занимающимся) - присесть, наложить кисти на мяч сзади-сверху - прийти в стойку игрока, владеющего мячом; выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине; сочетание разновидностей передвижений со стартом из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т.п.); воспроизведение стоек и передвижений нападающего в подвижных играх типа «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки», «салки мячом», «третий лишний» и т.п. по измененным правилам, регламентирующим выполнение совершенствуемых приемов на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:

Двумя шагами: легкоатлетические прыжки в шаге; прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»; бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам; имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впередстоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение; выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера).

Прыжком: выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности; шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги; выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера); выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений; чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита; варьируя скорость и направление предшествующего передвижения; реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлиненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.) состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:

На месте: выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и- два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередстоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередстоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса тела на сзади стоящую и вращением на ее носке); выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом; выполнение

поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.; выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

В движении: последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение; выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой; выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота; выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам; выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Техника ловли и передачи мяча

Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом. Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте: имитация приема переключением мяча из рук одного занимающегося в руки другого; индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу; ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку; выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки; выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

Примерные упражнения для обучения и совершенствование разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками: остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой; выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом; остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча; выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку); выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему

остановку игроку); выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

Передача мяча – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей и бывают: передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками. Обучение передаче-ловле мяча начинают стоя на месте и по мере освоения приема выполнение возможно в движении.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте: имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение; имитация передачи- ловли в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого; □ передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча; □ передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами; передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи; передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника; передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу; направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры): а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.; б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:

При встречных передачах: выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног: а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в 54 ходьбе; в беге); б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера; выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.; выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока); передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета; выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: а) с отскоком от пола; по прямой траектории.

При поступательных передачах: выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку): стоящему впереди-сбоку партнеру; игроку, начинающему движение;двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.); поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера; поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру; выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков; выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятной мячом», «салки и мяч» и т.п.

Техника ведения мяча (дриблинг мяча.) Основной прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направления движения. Ведение применяется исходя из конкретной игровой ситуации:

- для перемещения по площадке, исходя из игровой комбинации;
- для организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;
- ухода от плотной опеки защитника в целях создания условий для завершения атаки;
- для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча: ведение на месте: с различной высотой отскока поочередно правой и левой рукой, с переводом мяча с руки на руку перед собой; ведение на месте с элементами жонглирования: чередуя исходное положение – сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.; с переводом мяча с руки на руку – под ногой, между ног, за спиной; со сменой направления движения мяча – по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т.п.; ведение в движении по прямой одной и другой рукой, чередуя высокое и низкое ведение на отдельных отрезках дистанции; разновидности ведения в движении с изменением направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.; ведение с изменением направления движения в сочетании с выполнением заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка центрального круга с подсчетом находящихся внутри его разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета и т.п.); ведение с изменением высоты отскока, скорости передвижения, направления движения, с переводом мяча с одной руки на другую по звуковым или зрительным сигналам педагога или партнера; разновидности ведения в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой («зигзаг» – 2-3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2-3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.): без защитника; с

пассивным сопровождением защитника; в условиях противоборства; воспроизведение разновидностей ведения в эстафетах и подвижных играх типа: «вызов номеров»,

«гонки с мячами», «пятнашки с ведением», «дриблеры в круге» и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок после ведения мяча: выполнение варианта остановки (двумя шагами, прыжком) с места: после одноударного ведения; после многоударного ведения на месте; выполнение разновидностей приема в целом на контролируемой скорости по ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.п.); вариативное выполнение разновидностей приема: а) по зрительным сигналам партнера (поднятая вверх правая рука – остановка двумя шагами, поднятая вверх левая рука – остановка прыжком и т.п.); б) в ответ на изменение занимаемой стойки условным защитником (стойка с выставленной вперед правой ногой – остановка двумя шагами с ловлей мяча на шаге левой; стойка с выставленной вперед левой ногой – остановка прыжком с ловлей мяча после толчка правой и т.п.).

Техника броска мяча в корзину. Относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры. Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

- удаленностью от корзины - дистанционные броски, броски из под щита;
- количеством конечностей, участвующих в броске – двумя или одной рукой;
- расположением мяча в начальный момент броскового движения - от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу;
- отношением к опоре – с места, в прыжке;
- характером предшествующего броску двигательного действия – в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения (проход-бросок).

Примерные упражнения для обучения и совершенствования бросков с места (штрафных бросков): имитация изучаемого способа броска без мяча, по частям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности; воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекачивание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки; многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине; выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т.п.; выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции: под углом 30-45° к щиту (бросок с отскоком от щита); б) располагаясь прямо перед щитом («чистый» бросок); серийное выполнение штрафных бросков изучаемым способом; выполнение штрафных бросков в личных соревнованиях: на число попаданий в серии бросков; на число двойных (два подряд) или тройных (три подряд) попаданий в серии бросков; максимальное число бросков без промаха; число всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени;

лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется одно очко, за каждый промах вычитается одно очко; выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точности в серии бросков, достижение, которого приносит победу в состязании, и т.п.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей бросков в движении: выполнение прыжка толчком одной справа и слева от корзины: после одного, двух шагов с места – имитация броска без мяча; после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом; имитация изучаемого способа броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места; выполнение разновидности броска в корзину после одного шага с места; выполнение броска в движении правой и левой руками (справа и слева от корзины) в целом: после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки); после встречной передачи партнера с отскоком от пола; после встречной передачи по навесной и прямой траектории; разновидности броска после вышагивания: из различных исходных расположений по отношению к щиту, меняя угол атаки (прямо перед корзиной, справа или слева от нее); из разных исходных положений (стоя спиной, правым или левым боком по отношению к корзине) в сочетании с поворотом на опорной ноге, варьируя направление вышагивания; чередование разновидностей приема в сочетании с предшествующим обманым движением и уходом от условного защитника.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования броска в проходе выполнение разновидности броска в движении с места после одноударного ведения; выполнение разновидности изучаемого приема после многоударного ведения мяча на месте; выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости: под углом 30- 45° к щиту справа и слева от корзины; под углами более 45° и менее 30°; прямо по направлению к корзине; из углов площадки (вдоль лицевой линии); чередование разновидностей приема с изменением: исходного положения и дистанции относительно корзины; направления движения, предшествующего броску; скорости передвижения с мячом; выполнение разновидностей приема в сочетании с обманым движением и последующим уходом от условного защитника: перед началом ведения (вышагиванием, скрестным шагом или поворотом); в движении (с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом); соревнования на результативность разновидностей прохода - броска (личные и командные).

Техника игры в защите. Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник постоянно стремится занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы:

- технику стоек и передвижений;
- технику противодействия и овладения мячом.

Техника стоек и передвижений. В технике защиты выделяют стойку с параллельной постановкой стоп, стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку.

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно, нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

Техника противодействия и овладения мячом. К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча; накрывание и отбивание мяча при бросках; взятие отскока на своем щите.

На тренировочных этапах до трех лет можно выделить следующие блоки:

- дриблинг с сопротивлением и без, на месте и в движении;
- обыгрыш 1 на 1 из различных игровых позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;
- завершение атак различными способами;
- работа ног, остановки при получении мяча и после дриблинга;
- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;
- ловля и передача мяча с сопротивлением и без, применение определенного вида передачи в зависимости от ситуации;
- открывание для получения мяча с сопротивлением и без
- подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;
 - защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;
- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;
- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- командная защита;
- личный прессинг;
- позиционное нападение;

1.5 Тактическая подготовка

Средствами ведения игры в баскетбол являются приемы техники и многообразие их способов. Каждый технический прием или их сочетание в игре применяются в конкретной игровой ситуации. Характер и содержание

индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

По направленности деятельности выделяют два раздела: *тактику нападения и защиты*. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

На этапе совершенствования подготовки баскетболиста тренеру необходимо продолжить развивать тактическое мышление занимающегося для принятия им самостоятельного решения в определенной игровой ситуации, а также формировать умение ориентироваться в пространстве игровой площадки и видеть на ней других игроков.

В связи с этим, основное внимание на тренировочных занятиях с детьми УТГ уделяется совершенствованию индивидуальных тактических действий и групповым тактическим взаимодействиям, как в нападении, так и в защите.

В этом возрасте сглажено традиционное распределение игроков по функциям (амплуа), поэтому, именно в группах УТГ у тренера появляется прекрасная возможность для воспитания, очень востребованного в современных условиях развития баскетбола, универсального игрока, обладающего широким спектром владения различными техническими и тактическими навыками. Значимое место в процессе спортивной подготовки на совершенствования навыков занимают подвижные и спортивные игры.

На тренировочном этапе изучаются следующие разделы тактической подготовки:

- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;
- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;
- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- командная защита;
- личный прессинг;
- позиционное нападение;

На тренировочном этапе идет более углубленная подготовка спортсменов, поэтому при изучении тактики нападения появляются такие взаимодействия в парах, как заслон и передача мяча из рук в руки, в тройках - восьмерка, передача мяча в трехсекундную зону и скрестное открывание под мяч, заслоны с двух сторон и так далее.

Кроме этого, на тренировочном этапе мы должны уделять внимание игре в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве, организации быстрого прорыва и раннего нападения.

Так как до тренировочного этапа третьего года обучения правилами запрещено использование личной защиты, поэтому тактика защиты строится на личном прессинге, а также организации командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки.

На тренировочных этапах свыше двух лет уже изучаются вопросы зонной защиты и зонного прессинга, а также создания ситуаций для применения данного вида защиты. Для тренировки командных тактических действий в защите и

нападении используются игры 5x5, 4x4, 5x4, 4x5 и т.д.

Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+	+	+
Приемы игры			
	1-й г.о.	2-й г.о.	3 г.о.
Прыжок толчком двух ног	+	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+
Остановка прыжком	+	+	+
Остановка двумя шагами	+	+	+
Повороты вперед	+	+	+
Повороты назад	+	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении	+	+	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	+	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+	+	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+		
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+		
Ловля мяча одной рукой на месте			
Ловля мяча одной рукой в движении	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+
Передача мяча двумя руками в движении	+	+	
Передача мяча двумя руками в прыжке	+		
Передача мяча двумя руками (встречные)	+	+	
Передача мяча двумя руками (поступательные)	+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху	+		
Передача мяча одной рукой от головы	+		
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+	
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+	
Передача мяча одной рукой с места			
Передача мяча одной рукой в движении	+	+	
Передача мяча одной рукой в прыжке	+	+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком			
Ведение мяча с низким отскоком			

Ведение мяча со зрительным контролем			
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+
Ведение мяча на месте			
Ведение мяча по прямой	+		
Ведение мяча по дугам	+	+	+
Ведение мяча по кругам	+		
Ведение мяча по зигзагам	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)		+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+		
Броски в корзину двумя руками сверху вниз			
Броски в корзину двумя руками (добивание)			
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+		
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+	+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)	+	+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)	+	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+		
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+		
Броски в корзину одной рукой снизу	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз			
Броски в корзину одной рукой (добивание)		+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+	+	+
Выход для получения мяча	+	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+	+
Розыгрыш мяча	+	+	
Атака корзины	+	+	+

«Передай мяч и выходи»	+		
Заслон	+	+	+
Наведение	+	+	+
Пересечение	+	+	+
Треугольник	+	+	+
Тройка	+	+	+
Малая восьмерка		+	+
Скрестный выход	+	+	+
Сдвоенный заслон		+	+

Нападение на двух игроков		+	+
Система быстрого прорыва	+	+	+
Система эшелонированного прорыва		+	+
Система нападения через центрального		+	+
Система нападения без центрального		+	+
Игра в численном большинстве			+
Игра в численном меньшинстве			+
Противодействие получению мяча	+	+	+
Противодействие выходу на свободное место			+
Противодействие розыгрышу мяча	+		
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Подстраховка	+	+	+
Переключение	+	+	+
Проскальзывание		+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+
Против тройки		+	+
Против малой восьмерки		+	+
Против скретного выхода		+	+
Против сдвоенного заслона		+	+
Против наведения на двух		+	+
Система личной защиты	+	+	+
Система зонной защиты			+
Система смешанной защиты			
Система личного прессинга			+
Система зонного прессинга			+
Игра в большинстве		+	+
Игра в меньшинстве		+	+

1.6 Психологическая подготовка состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Тренеру необходимо планировать в тренировочном процессе занятия, на которых знакомить спортсменов со средствами управления психоэмоциональным состоянием. Обучать спортсменов, как правильно настроиться на каждую игру, как избавиться от «мандража» перед ответственным стартом, как снять напряжение во время игры и др.

Формированию благоприятного психологического климата внутри группы (команды) способствует воспитательная работа со спортсменами включает работу как в рамках тренировочного процесса, так и работу во внетренировочное время.

1.7. Инструкторская и судейская практика

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика на тренировочном этапе спортивной подготовки баскетболиста заключается в четком понимании основных жестов полевых судей, судей-секретарей, в учении читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики. Также с третьего тренировочного года баскетболистов начинают привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на тренировочном этапе спортивной подготовки активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи- секретариата. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4,5 тренировочных годах разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата.

1.8 Восстановительные мероприятия

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

При *психологическом воздействии* на занимающихся возрастает роль тренера.

Важное значение имеет знание тренера возрастных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и
- вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым

помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у занимающихся правильной техники выполнения базовых движений. Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также является необходимым для предотвращения травм у спортсменов.

Во избежание травм рекомендуется:

- Соблюдать правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их.
- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

1.9. Интегральная подготовка.

На этапе начальной подготовки:

Использование подвижных игр в работе способствует приобретению занимающимися начального опыта соревновательной деятельности. Подготовительные игры применительно к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового пространства. На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
- формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
- влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения

техническим приемам
игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий.

Средствами интегральной подготовки на начальном этапе являются подвижные и спортивные игры специальной направленности. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов, их способов в различных сочетаниях и выполнения этих приемов. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Интегральная подготовка баскетболистов на тренировочном этапе направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей тренировочного этапа является подготовка к официальным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5 на 5.

Средствами интегральной подготовки на тренировочном этапе являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и тд).

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами. Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов

подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности спортсменов. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд.

Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п.

Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Участие в календарных играх официальных соревнований требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность.

Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов	Формы занятий	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1.	Общие основы баскетбола, ПП и ТБ, правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала.	Правила игры «Баскетбол» Правила техники безопасности.
2.	Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная.	Словесный, наглядный показ, практические занятия, объяснение нового материала.	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведская стенка, набивные мячи, скакалки.
3.	Специальная подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная,	Словесный, наглядный показ, практические занятия, объяснение	Гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, конусы, фишки,

		коллективно-групповая.	нового материала.	скакалки.
4.	Техническая подготовка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, беседа, объяснение, наглядный показ, практические занятия,	Баскетбольные мячи, конусы, фишки,
5.	Техническая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
6.	Тактическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
7.	Игровая практика	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
8.	Интегральная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	чередование коротких периодов интенсивной нагрузки с периодами отдыха или низкой интенсивности	Гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, конусы, фишки, скакалки.
9.	Контрольные и календарные игры	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
10.	Итоговое занятие	Групповая	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
11	Соревновательная практика	Групповая	Участие в соревнованиях различного уровня	Спортивный зал

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. - Киев, 1985.
3. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры/ Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
4. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. - М.: Физкультура и спорт, 1996.
5. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
6. Гомельский А. Я. Баскетбол: Секреты мастера. – М., 1997.
7. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. – М., 1976.
8. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1962.
9. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов
10. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
11. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области. Методические рекомендации для учителей физической культуры. – Мурманск, 1993.
12. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
13. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
14. Николич А., Паратович В. Отбор в баскетболе. – М., 1996.
15. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. – М., 1998.
16. Преображенский И.Н., Семашко Н.В. Говорят тренеры по баскетболу. – М.: Физическая культура и спорт. – 1991. – 174с
17. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
18. 17. Шевцов И. Г. Баскетбол. – М.: ФиС, 1978.
19. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.- 60с.
20. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1998.-45с., Юный баскетболист. – М.,1997.
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. [приказом](#) Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006).
22. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России). б) <http://www.consultant.ru> (Консультант). в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА). г) www.russiabasket.ru – Официальный сайт РФБ. д) www.fiba.com – Сайт ФИБА. е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации. ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации