

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ МОСКОВСКАЯ КОМПЛЕКСНАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НОВАЯ МОСКВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО МКСШ «Новая
Москва»

Л.В. Гиляров

2024 г.



ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СЕКЦИИ

БАСКЕТБОЛ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 1 год

Составители:

Савченко Э.Р.

инструктор по спорту
ГБУ ДО МКСШ «Новая
Москва»

Путин С.А.

инструктор-методист
ФСО ГБУ ДО МКСШ
«Новая Москва»

г. Москва, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Разделы	Стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Цели и задачи Ожидаемые результаты	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
2.1.	Продолжительность программы	7
2.2.	Возраст занимающихся и наполняемость групп <i>Объем и режим занятий</i> <i>Формы и методы организации занятий.</i> <i>Формы занятий</i> <i>Медицинские требования к занимающимся для зачисления</i> <i>Требования к кадрам, реализующим программу</i> <i>Необходимое оборудование и инвентарь</i> <i>Требования техники безопасности при проведении занятий</i>	7
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	19
3.1.	Методы обучения баскетболу	19
3.2.	Формирование основных двигательных навыков, необходимых для игры в баскетбол	24
3.3.	Тематический план и содержание занятий	31
4.	КОНТРОЛЬ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	34
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	40

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов в воспитании у населения ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая, творческая деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форматов работы в этом направлении. Спортивные игры в свою очередь также являются одним из основных средств физического воспитания личности как в детском, так и во взрослом периоде развития. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является баскетбол.

Баскетбол – это один из наиболее увлекательных, популярных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать, иметь четкую координацию движений, уметь мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, кольцо, мяч.

Программа занятий секции «Баскетбол» ГБУ ДО МКСШ «Новая Москва» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивное направление, составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Законом города Москвы от 15 июля 2009 г. № 27 «О физической культуре и спорте в г. Москве».
- Государственным стандартом Российской Федерации «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные». Требования безопасности потребителей (ГОСТ Р 52025-2003) с изменением N 1 ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей с 01.01.2014 г.
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Распоряжением от 09.12.2014 г. № 365 Департамента физической культуры и спорта г. Москвы «Об утверждении Примерных отраслевых рекомендаций по введению новой системы оплаты труда работников государственных учреждений, подведомственных Департаменту физической культуры и спорта города Москвы» (с изменениями и дополнениями).

- Распоряжением от 29.12.2018 г. № 645 «О внесении изменений в распоряжение Москомспорта от 9 декабря 2014 г. № 365» (с изменениями и дополнениями).

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

- Постановлением Правительства Москвы от 20 сентября 2011 г. № 432-ПП «Об утверждении Государственной программы города Москвы «Спорт Москвы».

- Распоряжением Москомспорта от 17 октября 2016 г. № 280 «О Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в городе Москве и иным вопросам деятельности подведомственных Департаменту физической культуры и спорта города Москвы учреждений спортивной направленности».

- Рекомендациями по организации физкультурно-спортивной работы с гражданами средних и старших возрастных групп Министерства спорта Российской Федерации. Москва 2013 г.

- Регламентом предоставления государственной услуги «Проведение занятий по физической культуре и спорту» подведомственными учреждениями Департамента спорта города Москвы, утвержденным Распоряжением Департамента спорта города Москвы 17.10.2022 г. № 304.

В данной программе отражены основные задачи и построение процесса групповых занятий с желающими заниматься физической культурой и спортом, а также получать азы и развивать в дальнейшем, уже имеющиеся навыки, в таких видах физической и игровой деятельности как баскетбол.

Целью программы является:

- формирование основных знаний, умений и системного представления о физической культуре и спорте, а также формах и методах физкультурно-спортивной и спортивно-массовой работы среди детей, подростков, молодежи и населения г. Москвы;

- развитие творческих способностей и гармоничной личности у детей, подростков, молодежи и устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом у населения через формирование выносливости, ловкости, гибкости, мышечной силы, координации;

- обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей: ориентирования в пространстве, быстроты перестроения двигательных действий, быстроты и точности двигательных реакций – и двигательных качеств занимающихся.

Задачи программы:

- вовлечение и формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом максимального числа детей, подростков, молодежи и населения г. Москвы;

- развитие у занимающихся основных двигательных качеств (выносливость, быстрота, ловкость, мышечная сила, гибкость и т.д.);

- формирование общих знаний и приемов, применяемых в таких видах физической деятельности как спортивные игры;

- изучение базовой техники игры в баскетбол, развитие общей физической и специальной подготовки;

- знакомство и развитие начальных навыков соревновательной деятельности;

- пропаганда здорового образа жизни среди детей, подростков, молодежи и населения г. Москвы.

Программа рассчитана на детей, подростков и молодежи в возрасте от 7 до 18 лет и взрослых не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа имеет циклическую структуру, продолжительность ее освоения – 1 год, программа также предусматривает возвращение к пройденным темам каждый год на более высоком уровне.

В процессе занятий используются различные формы и методы работы: индивидуальная, групповая, соревновательная. Оптимальное количество занимающихся в группе составляет – 20 человек.

Особенностью программы является направленность на развитие двигательных качеств занимающихся, овладение ими новыми, современными видами физической и игровой деятельности на фоне положительных эмоций и пропаганду здорового образа жизни среди населения города Москвы.

В программе делается акцент на дифференцируемость её использования в соответствии с физкультурно-спортивными интересами занимающихся, их физическими возможностями и уровнем материально-технического обеспечения учреждения.

Очень важно также и то, что занимающиеся при использовании данной программы приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе крепкое здоровье, развивая одновременно в себе дисциплинированность, ответственность и соревновательный дух.

Занятия проходят как с группой, так и индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач, и вида спортивной деятельности.

Оптимальный режим занятий в секции 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю) по 144 часа в каждой группе.

Ожидаемые результаты:

1. По окончании программы занимающиеся будут владеть основными навыками, которые можно использовать при занятиях избранным видом, знать

правила игры и соревнований по баскетболу, применять полученные знания и умения на практике.

2. Занимающиеся смогут значительно повысить уровень своей физической подготовленности.

3. У занимающихся сформируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.

4. Занимающиеся будут привлечены к формированию собственной культуры здорового образа жизни.

5. Занимающиеся смогут использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

6. Занимающиеся будут уметь использовать технику и методику обучения по баскетболу, а также применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях.

7. В результате изучения программы, занимающиеся будут знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- специфику тренировочного процесса.

В настоящей программе используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

Программа занятий секции ГБУ ДО МКСШ «Новая Москва» «Баскетбол» — это программа, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей работу по проведению занятий в области физической культуры и спорта в целях получения и совершенствования знаний, умений и навыков, необходимых для занятий различными видами спорта и физкультурно-спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности или виде спорта.

Тактическая подготовка - процесс приобретения и совершенствования тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе занятий и соревнований.

Спортивные мероприятия - физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, спортивным дисциплинам или видам спортивной деятельности, тренировочные мероприятия, соревнования различного уровня и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

Правила соревнований - официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, их

секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

Положение о соревнованиях – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

Программа занятий секций ГБУ ДО МКСШ «Новая Москва» «Баскетбол» предназначена для инструкторов по спорту, ведущих групповые занятия в секциях по баскетболу и является основным документом, включающим тематический материал по основным видам теоретической и практической подготовки занимающихся, распределенный в годичном цикле, и содержащий рекомендации по объему физических и тренировочных нагрузок, содержит практические материалы по проведению занятий и обеспечению техники безопасности.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность программы

Программа имеет циклическую структуру, продолжительность ее освоения – 1 год, программа также предусматривает возвращение к пройденным темам каждый год на более высоком уровне.

2.2. Возраст занимающихся и наполняемость групп.

Программа рассчитана на детей и взрослых, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом от 7 до 60 лет.

В процессе занятий используются различные формы и методы работы: индивидуальная, групповая, соревновательная. Оптимальное количество занимающихся в группе составляет – 15-20 человек.

Объем и режим занятий.

Режим занятий. Программа рассчитана на 312 часов, 52 недели по 6 часов в неделю, согласно расписанию. Минимальная продолжительность занятия - 60 минут (один астрономический час). В зависимости от объема недельной тренировочной работы устанавливается не менее 18 часов непосредственной работы с занимающимися в группах в неделю на 1 ставку.

Объем и интенсивность физической нагрузки устанавливается инструктором по спорту с учетом направления выбранной деятельности занимающегося. При формировании групп учитывается возраст и уровень подготовленности занимающихся.

Формы и методы организации занятий.

Успешная реализация тренировочных задач определяется оптимальным выбором форм организации тренировочного процесса. При обучении баскетболу применяются индивидуальные, групповые, фронтальные формы организации занятий и круговая тренировка.

Индивидуальные формы работы с баскетболистами позволяют индивидуально дозировать нагрузку, обеспечивая коррекцию и контроль каждого баскетболиста со стороны тренера. При этом формируется чувство ответственности при выявлении индивидуальных ошибок при выполнении технических приемов.

При групповых формах работы во всем занятии или его отдельных частях производятся коллективные взаимодействия, близкие к условиям соревнований для совершенствования коллективной игры в защите и нападении.

Фронтальная форма означает одновременное выполнение однотипных упражнений всей группой, при котором тренеру создается возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа для всех спортсменов.

При круговой тренировке происходит серийное повторение упражнений на так называемых «станциях», т.е. местах с соответствующим оборудованием и инвентарем. Упражнения подбираются и объединяются в комплекс по специальному тренирующему воздействию, а выполняются в порядке последовательной смены «станций».

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части:

- ОФП;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования;
- домашние задания.

Медицинские требования к занимающимся для зачисления.

Обязательным условием допуска к занятиям является наличие спортивной одежды и обуви, а также отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

Занимающиеся несут личную ответственность за соблюдение порядка и правил, дисциплинарную ответственность за нарушение дисциплины и общественного порядка.

Допуск к занятиям по данной дисциплине осуществляется инструктором по спорту при условии предоставления участником следующих документов: медицинская справка № 073 МЗ РФ от 02.07.1999 г., допуск врача для занятий по виду спорта.

Требования к кадрам, реализующим программу.

Деятельность инструктора по баскетболу предъявляет к человеку ряд профессиональных требований, соответствие которым программирует результативность усилий. Высокий профессионализм характеризуется владением специальными знаниями, умениями и свойствами личности и характера, позволяющими успешно осуществлять процесс деятельности инструктора, показателем, которого служит успешное достижение цели, при рациональном использовании средств и сил, зависит от многих факторов: экономического, социального, научного, организационного.

Специалист должен знать основы дисциплин тематического плана

фундаментальные и директивные документы в области физической культуры и спорта, организацию спортивной работы на уровне массового спорта.

Специалист должен уметь применять на практике полученные знания при решении задач в процессе тренировки, воспитательных задач, научно-методических задач т.д.

В практической деятельности инструктору по спорту приходится участвовать в организации и проведении соревнований. Поэтому он должен хорошо знать правила игры, уметь выполнять судейские обязанности, подготавливать необходимую документацию (положение о соревновании, календарь соревнований и др.).

Назначение специалиста и квалификационные требования определяют структуру деятельности инструктора по спорту. Инструктор по спорту должен иметь образование не ниже средне-специального в области физической культуры и спорта.

Требования к образованию и обучению:

- специалист, поводящий занятия по баскетболу, должен иметь среднее профессиональное образование или высшее образование в области физической культуры и спорта, подтвержденное документами, оформленными в установленном порядке;

- допускается не профильное среднее профессиональное образование или высшее образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

Особые условия допуска к работе:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при постановлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке;

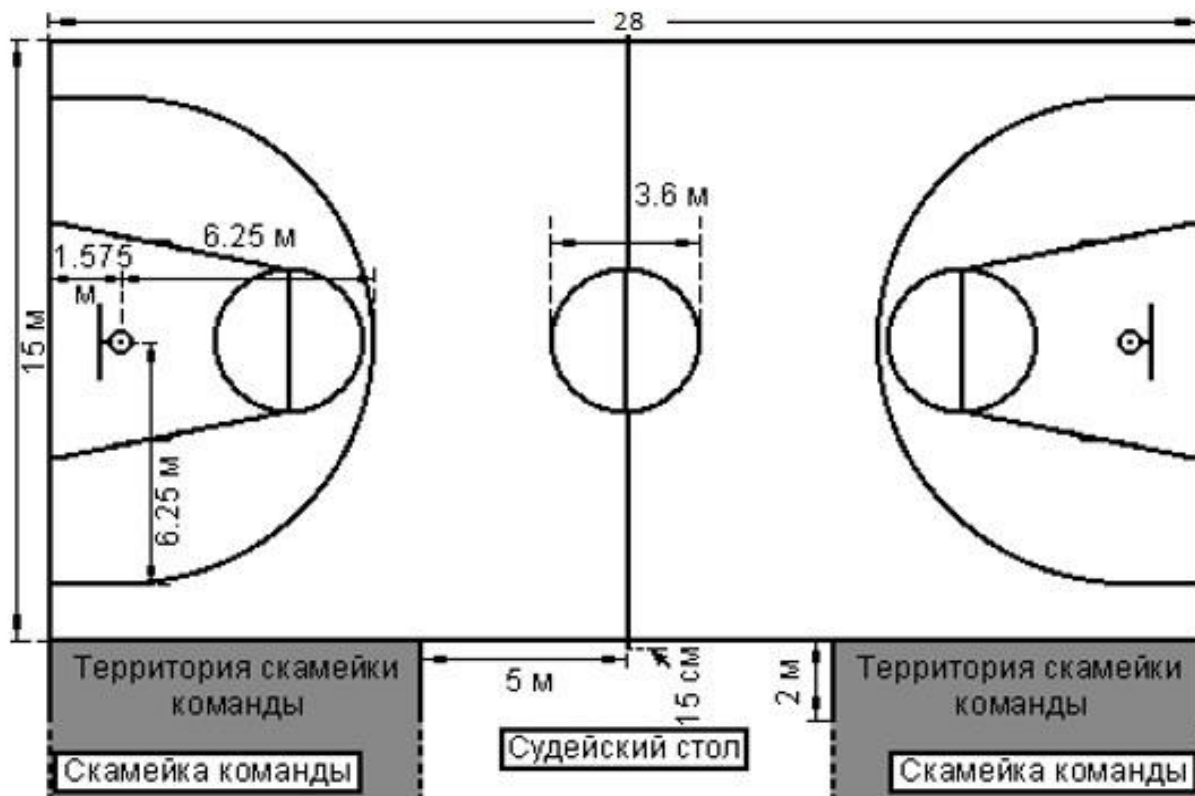
- рекомендуется обучение по специальным программам повышения квалификации при проведении занятий по баскетболу.

Необходимое оборудование и инвентарь.

Баскетбольное оборудование состоит из щитов, ферм выноса щита от стены, корзины с кольцом и сеткой, стойки.

Игровая площадка

Площадка для игры в баскетбол должна быть представлена в виде прямоугольной зоны с твердым покрытием без каких-либо преград.



Площадки главных баскетбольных состязаний, а также новых баскетбольных комплексов, которые строятся на сегодняшний день, при измерении от внутреннего края ограничивающей линии должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Структурные подразделения FIBA, например, Зональная комиссия и Национальные Федерации, допускают проведение остальных видов состязаний на площадках для баскетбола размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину.

Потолок

Играть в баскетбол можно в помещении с потолком не ниже 7 м.

Освещение

Баскетбольные матчи можно проводить только на хорошо и равномерно освещенных аренах. Источник света не должен слепить ни игроков, ни судей.

Линии

Для нанесения линий необходимо использовать одинаковую краску (лучше всего белого цвета). Все наносимые черты должны быть одного размера (5 см в ширину) и хорошо заметными.

Лицевые и боковые линии

Короткие стороны баскетбольной площадки должны быть ограничены двумя лицевыми линиями, а длинные стороны – двумя боковыми. Они не относятся к игровой зоне.

Всевозможные препятствия, например, скамейки для игроков, должны находиться на безопасном расстоянии от баскетбольного поля (не менее 2 м).

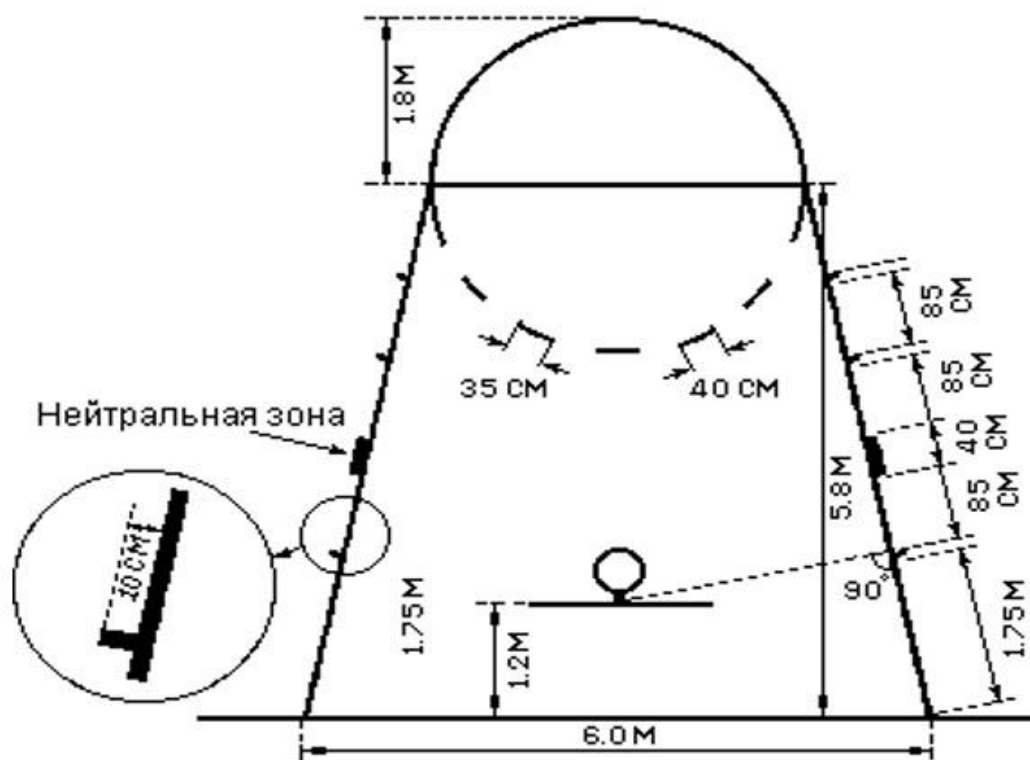
Центральная линия

Посередине зала должна быть проведена черта параллельно лицевым направляющим, начиная с середины боковых границ. Выступ центральной линии за боковые границы должен быть 15 см.

Линии штрафного броска, ограниченные зоны и области штрафного броска

Баскетбольная площадка имеет ограниченные зоны, которые очерчены лицевыми линиями, линиями, от них начинающимися, и линиями штрафного броска. Внешние края данных областей должны располагаться на расстоянии 3 м от середины лицевых линий и заканчиваться на внешней границе линий штрафного броска. Все эти линии, помимо лицевых, входят в ограниченные зоны, которые могут быть покрашены в другой цвет, но одинаковый с цветом центрального круга.

Ниже представлена разметка мест вдоль штрафных зон, где находятся игроки при совершении штрафных бросков.



В середине баскет

Зона трехочковых бросков

- двумя параллельно расположенными чертами, которые начинаются с лицевой линии на расстоянии 6,25 м от места на площадке, полученного при пересечении с ним перпендикулярной линии, идущей из центра корзины противоположной команды. Длина линии от этого места до внутренней границы середины лицевой линии должна составлять 1,575 м;

- полукругом размером 6,25 м в радиусе до внешней границы его линии с центром в месте, описанном выше, до соприкосновения с параллельными линиями.

Трехочковая/двухочковая зоны



Требования к баскетбольной корзине



1. Кольцо не должно напрямую соприкасаться с щитом, поэтому крепежные детали устанавливаются так, чтобы расстояние между ними было не менее толщины пальца.

2. Баскетбольная корзина изготавливается из металлической трубы или прута толщиной 16–20 мм.

3. Крепежи для сетки должны быть закругленными, без острых краев, чтобы игроки не поранили себя во время игры.

4. Внутренний диаметр баскетбольного оборудования должен составлять 45–46 см.

5. Если играют профессионалы, необходимо установить это баскетбольное оборудование так, чтобы между верхом корзины и игровой поверхностью было расстояние 3 м 05 см.

6. Крепежные элементы кольца к щиту должны обеспечивать компенсацию 40 % энергии игрока.

7. Сетка не должна попадать на кольцо, а длина ее составлять 40-45 см. Бросок мяча должен проходить беспрепятственно.

Требования к баскетбольному щиту



1. Данное баскетбольное оборудование должно быть крепким и надежным, не теряющим свои качества при использовании.

2. Параметры щита для профессиональной игры в баскетбол таковы: ширина 1,8 м, высота 1,05 м. В уличную игру можно играть с щитом шириной 1-1,3 м и высотой 0,8-1 м.

3. Данное баскетбольное оборудование должно занимать перпендикулярное положение по отношению к игровой поверхности и параллельное по отношению к лицевым линиям.

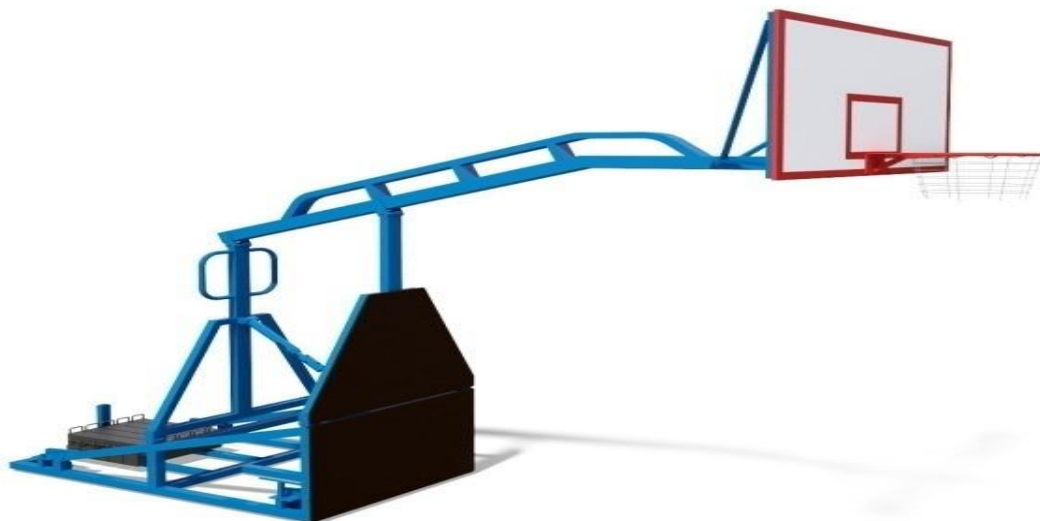
4. Это баскетбольное оборудование, как правило, изготавливают из каленого стекла, оргстекла, поликарбоната и прочих материалов. Материал должен быть очень прочным и крепче, чем 30-40 мм доска, сделанная из долговечной и качественной древесины.

5. В профессиональном спорте используется баскетбольное оборудование с защитой, устанавливаемой с игровой поверхности, толщиной от 5 до 10 см, что обеспечивает безопасность игроков. Данное покрытие не должно влиять на свойства отскока мяча.

Функциональность и разновидность баскетбольных щитов

С точки зрения функционального использования все щиты делятся на стационарные и мобильные. Оба варианта баскетбольного оборудования могут использовать и для профессиональных, и для любительских игр.

Мобильные щиты и стойки, используемые в профессиональном баскетбольном спорте, устанавливаются на игровых аренах и площадках, где играют и в другие спортивные игры, а также проводят концерты. Установка этого баскетбольного оборудования производится очень просто.



Стационарное баскетбольное оборудование монтируется на аренах, где играют только в баскетбол.



Разновидности баскетбольных корзин

Кольца для профессионального баскетбола отличаются по технологическим критериям. Корзины для профессионалов должны иметь систему амортизации – это их основное отличие. Именно благодаря амортизаторам можно продлить время использования щитов и колец в профессиональном спорте.



Во время игры баскетболист цепляется за корзину, и тут срабатывает система, которая компенсирует энергию и вес игрока, препятствуя изменению формы крепежных соединений. На отскок мяча система амортизации не влияет. При оказании какой-либо нагрузки на корзину, кольцо может сдвинуться не более чем на 30 градусов относительно щита, а затем оно возвращается в первоначальное положение. Любительское баскетбольное оборудование не имеет

амортизаторов, но многие варианты оснащены антивандальной защитой, которая предполагает наличие дополнительных ребер жесткости в крепежных элементах.

Баскетбольный мяч

Indoor – идеальный мяч для баскетбола в зале. Именно это баскетбольное оборудование используется в профессиональном спорте. Баскетбольные правила гласят, что внешний слой такого мяча должен быть сделан из натуральной или искусственной кожи, комбинации этих материалов или с использованием синтетического кожзама.



Indoor/outdoor оборудование – это баскетбольный мяч, который можно использовать для игры как в помещении, так и на улице на асфальтированных площадках. Но практика показывает, что самый лучший вариант для игры в зале – это мяч indoor. Конечно, идеальное решение – это иметь два качественных мяча для игры в баскетбол на открытой и закрытой площадках.



Данное баскетбольное оборудование должно иметь форму сферы.

Любой шов на мяче должен быть не толще 6,35 мм. Сам мяч может быть оранжевого или оранжево-серого цвета. На мяче должен быть указан номер (к примеру, 7).

Размер, вес и диаметр баскетбольного мяча

Для мужского баскетбола любой категории используются мячи, длина окружности которых должна быть не менее 749 мм и не более 780 мм (это седьмой размер). Вес мяча такого размера должен находиться в рамках от 567 до 650 г.

В женском баскетболе используются мячи размера №6, длина окружности которых составляет не менее 724 мм и не более 737 мм. Весит такой мяч от 510 до 567 г.

Существуют также баскетбольные мячи размером №5 и №3. Мячи 5-го размера используются в мини-баскетболе. Длина окружности такого инвентаря 690-710 мм, весит он 470-500 г. Такое баскетбольное оборудование можно использовать в детских состязаниях, когда игроки не старше 12 лет.

Баскетболисты тренируют дриблинг при помощи мяча 3-го размера. Это оборудование используется также теми, для кого все остальные мячи слишком

объемны. Окружность такого мяча составляет от 560 до 580 мм, а весит он от 300 до 330 г.

Оборудование и инвентарь для физической подготовки

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата баскетболиста.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Прыжковые тумбы. Используются для развития прыгучести: серийные напрыгивания и спрыгивания с последующим прыжком вверх с доставанием подвесных мячей. Прыжковые тумбы можно использовать в качестве подставок при изучении блокирования.

Кистевые тренажеры. С помощью кронштейна на стене горизонтально крепится деревянная рейка или металлическая труба диаметром 3—4 см, к которой подвешен трос с грузом на другом конце (рис. 44, а). Груз поднимают вверх, вращая рейку кистями, затем медленно опускают на пол или на специальную мягкую подставку. Другой тренажер (рис. 44, б) удерживают в руках на весу. Вес груза меняется. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук. Их достоинство заключается в том, что учащиеся в соперничестве упражняются с повышенным интересом.

Прыжковая лестница. Применяется для развития прыгучести и координации движений. Два шнура длиной 4—5 м (рис. 48) соединяет резинками на ширине 50 см через каждые 40 см.

Один конец лестницы закрепляется за гимнастическую стенку, другой удерживает учащийся. Выполняются серийные прыжки толчком двумя ногами на оптимальной высоте, которая регулируется самими учащимися.

Штанга, гири весом 16, 24, 32 кг, разборные гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа; с гирей стоя на двух гимнастических скамейках (гиря удерживается на вытянутых руках впереди и при приседании опускается между скамеек) и другие упражнения выполняются учащимися с большим интересом.

Кроме перечисленного ранее, необходим и другой инвентарь: теннисные мячи (обычные и утяжеленные), резиновые (литые), волейбольные.

Волейбольные способствуют развитию специальных физических качеств в единстве с освоением техники (метод сопряженных воздействий).

Баскетбольная форма

Баскетбольная форма состоит из майки с номером и фамилией игрока на спине, а также шорт и спортивной обуви. Внутри команд игроки носят форму, соответствующую цветам команды; хозяева поля обычно носят форму более светлого цвета, в то время как команда гостей носит форму более темного цвета.

Требования техники безопасности.

Общими для всех видов занятий физической культурой и спортом можно считать следующие правила:

1. Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении упражнений совместно с группой быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать).

2. Занятия, согласно утвержденному расписанию, занятие в группе может проводить только лично инструктор по спорту (категорически запрещается при отсутствии инструктора по спорту выполнять сложные и неизвестные упражнения).

4. Вначале занятий необходимо обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.

5. Не разрешается покидать без разрешения инструктора места занятий.

6. Выполнение упражнений может производиться только на исправном оборудовании; необходимо соблюдать бережное отношение к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём обязательно его складирование в специально отведённое место.

7. Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям.

8. На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.

9. К участию в занятиях инструктором не должны допускаться занимающиеся в плохом самочувствии (температура, травмы, боли и т.д.).

10. Занимающиеся и инструкторы по спорту, допустившие невыполнение или нарушение правил занятий, привлекаются к ответственности.

Большое значение также имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправно спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.

Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должен быть ровным, окрашенным, или иметь специализированное покрытие, что позволяет быстро проводить влажную уборку и позволяет избежать травматизма.

В начале занятий пол должен быть не только чистым, но и сухим. На влажной поверхности можно поскользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.

Во избежание травматизма, необходимо заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.

Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим и техническим требованиям.

При выполнении упражнений в движении занимающийся должен:

- избегать столкновений с другими занимающимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими занимающимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся, может быть, не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Во время игры занимающийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и инструктор по спорту дал разрешение;
- выполнять передачу и прекращать игровые действия по свистку инструктора по спорту или судьи;

По окончании занятий:

- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить инструктору по спорту.

Правила техники безопасности при проведении занятий в домашних условиях.

1. Организация пространства для занятий и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

2. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми занимающимися.

3. Во время проведения занятий необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие недостаточной разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения упражнений.

4. Для минимизации рисков следует выбрать хорошо освещенное, проветриваемое помещение.

5. В месте проведения занятий следует убрать с пола все мелкие предметы.

6. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами необходимо обеспечить недосыгаемость всех потенциально опасных предметов во время выполнения движений.

7. Заниматься следует в спортивной форме, не стесняющей движений.

8. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки.

9. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

10. До начала занятий необходимо снять с себя украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни и т.п.

11. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать разминкой.

12. Во избежание травм не следует выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования.

13. Не следует выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия:

- на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель);
- нельзя приземляться после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

14. Во время выполнения упражнений следует соблюдать дистанцию, избегать падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

15. При выполнении упражнения следует соблюдать технику выполнения данного упражнения.

16. При ухудшении самочувствия во время занятия необходимо незамедлительно прекратить занятие.

17. После окончания занятий следует вымыть руки с мылом и теплой водой, умыться лицо (по возможности принять теплый душ).

18. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методы обучения баскетболу

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т. е. методом.

Используемые в секции по баскетболу методы можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные и 3) практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ — это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению — краткость. Инструктор должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

Команды и распоряжения — специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. В секционном процессе по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию.

Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание — это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между инструктором и занимающимся, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т. п.

Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

При изучении техники и тактики баскетбола широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой

последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

- имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении бросков);
- фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове);
- создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки занимающимся, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча);
- временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения стоя с колен — временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения сидя на стуле).

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:

- от действий без мяча переходят к технике владения мячом;
- от статических действий на месте — к динамическим в движении;
- от обособленного единичного исполнения — к чередованию и сочетанию с другими действиями;
- от многократного повторения в облегченных стабильных условиях — к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует метод сопряженных воздействий. Его сущность состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря серийному повторению элементов техники игры с повышенной интенсивностью, а также конструированию упражнений с чередованием заданий на совершенствование технических приемов и акцентированное развитие специальных физических качеств в логической последовательности, присущей баскетболу.

В качестве самостоятельных методов на занятиях по баскетболу используют игровой и соревновательный. Их применение создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, пробуждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Участие занимающихся в специальных эстафетах и подвижных играх связано с воспроизведением компонентов их физического, технического и тактического потенциалов в различных сочетаниях и в постоянно изменяющихся условиях. Подготовительные игры требуют от играющих рационального решения технико-тактических задач в моделируемых инструктором ситуациях игрового противоборства и адекватного взаимосвязанного применения освоенных игровых действий.

Игровая деятельность происходит на фоне повышенного эмоционального состояния игроков и создает соответствующие условия для применения всей совокупности навыков и качеств, приобретенных на занятиях по баскетболу.

Основу соревновательного метода составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Бескомпромиссное соперничество, борьба за первенство или возможно высокое достижение усиливают комплексное тренировочное воздействие на организм занимающихся в процессе состязаний; способствуют улучшению всех видов подготовленности во взаимосвязи и росту спортивных результатов.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по отношению к официальным правилам соревнований условиях. Наиболее действенными методическими приемами, практикуемыми на уроках по баскетболу, являются:

- уменьшение или увеличение площади взаимодействия занимающихся при выполнении игровых действий;
- уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;
- введение в ходе выполнения упражнения дополнительной специфической информации (например, игра двумя мячами; условно-зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов, и т.д.);
- наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих в игре правил (например, увеличение продолжительности игры; сокращение времени владения мячом; строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фазы; запрещение ведения мяча, завершение атак только указанным способом и др.);
- усложнение восприятия игровых ситуаций (например, игра двух команд в одинаковой форме; игра при недостаточном освещении; игра при моделировании шума трибун и т.п.);
- усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (например, использование облегченного или утяжеленного мяча, снижение высоты колец или применение над кольцами дополнительных приспособлений, затрудняющих попадание мяча в корзину; применение утяжеленных поясов, манжетов, обуви и т.д.);

- игра с гандикапом (например, предоставление одной из команд преимущества в заброшенных мячах, в полученных фолах и т.д.).

С большим эффектом в условиях секционного процесса по баскетболу можно использовать практику проведения соревнований по так называемому уличному баскетболу: 3 х 3 на одну корзину до 15 очков или продолжительностью до 20 мин. Игры проводят в основном на открытой площадке. Демократичность правил и непритязательность требований к условиям игрового противоборства делают этот вид состязаний доступным для широкого круга любителей баскетбола.

Следует отметить, что, несмотря на всю привлекательность игрового и соревновательного методов, их применение требует определенной подготовленности занимающихся в плане обучения и овладения основами техники и тактики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, так как наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

Эффект педагогических воздействий на уроках по баскетболу всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его умения взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по баскетболу можно использовать несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг.

Поточный метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно — один за другим.

Проходной метод объединяет в себе некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении занимающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для группового метода характерно распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход — распределение на группы и чередование заданий используют в методе круговой тренировки. Но здесь распределение учащихся производят в зависимости от их подготовленности; разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные

интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

Метод индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым занимающимся. Инструктор продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации занимающихся на занятии зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, используемых инструктором средств и методов обучения, условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.).

При изучении игровых приемов без мяча (стоек и перемещений), а также при выполнении несложных действий с мячом (например, ведение мяча на месте или в движении на контролируемой скорости) задания выполняются фронтальным и проходным методами: одновременно или посменно.

Когда же необходим строгий инструкторский контроль над качеством выполнения более сложных по структуре движений (например, при изучении дистанционных бросков в корзину), а также на этапе углубленного совершенствования приемов техники или тактических взаимодействий целесообразно использовать групповой метод.

В процессе совершенствования навыков игры особенно хорош поточный метод. Он эффективен при организации упражнений комплексного характера с последовательным или поочередным выполнением нескольких игровых приемов (например, передачи мяча, перемещения, броски и т.п.) с продвижением от одного щита к другому или с одной стороны площадки на другую.

К методу индивидуальных заданий прибегают при необходимости исправления ошибок или для достижения успехов в индивидуальной подготовке.

Большие возможности заключены в использовании метода круговой тренировки. Он незаменим при необходимости нормирования нагрузки для занимающихся разного пола и разной подготовленности. С его помощью можно рационально чередовать задачи обучения и совершенствования техники, тактики игры и развития специальных физических качеств, создавать условия комплексной подготовки.

3.2. Формирование основных двигательных навыков, необходимых для игры в баскетбол

Баскетбол, как спортивная игра, характеризуется разнообразной двигательной деятельностью. Он включает бег, ходьбу, прыжки, броски, ловлю мяча, удары, различные силовые элементы. Все эти движения выполняются в условиях взаимодействия с игроками своей и противоположной команды. Эффективность действий спортсмена в игре зависит от быстроты оценки создавшихся положений и действий игроков, совершенства технических приемов, уровня физического развития.

Двигательная деятельность спортсмена в процессе игры разнообразна, приобретенные им технические приемы используются в постоянно изменяющихся условиях. Действия спортсмена имеют преимущественно ациклический характер.

Игра в баскетбол предъявляет специфические требования к двигательному аппарату. Подготовка игрока должна обеспечивать повышение «взрывной» силы мышц, «прыжковой» выносливости, быстроты стартовых ускорений, скоростной выносливости. Специальная силовая подготовка игроков сопровождается гипертрофией скелетных мышц, но эта гипертрофия не должна снижать их скоростные качества.

Возможность выполнения движений всегда тесно связана с развитием физических качеств. Так, например, в баскетболе, сочетающем ходьбу, бег, прыжки, броски, всегда в той или иной мере необходимы достаточно развитые сила, быстрота, ловкость и общая выносливость. В единстве двигательных навыков и физических качеств проявляется не только возрастные особенности двигательной деятельности, но и половые различия. С возрастом все более выраженным становится некоторое ускорение темпа развития навыков и физических качеств у мальчиков по сравнению с девочками. Однако в ряде случаев девочки на некоторых этапах развития опережают мальчиков. Например, в возрасте 11-12 лет у девочек максимальная частота движений, выполняемых по звуковым сигналам, больше, чем у мальчиков.

Качества быстроты, силы и выносливости улучшаются в процессе тренировок в определенном сочетании и во взаимозависимости. Если тренировка направлена преимущественно на развитие качества силы, то мышцы в меньшей степени способны быстро сокращаться, и недостаточно выносливы. И наоборот, высокая выносливость к продолжительной работе достигается в определенной степени за счет качества быстроты и особенно силы. Поэтому в целях гармоничного физического развития необходимо равномерно тренировать эти три качества (быстрота, сила, выносливость) на этапе начальной спортивной подготовки.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Различают три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движения. Латентное время реагирования во многом определяет быстроту двигательной реакции. Необходимо учитывать, что быстрота простой реакции практически не поддается тренировке. В баскетболе очень важен высокий уровень развития сложной реакции, к которой относятся: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Развитием специальной быстроты и точности реагирования занимаются в процессе технической и тактических подготовок.

Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, которое спортсмен может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение.

Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, возможно шире совершенствующие регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышающими

координационные способности занимающихся. Исследования показали, что применение таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает лучший эффект в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать скоростно-силовые упражнения, так как в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется, прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Специальная выносливость — это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач: 1) воспитание общей выносливости; 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости; 3) воспитание игровой выносливости.

Ловкость — это способность человека к осуществлению сложных координированных двигательных актов. Она характеризуется также быстротой овладения новыми движениями и наиболее целесообразным их применением в изменяющихся условиях. Поэтому основной задачей при воспитании ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами.

Основным методом воспитания ловкости является повторный. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части занятия или в подготовительной. Обогащение занимающихся новыми двигательными навыками должно быть непрерывным. Установлено, что если в течение долгого времени запас движений не пополняется, то способность к обучению снижается. Автоматизированные движения, протекающие в стандартных условиях, перестают способствовать развитию ловкости. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых признаков утомления.

Специальная ловкость имеет две разновидности: 1) акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, во время игры, в защите; 2) прыжковая ловкость - умение владеть своим телом без опорного положения.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения, стоя спиной к

направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой - необходимое условие качественного выполнения различных движений. Различают пассивную и активную гибкость. Под пассивной гибкостью понимают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать с помощью внешних сил, например, под действием партнера. Под активной гибкостью подразумевают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать самостоятельно.

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения для расслабления работавших мышц.

Общеподготовительные средства воспитания гибкости: упражнения из гимнастики, легкой атлетики.

В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

Упражнения для развития быстроты.

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

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

3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.

4. Бег с захлестом голени.

5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.

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

7. Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

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

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

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

11. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.

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

13. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

14. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.

15. Ведение на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

Упражнения для воспитания выносливости.

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

а) от лицевой линии до штрафной и обратно;

б) до центра и обратно;

в) до противоположной штрафной и обратно;

г) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

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

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

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

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

Упражнения для развития общей ловкости.

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

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

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

4. Падение назад и быстрое вставание

5. Падение вперед и быстрое вставание
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены
8. Стойка на руках
9. Ходьба на руках
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360 ° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Упражнения для развития специальной ловкости.

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 1300 с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
8. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.
9. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч.
10. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

Упражнения для выполнения обманных движений.

Упражнения выполняются с различной амплитудой движения.

1. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
2. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.
3. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю без мяча.
4. Выполнение поворота плечом вперед, назад. Вышагивание одной ногой, вторая опорная.
5. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.
6. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его поворотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
7. Игра 1 х 1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в

первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

Упражнения для развития силы:

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;

2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;

3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;

4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;

6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;

7. Различные виды передвижений с отягощением;

8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;

9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.

11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз.

Упражнения для развития взрывной силы:

1. Толкание набивного мяча ногами из положения сидя, лежа.

2. Передачи набивного мяча одной рукой от плеча, снизу, из-за головы.

3. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).

4. То же – с ведением мяча; то же – с двумя мячами.

5. Приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо.

6. Быстрые передачи «блина» или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.

7. Передачи «блина» или гири весом до 20 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игроком

8. Передачи набивного мяча ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.

3.3. Тематический план и содержание занятий

Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть занимающиеся в процессе занятий, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической, технической и тактической подготовки в зависимости от особенностей вида спорта или спортивной дисциплины.

Содержание	Объём часов
Теоретический раздел	20
Общая физическая подготовка	26
Специальная физическая подготовка	21
Техническая подготовка	176
Тактическая подготовка	69
ВСЕГО	312

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов
1	2		3
1. Теоретический раздел	Содержание материала		
		1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом. 2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки. 3. Физическая подготовка баскетболиста. 4. Техническая подготовка баскетболиста. 5. Тактическая подготовка баскетболиста. 6. Психологическая подготовка баскетболиста. 7. Соревновательная деятельность баскетболиста. 8. Организация и проведение соревнований по баскетболу. 9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей. 10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	20
	ИТОГО:		20
2. Общая физическая подготовка	Содержание материала		
		1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (футбольными, волейбольными мячами, с баскетбольными мячами различного диаметра, скакалками). 2. Подвижные игры. 3. Эстафеты. 4. Полосы препятствий. 5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	26
	ИТОГО:		26

3.Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
		1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. 2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. 4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	21
ИТОГО:			21
4.Техническая подготовка	Содержание учебного материала		
		1. Упражнения без мяча. 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: - с разной скоростью; - в одном и в разных направлениях. 1.3. Передвижение правым – левым боком. 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста. 1.5. Остановка прыжком после ускорения. 1.6. Остановка в один шаг после ускорения. 1.7. Остановка в два шага после ускорения. 1.8. Повороты на месте. 1.9. Повороты в движении. 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения. 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты. 2. Ловля и передача мяча. 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте. 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед. 2.3. Двумя руками от груди в движении. 2.4. Передача одной рукой от плеча. 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед. 2.6. То же после ведения мяча. 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола. 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола. 2.9. Передача одной рукой снизу от пола. 2.10. То же в движении. 2.11. Ловля мяча после полуотскока. 2.12. Ловля высоко летящего мяча. 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. 2.14. Ловля катящегося мяча в движении. 3. Ведение мяча. 3.1. На месте. 3.2. В движении шагом. 3.3. В движении бегом. 3.4. То же с изменением направления и скорости. 3.5. То же с изменением высоты отскока. 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте. 3.7. Правой и левой рукой поочередно в	176

		движении. 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. 4. Броски мяча. 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. 4.9. В прыжке одной рукой с места. 4.10. Штрафной. 4.11. Двумя руками снизу в движении. 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. 4.13. В прыжке со средней дистанции. 4.14. В прыжке с дальней дистанции. 4.15. Вырывание мяча. 4.16. Выбивание мяча.	
		ИТОГО:	176
5.Тактическая подготовка		Содержание учебного материала	
		1. Защитные действия при опеке игрока без мяча. 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом. 3. Перехват мяча. 4. Борьба за мяч после отскока от щита. 5. Быстрый прорыв. 6. Командные действия в защите. 7. Командные действия в нападении. 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	69
		ИТОГО:	69
ВСЕГО:			312

4. КОНТРОЛЬ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм занимающихся осуществляется периодический контроль за технической и физической подготовленностью занимающихся.

Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям волейболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками, врачами медицинских учреждений.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется инструктором по спорту. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, тестов и в процессе соревновательной деятельности.

Выполнение контрольных нормативов проходит в рамках изучения программного материала, а также во время участия занимающихся в соревнованиях:

- освоение программного материала;
- определение уровня общей, специальной и технической подготовленности;
- мониторинг индивидуальных достижений занимающихся;
- определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Нормативы по общей физической подготовке:

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) (юноши)

Контрольные нормативы	Контрольные показатели
Бег 30 м,с	5,5
Бег 30 м (5*6),с	12,0
Бег 92 м с изменениями направления, «елочка»	-
Прыжок в длину с места, см	185
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40
Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м:- сидя-стоя.	5,8 11,0

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) (девушки)

Контрольные нормативы	Контрольные показатели
Бег 30 м,с	5,9
Бег 30 м,с (5*6), с	12,2
Бег 92 м с изменениями направления, «елочка»	-
Прыжок в длину с места, см	165
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м:- сидя -стоя	4,0 8,0

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке

Для оценки специальной подготовленности квалифицированных баскетболистов применяется комплекс 9 контрольных тестов.

1. Быстрота бега
2. Прыгучесть
3. Серийная прыгучесть
4. Скоростная техника
5. Быстрота и ловкость защитных передвижений
6. Специальная выносливость
7. Стабильность штрафных бросков
8. Стабильность средних и дальних бросков
9. Точность длинной передачи в отрыв.

1) Быстрота бега - Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке, - 3 попытки с интервалами 15 с. Время фиксируется до десятых долей секунды. Определяется лучшее время в трёх попытках.

2) Прыгучесть - Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укрепленной на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний: - прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции (зоны трёх секунд);

- прыжок с места с работой рук; два прыжка с места с вытянутыми вверх руками. Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

3)Серийная прыгучесть - Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т. п.) высотой 50 см для мужчин и 40 см для женщин, расположенные вплотную друг к другу крестом. Всего, преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

4)Скоростная техника - Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5 X 0,5 и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину. Ведение начинает из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой, и бросает в кольцо из под щита произвольным способом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из под щита или кольца (время измеряется с точностью до одной десятой секунды).Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

5) Быстрота и ловкость защитных передвижений Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно , без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках , возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку 1 - спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно - боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6. Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

6) Специальная выносливость - Челночный бег - пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30секунд.

7)Стабильность штрафных бросков - Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест - 3 минуты. Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные - по одному. В случае превышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

8) Стабильность средних и дальних бросков Игрок последовательно выполняет броски с десяти равноудаленных точек (4,5 и

6,25 м от проекции центра кольца). Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов. Броски выполняются в течение 4 мин. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (из точек 2, 3, 6, 8, 10) начисляется 3 очка, за остальные - по два.

9) Точность дальней передачи мяча в отрыв - Игрок располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5 X 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабойшей рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.

Нормативные требования по технической подготовке

Группы	Передвижения в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	
НП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-3й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
УТГ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
	4-5й год	8,4	8,7	13,8	14,4	13,4	13,7	60	50	65	65

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки

2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для НП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

финиш

3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для НП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для НП

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

Ведение мяча 20 метров

Возраст (лет)	Мальчики (сек)			Девочки (сек)		
	3	4	5	3	4	5
8	11.2-11.7	11.2-11.6	11.2	11.7-12.2	10.7-11.1	10.6
9	11.2-11.7	11.1-11.6	11.0	11.7-12.2	10.7-11.1	10.6
10	10.4-10.9	10.6-11.0	10.5	11.1-11.5	9.8-10.3	9.7
11	10.2-10.6	10.5-11.0	10.4	11.1-11.5	9.6-10.1	9.5
12	9.7-9.9	9.7-10.2	9.6	10.3-10.9	9.2-9.6	9.1
13	9.4-9.6	9.5-10.0	9.4	10.1-10.7	8.8-9.3	8.7
14	8.9-9.3	9.2-9.8	9.1	9.9-10.5	8.3-8.8	8.2
15	8.8-9.2	9.1-9.7	9.0	9.8-10.4	8.1-8.7	8.0

Броски в движении после ведения (из 5 раз)

Возраст (лет)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
11	1	2	3	1	2	3
12	2	2	3	1	3	4
13	2	2-3	4	1	3	4
14	3	3	4	1	4	5
15	3	3-4	5	2	4	5

Штрафные броски (из 10 раз)

Возраст (лет)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	4	5	3
11	3	3	4	4	5	2
12	3	3	4	4	5	2
13	3	4	5	4-5	6	3
14	3	4	5	4-5	6	3
15	4	4-5	6	5-6	7	3

Броски с точек (из 20 раз)

Класс	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	4	5	3
11	-	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	-	-
13	7-8	7-9	10	9-11	12	6
14	7-8	7-9	10	9-11	12	6
15	7-8	8-10	11	9-13	14	7

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
5. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020.
7. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.
8. Методика разработки и реализации программ физического воспитания для разных категорий населения. Дополнительная профессиональная программа (повышения квалификации). Департамент спорта города Москвы ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта. Москва. 2019.
9. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998.
10. А. Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986.
11. - Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
12. - Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
13. - Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
14. - Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
15. - Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
16. - Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136 с.

17. - Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
18. - Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
19. - Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-Ростов Н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
20. - Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Интернет ресурсы

1. <https://russiabasket.ru/federation/documents>
2. <https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-biezopasnosti-na-zaniatiiakh-po-baskietbolu.html>
3. <https://xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/metody-obucheniya-basketbolu/>
4. <https://www.krugosvet.ru/enc/sport/BASKETBOL.html>
5. <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/basketbol/>
6. <https://sportcalorie.ru/historia/basketbol-istoriya-i-sovremennost>
7. <https://rg.ru/org/sportorganizazii/fbr>

Видеоматериалы:

1. https://www.youtube.com/channel/UC6PYditpM-mCjbEGcR_z3rA
2. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/ basketbol.html>