

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол

от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от «29» августа 2025 г. № 186



О.В. Иванова

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа

«ОФП с элементами баскетбола»

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Срок реализации 2 года

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Составил(а): Волиневская И.Г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	7
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12
V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	46

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Настоящая Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими документами:

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования учащихся до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".

8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 21.02.2022 N 150/89 "О внесении изменений в приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи".

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".

13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).

14. Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций"

15. Положение о структурном подразделении – Отделении дополнительного образования детей ГБОУ №231.

16. Устав ГБОУ №231.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами баскетбола» (далее – образовательная программа, программа) имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Программа адресована обучающимся с легкой интеллектуальными нарушениями с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей в возрасте 12-17 лет.

Актуальность. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия позволят обучающимся с ограниченными возможностями здоровья восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Физкультурно-спортивное образование занимает особое место в государственной политике нашей страны. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте Российской Федерации» (Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"), федеральном государственном образовательном стандарте образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599), в адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с интеллектуальными нарушениями (Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026) физкультурно-спортивному образованию подростков с интеллектуальными нарушениями придается стратегическое значение в реализации задач устойчивого развития страны.

В основу программы «ОФП с элементами баскетбола» положены идеи и положения Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Программа «Баскетбол» была адаптирована к условиям работы в рамках школы для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений интеллектуального, психического и физического развития.

Особенности развития двигательной сферы подростков с интеллектуальными нарушениями проявляются дефектом психомоторики, нарушениями точности движений. Происходящая в процессе полового созревания подростка с интеллектуальными нарушениями гормональная перестройка организма влечет серьезные изменения: усугубляются проблемы формирования социальных связей и социальной адаптации, снижается мотивация к учебной деятельности, возникают трудности с функционированием сердца, легких, кровоснабжением головного мозга, характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и соответственно настроения.

Адаптивная физическая культура и физическое воспитание (в том числе игровая физкультурно-спортивная деятельность) является одним из немногих эффективных, не медикаментозных средств регулирования физических и психоэмоциональных девиаций, возникающих у подростков с интеллектуальными нарушениями в процессе полового созревания.

Игровая физкультурно-спортивная деятельность представляет собой творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно – тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Задавая целевые ориентиры и требования к результатам, программа позволяет на основе российских базовых национальных ценностей выделить такие ценностные основания воспитания как: адаптивная физическая культура, здоровье.

Отличительные особенности программы Главной отличительной особенностью программы является, то, что она разработана и адаптирована для учащихся с ограниченными возможностями здоровья интеллектуальными нарушениями. Специфика программы предполагает организацию учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уровень освоения программы базовый

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения.

На изучение программы отведено 72 часа в первый год обучения, во второй год обучения 72 часа. Всего по программе 144 часа.

Цель программы: - создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и умений.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье;
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни;
- Формировать стойкого интереса к занятиям;
- развивать и совершенствовать волевую сферу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности;
- содействовать гражданско-патриотическому воспитанию.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе занятий и во вне учебной деятельности

Условия реализации программы: программа предусматривает групповую работу подростков с интеллектуальными в спортивном (игровом) зале, на спортивных площадках под руководством специалиста по адаптивной физической культуре.

Наполняемость группы:

1 год обучения – не менее 8 человек, не более 12 человек;

2 год обучения - не менее 6 человек, не более 12 человек.

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

I вариант: 2 раза в неделю по 1 часу;

II вариант: 1 раз в неделю по 2 часа.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: участие занимающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Особенности организации образовательного процесса:

- учебные и тренировочные занятия
- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного

- контрольные тесты (сдача нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями) проводятся 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и в конце учебного года в апреле – мае.

Условия набора в коллектив: прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию. Предварительная подготовка не обязательна.

Условия формирования групп: группы формируются разновозрастные и разнополые со справкой об отсутствии противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:
групповая, фронтальная, индивидуальная, поточная

Материально-техническое обеспечение программы:

Раздаточный дидактический материал:

- схемы и разметка площадки для баскетбола и баскетбола 3 на 3;
- памятки с правилами игры в баскетбол;

Спортивный инвентарь:

- спортивный зал
- баскетбольные мячи – 15 шт.;
- набивные мячи - на каждого обучающегося – 8 шт.;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося – 15 шт.;
- конусы и фишки для разметки – 28 шт.;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 1 шт.;
- гимнастическая стенка.

Содержание разделов

1 год обучения 72 часа

№	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	1	1		Опрос
2.	Теоретическая подготовка	5	5		Опрос
3.	Общефизическая подготовка	20	1	19	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	25	4	21	Опрос Педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка	12	2	10	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Правила игры в волейбол	6	2	4	Опрос Педагогическое наблюдение
7.	Соревнования	2		2	Опрос Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие.	2		2	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	72	15	60	

2 год обучения 72 часа

№	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	1	1		Опрос
2.	Теоретическая подготовка	2	2		Опрос
3.	Общефизическая подготовка	18	1	17	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	24	4	20	Опрос Педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка	21	2	17	Опрос

					Педагогическое наблюдение
6.	Правила игры в волейбол	4	2	2	Опрос Педагогическое наблюдение
7.	Соревнования	4		2	Опрос Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие.	2		2	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	72	12	60	

1 год обучения

Особенности организации учебного процесса 1 года обучения:

- Спортивные праздники и конкурсы;
- Товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- Соревнования школьного и районного уровня;
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год;
- контрольные игры с заданием.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье;
- познакомить с основными правилами игры «баскетбол»
- создать представление о командном взаимодействии.

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни;
- развивать и совершенствовать волевую сферу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности;
- содействовать гражданско-патриотическому воспитанию.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе занятий и во вне учебной деятельности

Планируемые результаты:

Личностные:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные

- -знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- -формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- представлять выбранный вид спорта, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- -овладение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол.

Содержание

1. Введение в программу

Правила техники безопасности. Входящий контроль.

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека. Беседа: Кто такой баскетболист.

Практика: обучающиеся знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

Формы контроля: преимущество отдается текущему контролю, познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж обучающихся.

Форма контроля: устный зачет.

2. Техника игры в баскетбол.

Теория: ведение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки.

Практика: обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста, изучение фотографий.

Формы контроля: преимущество отдается текущему контролю.

3. Техника игры в баскетбол.

Бросок по кольцу с двух шагов после ведения

Теория: бросок по кольцу с двух шагов после ведения - это самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита.

Практика - освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоений броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении.

Теория: передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении - это один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в пас, а также хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий.

Практика: освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение ловли мяча на месте и в движении то же самое, что в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча.

Форма контроля: контрольные упражнения, зачет.

4. Тактическая подготовка.

Теория:

Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил:

- не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру;
- мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрываться;
- атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного;
- не атаковать и бросать из неудобного положения.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3.

Форма контроля: тренинг, контрольная игра.

5. Общие физические упражнения.

Теория: для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.

Форма контроля: зачет.

6. Специальные упражнения

Теория: специфика игры в баскетбол требует от игроков ловкости, быстроты и выносливости. Развитию этих физических качеств способствуют специальные упражнения. Для развития ловкости необходимо выполнять различные выпады, броски, ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом. Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми упражнениями: бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны. Значение выносливости в баскетболе огромно. Выносливость хорошо тренируется бегом на длинные дистанции (до 3000 метров), подтягивание на перекладине (количество подходов), отжиманием от пола или от скамейки (ноги ставить на скамейку), подъемом туловища из положения лежа на спине и на груди.

Практика: регулярное выполнение специальных упражнений.

Форма контроля: сдача нормативных требований.

7. Инструкторская и судейская практика.

Теория: научить обучающихся проводить разминку с группой по общефизической подготовке. Беседа: Кто такой инструктор и судья.

Практика: дать конкретное задание обучающемуся и чередовать проведение разминки на каждом занятии.

Форма контроля: текущая.

Судейская

Теория: научить судить баскетбольные матчи по упрощенным правилам.

Практика: чередовать судейство на каждом занятии с помощью учителя, по упрощенным правилам.

Оборудование: б/б площадка, свисток, секундомер.

Форма контроля: текущая, визуальная.

Календарно-тематическое планирование

1 года обучения

№ п/п	Дата	Фак	Тема занятия	Количество	Примечание
-------	------	-----	--------------	------------	------------

	прове дения	тиче ская дата		часов	
1.			Инструктаж по Т.Б. на занятиях.	1	
2.			История возникновения и развития баскетбола. Кто такой баскетболист. ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.	2	
3.			Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	2	
4.			ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	2	
5.			ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2	
6.			ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	2	
7.			ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2	
8.			Техника ведения мяча. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры	2	
9.			ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные	2	

			игры.		
10.			ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2	
11.			ОРУ. Передача мяча в тройках. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	
12.			Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2	
13.			ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	2	
14.			Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	2	
15.			ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	
16.			ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	2	
17.			Правила техники безопасности. ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	
18.			Медико-биологические исследования. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	2	
19.			ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	

20.			Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2	
21.			ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2	
22.			Бросок мяча одной рукой от плеча. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	2	
23.			ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2	
24.			Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	
25.			ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	4	
26.			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	
27.			ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	2	
28.			ОРУ. Защитные стойки. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра	2	

29.			Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	
30.			ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра	2	
31.			Правила игры и методика судейства. Кто такой инструктор и судья. ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра	2	
32.			ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	2	
33.			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	
34.			Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	2	
35.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	
36.			Двухсторонняя игра в баскетбол	2	

Содержание занятий

Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ):

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в

переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.).

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении стоя.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, отжимания в упоре, приседания на двух ногах, упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 5 до 10 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, , метание мячей в неподвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м.

Специальная физическая подготовка:

Тренер акцентирует внимание на решении следующих задач по совершенствованию специальной физической подготовки:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;

- воспитание специальных физических способностей;
- достижение оптимальной спортивной формы.

Следует помнить о том, что сильных от природы людей мало – сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфика силовой подготовки спортсмена состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно её накапливать. Кроме того, большое значение имеет правильное питание спортсмена, без которого добиться желаемых результатов невозможно.

Физическое качество – быстрота

Быстрота – это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Такие тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от природы гигантам обычно достаётся мало быстроты.

Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых. Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений.

На практике работы с баскетболистами доказано, что упражнения со штангой или гирей весом 15-20 процентов от собственного веса игрока развивают двигательную быстроту. Надо только следить, чтобы во время упражнений с такими весами скорость движения не снижалась.

Работа с отягощениями 70-80 процентов от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости. Следует помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок изометрические упражнения противопоказаны для развития быстроты, так как мышцы заметно теряют свойство эластичности, и их сокращения замедляются.

Этот метод развития скоростных качеств предполагает работу в зале с мячами и тренировки на стадионе.

Упражнения для рук

Развитию скорости движения рук в нашем баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильно быстроты 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 на полу на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Специальный комплекс упражнений для тренировки мышц рук

- Ведение одного-двух мячей.
- Передачи двух-трёх мячей у стены на время – 30-40 секунд.
- Отбивание или ловля двух-трёх теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
- Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.
- Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
- Два игрока, лёжа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
- То же, что упр. 6, но в положении сидя.
- Ведение трёх мячей на время – 30 сек.
- Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30 – 40 сек. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
- Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей на время – до 30 сек.

Физическое качество – ловкость

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявления быстроты, координации, чувства равновесия пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приёмами.

Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость – это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.

Центровым и всем высоким игрокам, не наделённым от природы непринуждённостью движений, быстротой и координированностью, необходимо овладеть этими приёмами и постоянно их совершенствовать. Хотя сама игра во многом способствует развитию координации и ловкости, тем не менее, без специальных упражнений обойтись трудно.

Обычно при работе с высокими игроками применяют комплекс разминочных упражнений, направленных на растягивание всех групп мышц и подготовку суставов к работе. В начале разминки игроку, сидящему на полу с широко разведёнными ногами, следует помогать доставать головой колени, локтями – пол. Эту помощь могут оказывать тренеры, массажист, врач команды или игроки, если упражнения выполняются в парах.

Следующие разминочные упражнения игроки выполняют стоя: прогибаются назад, доставая руками пятки.

Кроме этого, для развития ловкости используют серию акробатических упражнений. Три раза в неделю игроки занимаются акробатикой по 30-40 минут.

Общие упражнения для развития ловкости

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

Ловкость можно тренировать, используя элементы других видов спорта – например акробатику, гимнастику, футбол, единоборства и др.

Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперёд.

Скоростно-силовые качества. Прыгучесть.

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу «на втором этаже». Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

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. Рекомендуются простые, но эффективные упражнения.

Сначала необходимо разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5-2 минуты. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно – по 100-150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70-75 градусов).

Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнёра. Хорошо использовать медицинболы – катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах.

Для коленного сустава полезны вращения коленей по 30-40 раз в обе стороны. Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой – в приседе, в полуприседе с поворотами на каждый шаг.

Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений. Методика тренировки прыгучести претерпела изменения в связи с ускорением всех стадий игры.

Прыжки из низкой баскетбольной стойки не приносят успеха: на выпрямление, сгибание ног в коленном суставе затрачивается драгоценное время, и зачастую мяч достаётся сопернику с более «заряженной» стопой и менее согнутыми в коленных суставах ногами.

Силовая подготовка

Баскетбол становится всё более контактной силовой игрой. Около 70 процентов всех движений баскетболиста носят скоростно-силовой характер. Это требует от игроков, особенно центровых, специальной физической подготовки.

Они должны обладать взрывной силой – способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки.

Специфика силовой подготовки центровых состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно её накапливать. Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения без учёта собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока.

Как правило, высокорослые игроки предрасположены к искривлениям и деформации позвоночника. Поэтому им необходимо создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб, и укрепить мышцы живота. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжёлым весом.

Виды силовой подготовки:

Методика силовой подготовки.

Упражнения для развития взрывной силы.

Методика силовой подготовки

Работая над силовой подготовкой, можно ставить разные цели. Приседая, выпрыгивая в среднем темпе 5-7 раз, в нескольких подходах, развивается собственная сила.

Для развития скоростно-силовых способностей требуется штанга не более 45 процентов от собственного веса – эти упражнения нужно выполнять

лёжа на скамейке в максимальном темпе 10-12 раз. Для скоростно-силовой выносливости в среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 10-15 кг 15-20 раз.

После интенсивной разминки, в которую входили и обязательные упражнения для мышц спины и живота, начиналась круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростных качеств

Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах.

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.

Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.

Прыжки на двух ногах вперёд (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.

Рывок на 15-30-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку.

Проводится как соревнование двух-трёх игроков на время. Дистанция 50 м.

Передачи мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперёд, другой – спиной.

Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция – до 50 м.

Максимально быстрый подъём и спуск по лестнице с учётом частоты

движений. Проводится как соревнование двух-трёх игроков на время – от 20 до 40 сек.

Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция – от 30 до 50 м.

Командная эстафета с ведением мяча по стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения. Состав команды – 5-10 чел.

Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с броском мяча в корзину. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух-трёх игроков.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов с ведением одного или двух мячей.

Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперёд с мячом в руках и вновь рывок.

Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнёр поддерживает ноги.

Командная эстафета в беге на руках с качением мяча перед собой. Длина этапа до 30 м.

Передача мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперёд с мячом в руках и бросок по кольцу.

Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперёд, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до

них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдаёт мяч.

Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами мяча в стену.

Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперёд и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперёд.

Упражнения для тренировки прыжков

Прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз. Можно выполнять с ведением мяча.

Прыжки с уступающее-преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.

Прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперёд-назад, лицом, боком.

Прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин.

Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.

Подъём на носках. Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не

соприкасались с полом (ступень лестницы, толстая книга).

Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге. Отдых между подходами: 25-30 сек. Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое. Выполните серию прыжков без перерыва.

Прыжки из приседа (в полном приседе). Оно нагружает целиком бедро и способствует увеличению его взрывной силы. Оно увеличивает сердечно-сосудистую выносливость, скорость на короткие дистанции и боковую скорость.

«Стэп» - частое передвижение ногами на месте, выполняется на носках, По сигналам тренера выполняются повороты влево, вправо, кругом. Поворот выполняется быстро и возвращение в исходное положение.

Упражнения для развития взрывной силы

Толкание медицинбола ногами из положения сидя, лёжа. Соревнование на дальность.

Передача медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.

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

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

Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.

Передачи набивного мяча в парах или тройках. Игроки располагаются 1,5 м друг от друга и передают набивной мяч.

Упражнения для развития силы

Подбрасывание и ловля медбола на высоту до 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде тренера, поочерёдно каждой рукой.

Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бёдрами на

опору лицом вниз, закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди «длин» от штанги.

Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз.

Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.

Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий.

Ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение (упор лёжа), его ноги держит стоящий сзади партнёр. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами.

Подтягивание на перекладине.

Игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Все игроки в утяжелителях.

Исходное положение: вис на перекладине широким хватом. Подтягивание ног к перекладине. Упражнение выполняется на количество повторений: 10-15 раз в подходе.

Передвижение в баскетбольной стойке: вперёд, в сторону и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закреплённого одним концом у игрока на поясе, а другим – на шведской стенке. Упражнение выполняется на время: 45-60 сек.

Подбор упражнений для технической подготовленности

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.

- 1.2. Передвижение правым – левым боком.
- 1.3. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.4. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.5. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.6. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.7. Повороты на месте.
- 1.8. Повороты в движении.
- 1.9. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.10. 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.
то же после ведения мяча.
 - 2.6. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.7. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача одной рукой снизу от пола.
то же в движении.
 - 2.9. Ловля высоко летящего мяча.
 - 2.10. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - 2.11. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
то же с изменением направления и скорости.
то же с изменением высоты отскока.
 - 3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.5. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.6. 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.

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

1. Занимающиеся баскетболисты располагаются тройками — один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.

2. Занимающиеся баскетболисты располагаются пятерками — три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает

назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.

3. То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.

4. Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.

5. Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.

6. Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.

7. Личная защита в области штрафного броска. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

8. Личная защита на половине площадки. Защитники вступают в противодействия с нападающими на своей половине площадки.

9. Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.

10. Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.

11. Зонная защита с использованием варианта «3–2». Два баскетболиста располагаются в зонах под щитом, а три выдвигаются за линию штрафного броска и противодействуют нападающим.

12. Зонная защита с использованием варианта «2–3». Три защитника располагаются под щитом, а два занимают места за линией штрафного броска и противодействуют нападающим.

13. Зонная защита с использованием варианта «2–1–2». По два защитника располагаются на первой и второй линиях защиты, а один выдвигается к линии штрафного броска и противодействует нападающим.

14. Зонная защита с использованием варианта «1–3–1». Под щитом располагается самый рослый защитник, в центре — еще один, на флангах — быстрые и рослые защитники, а впереди — самый быстрый баскетболист. Такая расстановка помогает закрыть область штрафного броска и противодействовать нападающим.

15. Зонный прессинг, при котором двое защитников атакуют баскетболиста, владеющего мячом, вынуждая его допустить ошибку в передаче.

16. Смешанная защита с использованием варианта «4+1». Четверо защитников располагаются в зоне, один опекает нападающего персонально. Упражнение с противодействием нападающим.

17. Тот же вариант, но четверо защитников опекают персонально, а один располагается в зоне.

18. Смешанная защита в баскетболе с использованием варианта «3+2». Трое защитников располагаются в зоне, два опекают нападающих и противодействуют им.

19. Тот же вариант, но два защитника располагаются в зоне, а три, осуществляя персональную опеку, противодействуют нападающим.

При изучении групповых и командных взаимодействий в баскетболе необходимо строго соблюдать принцип последовательности овладения ими, постепенно увеличивая количество партнеров и усложняя их действия.

Особую важность в тактической подготовке баскетболистов имеет выполнение отдельных взаимодействий непосредственно в двусторонних, учебных и товарищеских встречах.

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в нападении

1. Индивидуальные действия (выход игрока на свободное место).

2. Взаимодействие двух игроков с передачами мяча «отдал и вышел» (игрок передает мяч партнеру и быстро выбегает на свободное место, получает мяч и бросает его в корзину с места или после ведения).

3. Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча (быстро продвигаясь вперед, игроки передают мяч друг другу. Игрок, бегущий внутри, сначала несколько отстает от своих партнеров, а затем перед зоной штрафного броска меняется местами с игроком слева, который выходит для ловли мяча и последующего броска в корзину).

4. Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча (три игрока передвигаются навстречу друг другу, по очереди ведя мяч и передавая его партнеру. Игрок, освобожденный от защитника при встречном движении, бросает мяч в корзину с места или после ведения под щит).

5. Взаимодействие с заслонами {заслон - действие, с помощью которого игрок освобождает партнера от опеки защитника. Игрок, который ставит заслон, должен держать руки внизу и твердо стоять на полу. Он должен задержать защитника. Новичкам разрешается перекрестить руки на груди, чтобы принять на них часть удара. Самая распространенная ошибка - наклон по направлению соперника, сразу замечают судьи, фиксируя нарушения правил. Часто игрок, который ставит заслон, остается один, когда оба защитников бегут к игроку с мячом. В таком случае мяч следует немедленно направлять ему):

а) заслон для игрока без мяча (игрок приближается к защитнику партнера без мяча, располагаясь на близком расстоянии сбоку-сзади него, пересекает ему путь, игрок (у которого был защитник) выбегает после финта сторону поставленной завесы ловли мяча);

б) заслон для игрока с мячом (игрок без мяча бежит к защитнику партнера с мячом и ставит ему заслон. Игрок с мячом переходит на ведение сторону поставленной завесы).

6. Комбинации с заслонами:

а) «двойка» (игрок передает партнеру мяч, ставит заслон его защитнику, освобождая путь для продвижения к щиту. Защитник игрока, который передавал мяч, вынужден оставить своего подопечного и переключиться на игрока, который движется к щиту. Освободившись, игрок, который ставил

заслон, разворачивается после заслона и делает рывок к щиту, а получив мяч, бросает его в корзину);

б) «тройка» (игрок передает мяч партнеру, перемещается в противоположную сторону и ставит заслон защитнику другого партнера без мяча. Последний выбегает из-под заслона к щиту и, получив мяч, атакует корзину).

7. Быстрый прорыв:

а) с длинной передачей (игрок, который выходит в прорыв, начинает движение, когда мяч еще в воздухе, но уже очевидно, что он попадет к партнерам. Передачу чаще выполняют через всю площадку игрок, который овладел мячом);

б) с короткими передачами между тремя партнерами (передвигаться с выполнением передач, располагаясь треугольником (вершиной от щита соперника). Крайние игроки передают мяч через партнера, который располагается посередине);

в) с длительным ведением мяча (чаще всего выполняется с движением двух или трех игроков в первом эшелоне. Игрок ведет мяч к моменту активного сопротивления защитника, после чего отдает его свободному партнеру для завершения атаки).

8. Позиционное нападение:

а) с одним центровым игроком (получив передачу, центровый игрок может сам завершить атаку броском в корзину или вывести партнеров на завершающий бросок. Если центровый располагается сбоку от штрафной зоны, то игроку с противоположной стороны необходимо выходить к линии штрафного броска. Во время игры на линии штрафного броска можно получать мяч спиной к щиту, после поворота лицом к корзине можно бросить мяч в корзину или передать его партнеру в удобной позиции);

б) с двумя центровыми игроками (в таком размещении игроков обеспечивается треугольник подбора мяча, отскочивший от щита);

в) комбинация «тройка»;

г) комбинация «наведения в перекрестном выходе».

9. Нападение против зонной защиты:

а) растяжение защиты;

б) «перегрузки».

10. Подбор мяча после неудачных бросков

2 год обучения

Особенности организации учебного процесса 2 года обучения:

- Спортивные праздники и конкурсы;
- Товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- Соревнования школьного и районного уровня;
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год;
- контрольные игры с заданием.

Задачи:

Задачи:

Обучающие:

- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье;
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни;
- Формировать стойкого интереса к занятиям;
- развивать и совершенствовать волевую сферу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств

личности;

- содействовать гражданско-патриотическому воспитанию.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе занятий и во вне учебной деятельности

Планируемые результаты:

Личностные:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные

- -знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- -формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- представлять выбранный вид спорта, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- -овладение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол.

Содержание

1. Введение в программу

Правила техники безопасности. Входящий контроль.

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека. Беседа: Кто такой баскетболист.

Практика: обучающиеся знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

Формы контроля: преимущество отдается текущему контролю, познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров. Гигиена, предупреждение травм. Вводный инструктаж по охране труда при проведении занятий в секции «Баскетбол». Гигиенические правила занятий физическими

Предупреждение травм, врачебный контроль. Здоровье и физическое развитие человека. Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, оказание первой помощи.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж обучающихся.

Форма контроля: устный зачет.

2. Техника игры в баскетбол.

Теория: ведение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки.

Практика: обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста, изучение фотографий.

Формы контроля: преимущество отдается текущему контролю.

3. Техника игры в баскетбол.

Теория. В данном разделе отводятся часы на теорию по темам: всесторонняя подготовка (физическая и техническая) обучающихся; усвоение правил игры, владение основными техническими приемами, применение полученных знаний в игре, формирование первичных навыков

судейства; умение обучающихся самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий; самоконтроль.

Практика. Практическая часть раздела направлена на:

Физическая подготовка: укрепление здоровья; увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков; укрепление систем организма, несущих основную нагрузку; развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков; развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

Развитие основных двигательных качеств: развитие силы и скоростно-силовых качеств; развитие быстроты, ловкости; развитие выносливости общей и специальной.

Техническая подготовка

Упражнения без мяча: прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу, передвижение приставными шагами правым (левым) боком:- с разной скоростью; - в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи на точность.

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность.

Психологическую подготовку: воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждения, поощрения, наказания).

Интегральную подготовку: установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической; применение изученных технических приемов и тактических

действий в учебных играх в баскетболе. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

Подвижные игры и эстафеты с элементами игры баскетбол: игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат подвижные игры. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Контрольные испытания: прием тестов, нормативов, товарищеские турниры, соревнования.

4. Тактическая подготовка.

Теория:

Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил:

- не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру;
- мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрываться;
- атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного;
- не атаковать и бросать из неудобного положения.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3.

Форма контроля: тренинг, контрольная игра.

5. Общие физические упражнения.

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Общая физическая подготовка, так или иначе, специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течение всего годичного цикла подготовки.

Теория. В данном разделе отводится на теорию тема правильный подбор физических упражнений.

Практика. В практические занятия по общей физической подготовке входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки). Для мышц рук и плечевого пояса. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях, одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). Для мышц туловища. В различных положениях - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лежа на спине - поднимание и опускание туловища. Для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения, упражнения в беге, прыжках метаниях. Бег: 10 м, 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег по отрезкам, бег с препятствиями, скоростной бег.

6. Специальные упражнения

Теория: упражнения для повышения уровня физической работоспособности.

Практика.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Круговая тренировка. 6-8 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания, индивидуализированные для каждого обучающегося (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая и скоростно-силовая.

Упражнения для развития силовых способностей. В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения на тренажерах. Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорнодвигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости).

Упражнения для развития скоростных способностей. Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые со скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени. Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования. При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

Упражнения для развития общей выносливости. В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей. Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач. Наиболее широкую группу средств, для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические

упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Форма контроля: сдача нормативных требований.

7. Инструкторская и судейская практика.

Теория: научить обучающихся проводить разминку с группой по общефизической подготовке. Беседа: Кто такой инструктор и судья.

Практика: дать конкретное задание обучающемуся и чередовать проведение разминки на каждом занятии.

Форма контроля: текущая.

Судейская

Теория: научить судить баскетбольные матчи по упрощенным правилам.

Практика: чередовать судейство на каждом занятии с помощью учителя, по упрощенным правилам.

Оборудование: б/б площадка, свисток, секундомер.

Форма контроля: текущая, визуальная.

Календарно-тематическое планирование

2 года обучения

№ п/п	Дата проведения	Фактическая дата	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1.			Инструктаж по Т.Б. на занятиях.	1	
2.			Техническая подготовка. Техника броскам в прыжке с места	2	
3.			ОФП. Упражнения со скакалкой.	2	
4.			Техническая подготовка. Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	
5.			ОФП. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	2	
6.			Техническая подготовка. Техника передач	2	

			и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Учебная игра.		
7.			Техническая подготовка. Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Учебная игра.	2	
8.			СФП. Упражнения с мячами-разновесами передача, бросок в кольцо, метание в цель	2	
9.			Техническая подготовка. Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу Учебная игра.	2	
10.			Техническая подготовка. Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу Учебная игра.	2	
11.			СФП. Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером,	2	
12.			Техническая подготовка. Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	2	
13.			Техническая подготовка. Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	2	
14.			Техническая подготовка. Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	2	
15.			Техническая подготовка. Правила игры в защите.	2	
16.			ОФП. Упражнения без предметов	2	
17.			Техническая подготовка. Учебная игра	2	
18.			ОФП. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз.	2	
19.			Техническая подготовка. Техника атаки двух нападающих против одного защитника.	2	
20.			Техническая подготовка. Закрепление техники выбивания мяча после ведения техника атаки двух нападающих против одного защитника.	2	
21.			ОФП. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки	2	
22.			Техническая подготовка. Закрепление выбивания мяча при ведении	2	

			передача одной рукой с поворотом.		
23.			ОФП. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с ускорением.	2	
24.			Техническая подготовка. Передачи в движении в парах, учебная игра	2	
25.			Техническая подготовка. Прием нормативов по технической подготовке	4	
26.			Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения.	2	
27.			ОФП. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность	2	
28.			Техническая подготовка. Закрепление передач в тройках в движении	2	
29.			Тактическая подготовка. Позиционное нападение со сменой мест.	2	
30.			Тактическая подготовка. Позиционное нападение со сменой мест.	2	
31.			Техническая подготовка. Закрепление передач в движении. Учебная игра.	2	
32.			Тактическая подготовка. Защита действия против игрока с мячом и без. Подстраховка.	2	
33.			Техническая подготовка. Учебная игра.	2	
34.			Техническая подготовка. Учебная игра.	2	
35.			Тактическая подготовка. Позиционное нападение со сменой мест.	2	
36.			Двухсторонняя игра в баскетбол	2	

Содержание занятий

Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ):

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки

одновременно обеими руками и разноименно.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.).

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении стоя.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, отжимания в упоре, приседания на двух ногах, упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 5 до 10 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, , метание мячей в неподвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м.

Специальная физическая подготовка:

Тренер акцентирует внимание на решении следующих задач по

совершенствованию специальной физической подготовки:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение оптимальной спортивной формы.

Следует помнить о том, что сильных от природы людей мало – сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфика силовой подготовки спортсмена состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно её накапливать. Кроме того, большое значение имеет правильное питание спортсмена, без которого добиться желаемых результатов невозможно.

Физическое качество – быстрота

Быстрота – это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Такие тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от природы гигантам обычно достаётся мало быстроты.

Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых. Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений.

На практике работы с баскетболистами доказано, что упражнения со штангой или гирей весом 15-20 процентов от собственного веса игрока развивают двигательную быстроту. Надо только следить, чтобы во время упражнений с такими весами скорость движения не снижалась.

Работа с отягощениями 70-80 процентов от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости. Следует помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок

изометрические упражнения противопоказаны для развития быстроты, так как мышцы заметно теряют свойство эластичности, и их сокращения замедляются.

Этот метод развития скоростных качеств предполагает работу в зале с мячами и тренировки на стадионе.

Упражнения для рук

Развитию скорости движения рук в нашем баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильно быстроты 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 на полу на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Специальный комплекс упражнений для тренировки мышц рук

- Ведение одного-двух мячей.
- Передачи двух-трёх мячей у стены на время – 30-40 секунд.
- Отбивание или ловля двух-трёх теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
- Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.
- Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
- Два игрока, лёжа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
- То же, что упр. 6, но в положении сидя.
- Ведение трёх мячей на время – 30 сек.
- Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30 – 40 сек. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.

- Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей на время – до 30 сек.

Физическое качество – ловкость

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявления быстроты, координации, чувства равновесия пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приёмами.

Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость – это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.

Центровым и всем высоким игрокам, не наделённым от природы непринуждённостью движений, быстротой и координированностью, необходимо овладеть этими приёмами и постоянно их совершенствовать. Хотя сама игра во многом способствует развитию координации и ловкости, тем не менее, без специальных упражнений обойтись трудно.

Обычно при работе с высокими игроками применяют комплекс разминочных упражнений, направленных на растягивание всех групп мышц и подготовку суставов к работе. В начале разминки игроку, сидящему на полу с широко разведёнными ногами, следует помогать доставать головой колени, локтями – пол. Эту помощь могут оказывать тренеры, массажист, врач команды или игроки, если упражнения выполняются в парах.

Следующие разминочные упражнения игроки выполняют стоя: прогибаются назад, доставая руками пятки.

Кроме этого, для развития ловкости используют серию акробатических упражнений. Три раза в неделю игроки занимаются акробатикой по 30-40 минут.

Общие упражнения для развития ловкости

Кувырок вперёд через голову с предварительным прыжком на согнутые в

локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

Ловкость можно тренировать, используя элементы других видов спорта – например акробатику, гимнастику, футбол, единоборства и др.

Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперёд.

Скоростно-силовые качества. Прыгучесть.

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу «на втором этаже». Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

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. Рекомендуются простые, но эффективные упражнения.

Сначала необходимо разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5-2 минуты. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно – по 100-150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70-75 градусов).

Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнёра. Хорошо использовать медицинболы – катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах.

Для коленного сустава полезны вращения коленей по 30-40 раз в обе стороны. Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой – в приседе, в полуприседе с поворотами на каждый шаг.

Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений. Методика тренировки прыгучести претерпела изменения в связи с ускорением всех стадий игры.

Прыжки из низкой баскетбольной стойки не приносят успеха: на выпрямление, сгибание ног в коленном суставе затрачивается драгоценное время, и зачастую мяч достаётся сопернику с более «заряженной» стопой и менее согнутыми в коленных суставах ногами.

Силовая подготовка

Баскетбол становится всё более контактной силовой игрой. Около 70 процентов всех движений баскетболиста носят скоростно-силовой характер. Это требует от игроков, особенно центровых, специальной физической подготовки.

Они должны обладать взрывной силой – способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки.

Специфика силовой подготовки центровых состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно её накапливать. Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения без учёта собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока.

Как правило, высокорослые игроки предрасположены к искривлениям и деформации позвоночника. Поэтому им необходимо создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб, и укрепить мышцы живота. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжёлым весом.

Виды силовой подготовки:

Методика силовой подготовки.

Упражнения для развития взрывной силы.

Методика силовой подготовки

Работая над силовой подготовкой, можно ставить разные цели. Приседая, выпрыгивая в среднем темпе 5-7 раз, в нескольких подходах, развивается

собственная сила.

Для развития скоростно-силовых способностей требуется штанга не более 45 процентов от собственного веса – эти упражнения нужно выполнять лёжа на скамейке в максимальном темпе 10-12 раз. Для скоростно-силовой выносливости в среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 10-15 кг 15-20 раз.

После интенсивной разминки, в которую входили и обязательные упражнения для мышц спины и живота, начиналась круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростных качеств

Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах.

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.

Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.

Прыжки на двух ногах вперёд (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.

Рывок на 15-30-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку.

Проводится как соревнование двух-трёх игроков на время. Дистанция 50 м.

Передачи мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперёд, другой – спиной.

Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция – до 50 м.

Максимально быстрый подъём и спуск по лестнице с учётом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трёх игроков на время – от 20 до 40 сек.

Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция – от 30 до 50 м.

Командная эстафета с ведением мяча по стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения. Состав команды – 5-10 чел.

Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с броском мяча в корзину. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух-трёх игроков.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов с ведением одного или двух мячей.

Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперёд с мячом в руках и вновь рывок.

Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнёр поддерживает ноги.

Командная эстафета в беге на руках с качением мяча перед собой. Длина этапа до 30 м.

Передача мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперёд с мячом в руках и бросок по кольцу.

Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперёд, подскоками на двух

ногах и на одной ноге и т.д.

Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдаёт мяч.

Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами мяча в стену.

Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперёд и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперёд.

Упражнения для тренировки прыжков

Прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз. Можно выполнять с ведением мяча.

Прыжки с уступающее-преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.

Прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперёд-назад, лицом, боком.

Прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин.

Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно

дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.

Подъём на носках. Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (ступень лестницы, толстая книга).

Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге. Отдых между подходами: 25-30 сек. Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое. Выполните серию прыжков без перерыва.

Прыжки из приседа (в полном приседе). Оно нагружает целиком бедро и способствует увеличению его взрывной силы. Оно увеличивает сердечно-сосудистую выносливость, скорость на короткие дистанции и боковую скорость.

«Стэп» - частое передвижение ногами на месте, выполняется на носках, По сигналам тренера выполняются повороты влево, вправо, кругом. Поворот выполняется быстро и возвращение в исходное положение.

Упражнения для развития взрывной силы

Толкание медицинбола ногами из положения сидя, лёжа. Соревнование на дальность.

Передача медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.

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

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

Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.

Передачи набивного мяча в парах или тройках. Игроки располагаются 1,5 м друг от друга и передают набивной мяч.

Упражнения для развития силы

Подбрасывание и ловля медбола на высоту до 2-2,5 м. Игроки выполняют

упражнение двумя руками, а затем, по команде тренера, поочерёдно каждой рукой.

Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бёдрами на опору лицом вниз, закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди «длин» от штанги.

Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз.

Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.

Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий.

Ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение (упор лёжа), его ноги держит стоящий сзади партнёр. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами.

Подтягивание на перекладине.

Игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Все игроки в утяжелителях.

Исходное положение: вис на перекладине широким хватом. Подтягивание ног к перекладине. Упражнение выполняется на количество повторений: 10-15 раз в подходе.

Передвижение в баскетбольной стойке: вперёд, в сторону и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закреплённого одним концом у игрока на поясе, а другим – на шведской стенке. Упражнение выполняется на время: 45-60 сек.

Подбор упражнений для технической подготовленности

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.

1.2. Передвижение правым – левым боком.

1.3. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.4. Остановка прыжком после ускорения.

1.5. Остановка в один шаг после ускорения.

1.6. Остановка в два шага после ускорения.

1.7. Повороты на месте.

1.8. Повороты в движении.

1.9. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.10. 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.

то же после ведения мяча.

2.6. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.7. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.8. Передача одной рукой снизу от пола.

то же в движении.

2.9. Ловля высоко летящего мяча.

2.10. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.11. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

то же с изменением направления и скорости.

то же с изменением высоты отскока.

3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.5. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.6. 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.

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

1. Занимающиеся баскетболисты располагаются тройками — один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.

2. Занимающиеся баскетболисты располагаются пятерками — три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.

3. То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.

4. Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.

5. Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.

6. Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.

7. Личная защита в области штрафного броска. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

8. Личная защита на половине площадки. Защитники вступают в противодействия с нападающими на своей половине площадки.

9. Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.

10. Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.

11. Зонная защита с использованием варианта «3–2». Два баскетболиста располагаются в зонах под щитом, а три выдвигаются за линию штрафного броска и противодействуют нападающим.

12. Зонная защита с использованием варианта «2–3». Три защитника располагаются под щитом, а два занимают места за линией штрафного броска и противодействуют нападающим.

13. Зонная защита с использованием варианта «2–1–2». По два защитника располагаются на первой и второй линиях защиты, а один выдвигается к линии штрафного броска и противодействует нападающим.

14. Зонная защита с использованием варианта «1–3–1». Под щитом располагается самый рослый защитник, в центре — еще один, на флангах — быстрые и рослые защитники, а впереди — самый быстрый баскетболист. Такая расстановка помогает закрыть область штрафного броска и противодействовать нападающим.

15. Зонный прессинг, при котором двое защитников атакуют баскетболиста, владеющего мячом, вынуждая его допустить ошибку в передаче.

16. Смешанная защита с использованием варианта «4+1». Четверо защитников располагаются в зоне, один опекает нападающего персонально. Упражнение с противодействием нападающим.

17. Тот же вариант, но четверо защитников опекают персонально, а один располагается в зоне.

18. Смешанная защита в баскетболе с использованием варианта «3+2». Трое защитников располагаются в зоне, два опекают нападающих и противодействуют им.

19. Тот же вариант, но два защитника располагаются в зоне, а три, осуществляя персональную опеку, противодействуют нападающим.

При изучении групповых и командных взаимодействий в баскетболе необходимо строго соблюдать принцип последовательности овладения ими, постепенно увеличивая количество партнеров и усложняя их действия.

Особую важность в тактической подготовке баскетболистов имеет выполнение отдельных взаимодействий непосредственно в двусторонних, учебных и товарищеских встречах.

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в нападении

1. Индивидуальные действия (выход игрока на свободное место).

2. Взаимодействие двух игроков с передачами мяча «отдал и вышел» (игрок передает мяч партнеру и быстро выбегает на свободное место, получает мяч и бросает его в корзину с места или после ведения).

3. Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча (быстро продвигаясь вперед, игроки передают мяч друг другу. Игрок, бегущий внутри, сначала несколько отстает от своих партнеров, а затем перед зоной штрафного броска меняется местами с игроком слева, который выходит для ловли мяча и последующего броска в корзину).

4. Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча (три игрока передвигаются навстречу друг другу, по очереди ведя мяч и передавая его партнеру. Игрок, освобожденный от защитника при встречном движении, бросает мяч в корзину с места или после ведения под щит).

5. Взаимодействие с заслонами {заслон - действие, с помощью которой игрок освобождает партнера от опеки защитника. Игрок, который ставит заслон, должен держать руки внизу и твердо стоять на полу. Он должен задержать защитника. Новичкам разрешается перекрестить руки на груди, чтобы принять на них часть удара. Самая распространенная ошибка - наклон по направлению соперника, сразу замечают судьи, фиксируя нарушения правил. Часто игрок, который ставит заслон, остается один, когда оба защитников бегут к игроку с мячом. В таком случае мяч следует немедленно направлять ему):

а) заслон для игрока без мяча (игрок приближается к защитнику партнера без мяча, располагаясь на близком расстоянии сбоку-сзади него, пересекает ему путь, игрок (у которого был защитник) выбегает после финта сторону поставленной завесы ловли мяча);

б) заслон для игрока с мячом (игрок без мяча бежит к защитнику партнера с мячом и ставит ему заслон. Игрок с мячом переходит на ведение сторону поставленной завесы).

6. Комбинации с заслонами:

а) «двойка» (игрок передает партнеру мяч, ставит заслон его защитнику,

освобождая путь для продвижения к щиту. Защитник игрока, который передавал мяч, вынужден оставить своего подопечного и переключиться на игрока, который движется к щиту. Освободившись, игрок, который ставил заслон, разворачивается после заслона и делает рывок к щиту, а получив мяч, бросает его в корзину);

б) «тройка» (игрок передает мяч партнеру, перемещается в противоположную сторону и ставит заслон защитнику другого партнера без мяча. Последний выбегает из-под заслона к щиту и, получив мяч, атакует корзину).

7. Быстрый прорыв:

а) с длинной передачей (игрок, который выходит в прорыв, начинает движение, когда мяч еще в воздухе, но уже очевидно, что он попадет к партнерам. Передачу чаще выполняют через всю площадку игрок, который овладел мячом);

б) с короткими передачами между тремя партнерами (передвигаться с выполнением передач, располагаясь треугольником (вершиной от щита соперника). Крайние игроки передают мяч через партнера, который располагается посередине);

в) с длительным ведением мяча (чаще всего выполняется с движением двух или трех игроков в первом эшелоне. Игрок ведет мяч к моменту активного сопротивления защитника, после чего отдает его свободному партнеру для завершения атаки).

8. Позиционное нападение:

а) с одним центровым игроком (получив передачу, центровый игрок может сам завершить атаку броском в корзину или вывести партнеров на завершающий бросок. Если центровый располагается сбоку от штрафной зоны, то игроку с противоположной стороны необходимо выходить к линии штрафного броска. Во время игры на линии штрафного броска можно получать мяч спиной к щиту, после поворота лицом к корзине можно бросить мяч в корзину или передать его партнеру в удобной позиции);

б) с двумя центровыми игроками (в таком размещении игроков обеспечивается треугольник подбора мяча, отскочивший от щита);

в) комбинация «тройка»;

г) комбинация «наведения в перекрестном выходе».

9. Нападение против зонной защиты:

а) растяжение защиты;

б) «перегрузки».

10. Подбор мяча после неудачных бросков

Список литературы, рекомендованной педагогам

37. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. - М.: Просвещение, 2001.
38. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Баскетбол / Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. // Энциклопедия баскетболиста, 1998, 2000.
39. Программа для внешкольных учреждений, как типовые спортивные кружки и секции: для внешк. учреждений и общеобразоват. школ. – 3 изд., перераб. и доп. –
40. М.: Просвещение, 2006.
41. Справочник учителя физической культуры / Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011.
42. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол.- М.: ФК и спорт, 2003.
43. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2001.
9. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 2012, №4:
10. Байгулов Ю.П.:Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры,

2012, N3

11. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2012.
12. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2009 г.
13. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2006г.
14. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2008г.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Башкин, С. Г. Уроки по баскетболу. - М., 2006. - 128с.
2. Гомельский, А. Я. Тактика баскетбола. - М., 2006. - 136с
3. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе. - М. 2006. - 124с.
4. Грасмс, А. Специальные упражнения баскетболиста. - М., 1967.
5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена. - М., 2010. - 100с.
6. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл М. 2002
7. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007
8. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006
9. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004
10. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002
11. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Нормативы тестирования ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,3	5,2	6,4	6,0	5,7
	или бег на 60 м (с)	10,3	10,1	9,6	12,4	12,0	11,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	11.15	10.41	10.10	13.10	12.50	11.34
	или бег на 3000 м (мин, с)	16.20	15.50	15.20	-	-	-
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	19.25	18.25	17.10	23.00	22.15	20.10
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	3	5	1	3	4
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	22	6	8	12

Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+5	+10	+5	+8	+12
5	Прыжок в длину с разбега (см)	272	280	312	208	228	262
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132	142	170	112	126	152
	или метание мяча весом 150 г (м)	20	26	30	14	19	22
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	40	22	28	34
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4
	или бег на 60 м (с)	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2
	или бег на 100 м (с)	15,8	15,6	14,7	18,2	18,0	17,4
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.45	12.15	11.00
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	22.10	21.25	19.15
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.55	15.20	14.40	-	-	-
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	29.05	28.15	26.10	-	-	-
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2.5	3
	или плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	7	10	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18	-	-	-

4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14
5	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162
	или метание мяча весом 150 г (м)	24	29	36	18	22	28
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	30	40	15	20	30
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							