МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Южно-Казахстанский педагогический университет имени Ө. Жәнібеков

Сотов В.В. Колесникова Н.В. Самохвалов В.И.

**Обучение техническим и тактическим приёмам в баскетболе**

**для учителя физической культуры**

Методические указания к практическим занятиям для студентов образовательной программы 6В01402-«Подготовка учителя физической культуры и спорта».

Шымкент - 2024

Министерство образования и науки Республики Казахстан

Южно-Казахстанский педагогический университет имени Ө. Жәнібеков

Сотов В.В. Колесникова Н.В. Самохвалов В.И.

Обучение техническим и тактическим приёмам в баскетболе для учителя физической культуры

Методические указания к практическим занятиям для студентов образовательной программы 6В01402-«Подготовка учителя физической культуры и спорта».

Шымкент – 2024

Ф.7.03-11

УДК 796.323 (072)

Составитель: Сотов В.В. Колесникова Н.В. Самохвалов В.И.

Рекомендовано к изданию академическим советом ЮКПУ

имени Ө. Жәнібеков

(Протокол № 3 25.12. 2024 г.)

«Обучение техническим и тактическим приёмам в баскетболе для учителя физической культуры». Шымкент: Южно-Казахстанский педагогический университет имени Ө. Жәнібеков 2024 год 53с.

Методические указания к практическим занятиям для студентов

образовательной программы 6В01402- «Подготовка учителя физической культуры и спорта».

В методическом указании к практическим занятиям представлен теоретический и практический материал, для обучения основам: передвижения, передачам, ведения и броска в баскетболе. Навыки и умения, основные виды контроля технической подготовленности учащихся и методика обучения. В работе имеются конкретные упражнения по передвижению, ведению, передачи и броска, ОФП и СФП. Данное методическое указание предлагается студентам факультета физической культуры и спорта, учителям общеобразовательных школ.

Рецензенты:

Темирханов М.Т. – профессор кафедры «Теория и методика физической культуры» ЮКПУ имени Ө. Жәнібеков

Ерепбаев Н.К. – к.п.н., доцент заведующий кафедры «Спортивных дисциплин и единоборства» ЮКУ имени М. Ауезова

Ответственный за выпуск: Сотов В.В. Колесникова Н.В. Самохвалов В.И.

©Южно-Казахстанский педагогический университет имени Ө. Жәнібеков

2024г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………..6-8

1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ……………………………………………….……...8-9

2. НАВЫКИ И УМЕНИЯ…………………………………….…………....9-16

3. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ КОНТРОЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО БАСКЕТБОЛУ………….16-17

4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ…………………………………………...........17

5 КЛАСС……………………………………………………………..…17-22

6 КЛАСС………………………………………………………………..22-26

7 КЛАСС………………………………………………………………..27-30

8 КЛАСС………………………………………………………………..30-40

9 КЛАСС………………………………………………………………..40-50

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………........51

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ………………………………………………...52

**ВВЕДЕНИЕ**

***Баскетбол*** – популярная спортивная игра. Ему присуще высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно - силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся даёт право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Учебно – методическое указание к практическим занятиям написано в соответствии с комплексной программой и позволяет решать задачи физического воспитания на протяжении всех лет обучения в школе. Методика учитывает возрастные и физические возможности учащихся, материальную базу школы, интерес учащихся к разделу учебной программы спортивные игры - баскетбол. Методика последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, привитие двигательных навыков;

- воспитание у школьников морально-волевых качеств, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных двигательных (физических) качеств;

- последовательное обучение основным техническим приёмам и тактическим действиям игры;

- подготовка физкультурного актива.

Материал даётся в четырёх разделах: Основы знаний, Общая физическая подготовка, Специальная подготовка, Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Теоретический материал лучше давать блоками, которые обозначены в методическом указании. Изучение его осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на уроке. Сообщение знаний учащимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, принципов, правил опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые формируют общую культуру движений, развивают определённые двигательные качества. По мере овладения учащимся школой движения и формирования определённых двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В 5-7 классах – до 50%, в 8-9 – 40%, в 10-11 – 30%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе «Специальная подготовка» представлен учебный материал, способствующий обучению учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в баскетбол. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия. Этой основой может быть часть приёма из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. “Базовый элемент” должен быть необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический приём или тактическое действие. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Методический приём выделения «базовых элементов» даёт возможность учителю сделать процесс обучения более конкретным, позволяет сокращать время на объяснение, совмещать объяснение с показом упражнения.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся. Оценка успеваемости включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов, учёт прироста подготовленности.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильности его планирования, для этого в годовой план включаются разделы кроссовой подготовки, лёгкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры. На его основе разрабатываются поурочные планы (триместр, полугодие). Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем отношения к своему совершенствованию, знанием основных положений теории физической культуры, прочностью освоения двигательных и специальных навыков, умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности. В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учётом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

5 КЛАСС

1. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
2. Правила игры в мини-баскетбол. Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счёт и результат игры.
3. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.

6 КЛАСС

1. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека.
2. Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.
3. Различия между мини-баскетболом и баскетболом. Понятие о технике игры в баскетбол. Основные технические приёмы и значение технической подготовки.

7 КЛАСС

1. Реакция организма на различные физические нагрузки. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.
2. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
3. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в баскетболе. Судейская терминология.

8 КЛАСС

1. Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.
2. Самоконтроль с применением ортостатической пробы, антропометрических измерений. Дневник самоконтроля.
3. Взаимосвязь физической, тактической и технической подготовки. Правила игры. Методика судейства.

9 КЛАСС

1. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно.
2. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры по их предупреждению.
3. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Судейство соревнований.

**НАВЫКИ И УМЕНИЯ**

5 КЛАСС

1. ***Общая физическая подготовка***

Бег: эстафеты, встречные эстафеты, ускорение 10-20 м, бег 30,60 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге, подвижные игры с бегом.

Прыжки: в длину с места, с разбега, в глубину с высоты 60-70с м, напрыгивание на препятствие. Прыжки в высоту.

Метание: малого мяча на дальность, в цель. Броски набивного мяча из различных исходных положений.

Гимнастика: ОРУ с предметами и без, на г. скамейке, на г. стенке; Упражнения на снарядах; акробатические упражнения. Опорные прыжки.

Силовые упражнения с преодолением собственного веса.

1. ***Специальная подготовка***

Стойка игрока: высокая, низкая. Стойки и передвижения: шагом в различных направлениях, то же бегом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте; в движении шагом и бегом; с изменением скорости и высоты отскока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Бросок двумя руками сверху. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в мини-баскетбол.

1. ***Показатели двигательной подготовленности***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м /сек/ | 5,6 | 6,0 | 6,3 | 5,8 | 6,4 | 6,8 |
| Бег 60м /сек/ | 10,2 | 10,8 | 11,4 | 10,4 | 10,9 | 11,6 |
| Челночный бег 4 х 9м /сек/ | 11,0 | 11,2 | 11,4 | 11,4 | 11,8 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места /см/ | 157 | 134 | 120 | 150 | 127 | 114 |
| Подтягивание на перекладине  из виса и виса лежа /раз/ | 6 | 4 | 3 | 15 | 10 | 8 |
| Поднимание туловища, лежа на спине /1мин/ | 28 | 22 | 15 | 25 | 20 | 10 |
| Поднимание ног в висе на г.  стене до 90 о /раз/ | 10 | 7 | 4 |  |  |  |
| Прыжки через скакалку /1мин/ | 70 | 50 | 30 | 100 | 80 | 50 |
| Кросс 1000м /мин/ | Без учёта времени | | | | | |
| Бег на лыжах 1км /мин/ | 6.30 | 7.00 | 7.40 | 7.00 | 7.30 | 8.10 |
| Метание мяча 100-150гр /м/ | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Бросок н/мяча 1кг /см/ | 380 | 310 | 270 | 350 | 275 | 235 |

6 КЛАСС

1. ***Общая физическая подготовка***

Бег: старт из положения с опорой на одну руку. Эстафеты, встречные эстафеты. Челночный бег 4х10 м и 6х10м. Ускорение 20-30 м, бег 30, 60 м. Преодоление препятствий в беге, подвижные игры с бегом. Кроссовая подготовка.

Прыжки: в длину с места, с разбега, в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки через скакалку. Прыжки в высоту.

Метание: малого мяча на дальность, в цель. Броски набивного мяча из различных положений двумя и одной рукой.

Гимнастика: ОРУ с предметами и без, на г. скамейке, на г. стенке; Упражнения на снарядах; акробатические упражнения. Опорные прыжки. Силовые упражнения с преодолением собственного веса.

1. ***Специальная подготовка***

Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест; передача мяча одной рукой от плеча в парах; передачи мяча в тройках в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.

1. ***Показатели двигательной подготовленности***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м /сек/ | 5,4 | 5.8 | 6,0 | 5,6 | 6,0 | 6,4 |
| Бег 60м /сек/ | 10,0 | 10,6 | 10,8 | 10,4 | 10,8 | 11,2 |
| Челночный бег 4 х 9м /сек/ | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,0 | 11,3 | 11,5 |
| Прыжок в длину с места /см/ | 166 | 143 | 130 | 161 | 138 | 125 |
| Подтягивание на перекладине  из виса и виса лежа /раз/ | 7 | 5 | 4 | 17 | 14 | 9 |
| Поднимание туловища, лёжа на спине /1мин/ | 30 | 27 | 22 | 28 | 25 | 20 |
| Поднимание ног в висе на г. стене до 90о /раз/ | 11 | 8 | 5 |  |  |  |
| Прыжки через скакалку /1мин/ | 75 | 60 | 50 | 110 | 90 | 60 |
| Кросс 1000м /мин/ | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 5.30 | 6.00 | 6.20 |
| Бег на лыжах 2км /мин/ | 14.0 | 15.0 | 16.0 | 15.0 | 16.0 | 17.30 |
| Метание мяча 100-150гр /м/ | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| Бросок н/мяча 1кг /см/ | 430 | 350 | 305 | 425 | 345 | 300 |

7 КЛАСС

1. ***Общая физическая подготовка***

Бег: старт из различных исходных положений. Эстафеты, круговые эстафеты. Бег с низкого старта 20-30 м, бег по дистанции, финиш; бег 30,60 м. Бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий; повторный бег. Кроссовая подготовка.

Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки через скакалку. Прыжки в высоту.

Метание: малого утяжелённого мяча (100-150 гр) на дальность. Броски набивного мяча из различных положений.

Гимнастика: ОРУ с предметами и без, на г. скамейке, на г. стенке, упражнения для развития гибкости. Упражнения на снарядах; акробатические упражнения. Опорные прыжки. Силовые упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д), передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднимание прямых ног до 90о на количество раз из виса на г. стенке.

1. ***Специальная подготовка***

Повороты на месте. Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока, с сопротивлением. Передача мяча различным способом в парах на месте и в движении с пассивным сопротивлением игрока. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Бросок мяча двумя руками снизу. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв 2х1. Игра в защите, опека игрока. Учебная игра.

1. ***Показатели двигательной подготовленности***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м /сек/ | 5,2 | 5.6 | 5,8 | 5,5 | 5,8 | 6,1 |
| Бег 60м /сек/ | 9,5 | 9,8 | 10,2 | 9,8 | 10,4 | 10,9 |
| Челночный бег 4 х 9м /сек/ | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| Прыжок в длину с места /см/ | 174 | 152 | 137 | 170 | 147 | 134 |
| Подтягивание на перекладине  из виса и виса лежа /раз/ | 8 | 6 | 3 | 19 | 15 | 8 |
| Поднимание туловища, лежа на спине /1мин/ | 32 | 28 | 24 | 30 | 26 | 21 |
| Поднимание ног в висе на г. стенке до 90о /раз/ | 12 | 9 | 6 |  |  |  |
| Прыжки через скакалку /1мин/ | 80 | 66 | 50 | 115 | 92 | 65 |
| Кросс 1500 м /мин/ | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Бег на лыжах 2км /мин/ | 13.0 | 14.0 | 15.0 | 14.0 | 15.0 | 17.00 |
| Метание мяча 100-150гр /м/ | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| Бросок н/мяча 1кг /см/ | 475 | 415 | 390 | 455 | 390 | 340 |

8 КЛАСС

***1.Общая физическая подготовка***

Бег: с ускорениями, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, челночный бег. Бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий. Спринт. Кроссовая подготовка.

Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, напрыгивание на высоту 80-90 см, прыжки через скакалку. Прыжки в высоту.

Метание: малого утяжелённого мяча (100-150 гр) на дальность. Броски набивного мяча из различных положений.

Гимнастика: ОРУ с предметами и без, на г. скамейке, на г. стенке, упражнения для развития гибкости. Упражнения на снарядах; акробатические упражнения. Опорные прыжки. Силовые упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д), передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднимание прямых ног до 90о на количество раз из виса на г. стенке. Круговая тренировка.

***2.Специальная подготовка***

Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Учебная игра.

1. ***Показатели двигательной подготовленности***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м /сек/ | 5,0 | 5.5 | 5,6 | 5,2 | 5,6 | 6,1 |
| Бег 60м /сек/ | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| Челночный бег 4 х 9м /сек/ | 10,0 | 10,4 | 10,8 | 10,6 | 11,0 | 11,3 |
| Прыжок в длину с места /см/ | 185 | 158 | 141 | 178 | 155 | 142 |
| Подтягивание на перекладине  из виса и виса лежа /раз/ | 9 | 7 | 5 | 20 | 16 | 12 |
| Поднимание туловища, лежа на спине /1мин/ | 35 | 30 | 25 | 32 | 27 | 22 |
| Поднимание ног в висе на г.  стене до 90о  /раз/ | 13 | 10 | 7 |  |  |  |
| Прыжки через скакалку /1мин/ | 90 | 70 | 55 | 120 | 100 | 70 |
| Кросс 2000м /мин/ | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| Бег на лыжах 3км /мин/ | 18.0 | 19.0 | 21.0 | 20.0 | 21.0 | 23.00 |
| Метание мяча 100- 150гр /м/ | 40 | 35 | 31 | 35 | 30 | 28 |
| Бросок н/мяча 1кг /см/ | 520 | 470 | 400 | 490 | 415 | 365 |

9 КЛАСС

1. ***Общая физическая подготовка***

Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега, бег 10-15 мин в чередовании с ходьбой. Спринт. Кроссовая подготовка.

Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки на возвышения до 90-100 см, прыжки через скакалку. Прыжки в высоту.

Метание: малого утяжелённого мяча (100-150 гр) на дальность. Броски набивного мяча из различных положений.

Гимнастика: ОРУ с предметами и без, на г. скамейке, на г. стенке, упражнения для развития гибкости. Упражнения на снарядах; акробатические упражнения. Опорные прыжки. Силовые упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д), передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднимание прямых ног до 90о на количество раз из виса на г. стенке. Круговая тренировка.

1. ***Специальная подготовка***

Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке; с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие трёх игроков в защите. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите “заслон”. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая “восьмёрка”. Учебная игра.

1. ***Показатели двигательной подготовленности***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м /сек/ | 4,9 | 5.4 | 5,5 | 5,1 | 5,5 | 5,9 |
| Бег 60м /сек/ | 8,6 | 8,9 | 9,1 | 9,1 | 9,3 | 9,7 |
| Челночный бег 4 х 9м /сек/ | 9,9 | 10,2 | 10,5 | 10,4 | 10,8 | 11,0 |
| Прыжок в длину с места /см/ | 200 | 174 | 155 | 183 | 160 | 145 |
| Подтягивание на перекладине  из виса и виса лежа /раз/ | 10 | 8 | 6 | 22 | 17 | 13 |
| Поднимание туловища, лежа на спине /1мин/ | 40 | 32 | 26 | 35 | 30 | 25 |
| Поднимание ног в висе на г.  стене до 90о /раз/ | 15 | 12 | 10 |  |  |  |
| Прыжки через скакалку /1мин/ | 100 | 80 | 60 | 130 | 105 | 75 |
| Кросс 2000м /мин/ | 8.30 | 9.00 | 9.20 | 10.30 | 11.30 | 12.30 |
| Бег на лыжах 3км /мин/ | 17.30 | 18.30 | 20.0 | 19.30 | 20.30 | 22.00 |
| Метание мяча 100-150гр /м/ | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| Бросок н/мяча 1кг /см/ | 540 | 490 | 420 | 500 | 435 | 385 |

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ КОНТРОЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО БАСКЕТБОЛУ**

5 КЛАСС

* оценка техники стойки и передвижения игрока;
* оценка техники ведения мяча на месте;
* оценка техники ведения мяча с изменением направления;
* оценка техники броска мяча снизу в движении;
* оценка техники броска одной рукой от плеча с места;
* оценка техники броска одной рукой от плеча в движении;
* оценка техники передач двумя руками от груди на месте и в движении.

6 КЛАСС

* оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока;
* оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча;
* оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки;
* оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест.

7 КЛАСС

* оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления;
* оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением;
* оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест;
* оценка техники штрафного броска.

8 КЛАСС

* оценка техники передачи мяча разными способами;
* оценка техники броска одной рукой от плеча;
* оценка техники выполнения штрафного броска;
* оценка техники ведения мяча с сопротивлением.

9 КЛАСС

* оценка техники выполнения штрафного броска;
* оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке;
* уметь применять в игре основные технические приёмы.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

**5 КЛАСС**

***Стойка игрока.*** Базовый элемент: ноги полусогнуты, руки перед грудью. Стойка должна обеспечить передвижение игрока в любую сторону, вперёд или назад. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие.

1. Построение в две шеренги. Присесть, выпрыгнуть, приземлиться на полусогнутые ноги. Ноги на ширине плеч, одна несколько выставлена вперёд.
2. В шеренгах поочерёдно присесть, выпрыгнуть, приземлиться в стойку. Сразу после приземления на полусогнутых ногах перебежать на противоположную боковую линию площадки.
3. В шеренгах поочерёдно присесть, выпрыгнуть, приземлиться на полусогнутые ноги с касанием руками пола, как на старте. Сразу после приземления стартовать на противоположную сторону площадки, активно работая руками.

Подвижные игры: “Воробьи и вороны”, “День и ночь”, “Салки маршем” и др.

***Передвижения.*** Базовый элемент: положение на полусогнутых ногах и равновесие, которое обеспечивается за счёт полусогнутых ног и рук перед грудью. Из многообразных способов и разновидностей передвижений вначале разучивается бег лицом вперёд, по прямой и по дугам. Затем разучивается бег с изменением скорости, направления. После этого бег боком, спиной и их разновидности.

1. Построение в 4-6 колонн. Бег по длине зала на полусогнутых ногах со скользящим касанием одной, затем двумя руками поперечных линий разметки баскетбольной площадки.
2. Встречные эстафеты с касанием предметов и линий на полу.
3. Построение в 3 встречные колонны напротив кругов баскетбольной разметки, на боковых линиях. Обегание кругов с перебеганием на противоположную сторону зала во встречную колонну. Бег выполнять укороченными шагами, наклоняясь к центру круга. Одновременно стартуют 1-2 игрока из каждой встречной колонны, так что круг одновременно обегают 2-4 игрока.
4. Обегание кругов с касанием рукой линии круга. Касание выполнять ближней к центру рукой. Эстафеты с обеганием кругов.

Подвижные игры: “Пятнашки “, ”Мяч соседу”, ”Передача мячей в колоннах”, “Мяч на полу”.

***Остановка прыжком.*** Базовый элемент: положение на полусогнутых ногах и расположение веса тела на сзади стоящей ноге. За счёт остановки учащийся должен погасить силу инерции и принять положение, из которого он может стартовать в любом направлении.

1. Имитация приёма с места: и.п. – стойка готовности; шаг сзади стоящей ноги с последующим толчком и приземлением на две ноги.
2. Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметка мелом и т.д.) после ходьбы.
3. Выполнение разновидностей приёма в целом по ориентирам после медленного бега.
4. То же, что в упр.3, но по звуковому сигналу учителя (например: длинный свисток – остановка, короткий – возобновить движение).
5. То же, что в упр.4, но со сменой направления и скорости передвижений.
6. Воспроизведение приёма в целом в эстафетах и подвижных играх: соревнования на качество и быстроту выполнения.

***Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.*** Базовый элемент: при ловле мяча на уровне груди двумя руками баскетболист, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впередистоящей в сторону полёта мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведёнными пальцами ученик образует воронку, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперёд – вверх. Как только мяч коснётся кончиков пальцев, ученик плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полёта и приближая мяч к туловищу; при выполнении передачи мяча, находясь в стойке, ученик держит мяч перед грудью. Руки согнуты, локти свободно опущены вниз. Пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные вверх – вперёд. Замах производится небольшим круговым движением рук вниз на себя вверх до исходного положения, после чего начинается быстрое разгибание рук вперёд с завершающим активным движением кистей.

1. В шеренгах по 4-6 уч. Перед каждой шеренгой стоит водящий. Игроки принимают стойку, руки на уровне лица, кисти повторяют форму мяча. Водящий поочерёдно вкладывает мяч в кисти игрока. Получив мяч, опускает руки к груди и держит в положении, из которого выполняется передача.
2. Водящий поочерёдно набрасывает мяч игрокам своей шеренги. Набрасывание выполняется с 3-4 м одной рукой снизу так, чтобы мяч летел на уровне лица. Игроки ставят руки вперёд и ловят мяч с шагом навстречу. Опустив мяч, игроки передают его водящему от груди.
3. Построение в 4-6 колонн с водящими. Игроки из колонн выбегают, одновременно с остановкой ловят мяч и, передав его водящему, уходят в конец колонны.
4. Построение в 2 шеренги. Сжав руки перед грудью пальцами вперёд, выбросить кисти вперёд, как бы “выстрелив” ими.
5. Игроки стоят в парах на расстоянии 2 м и “стреляют” мячами друг другу. В движении участвуют только кисти. Использовать любые мячи.
6. Построение в шеренгах. Игроки первой шеренги держат мяч на вытянутых руках перед грудью. Одновременно с приседанием ученики приводят мяч круговым движением к груди. Повторив это упражнение несколько раз, передают мяч игрокам другой шеренги.
7. Построение в колоннах с водящими. Ученик выбегает из колонны и одновременно с остановкой ловит передачу от водящего. Выполнив передачу водящему, он возвращается в конец своей колонны.

Подвижные игры: “Круговая охота”, “Борьба за мяч”, “Капитаны”, “Не давай мяч водящему”.

***Ведение мяча на месте.*** Базовый элемент: Производить толчковые движения кистью после уступающей работы при встрече с мячом (эффект “прилипания” кисти к мячу). Осуществлять контроль за высотой отскока мяча. Изменять высоту отскока за счёт сгибания-разгибания ног. Посылать мяч в пол вперёд справа от правого носка (при ведении правой) и вперёд слева от левой (при ведении левой).

1. Ведение мяча на месте поочерёдно правой, левой рукой в стойке нападающего. То же, но изменяя высоту отскока мяча.
2. То же, но с переводом мяча с руки на руку перед собой (кисть накладывать на мяч сверху сбоку).
3. Упражнения выполнять по звуковому или зрительному сигналу.

***Ведение мяча в движении шагом и бегом.*** Базовый элемент: является положение предплечья и локтя руки, ведущей мяч, которые, стремясь занять положение ниже кисти, опережают кисть. Это даёт возможность далеко сопровождать мяч вниз и рано встречать его кистью, управлять мячом. Толкая мяч несколько раз и направляя его на площадку под разными углами, игрок может продвигаться с мячом. Скорость передвижения зависит от величины угла, под которым мяч ударяется о площадку, от высоты отскока и частоты толчков.

1. Построение в 2 колонны на лицевых линиях. Ирок 1 выполняет ведение мяча, делает остановку, выполняет поворот и передаёт мяч игроку 2, который передвигается параллельно. Получив мяч, игрок 2 ведёт его, останавливается, выполняет поворот и передаёт мяч игроку 1 и т.д.
2. Построение в 4 колонны. У направляющих по мячу. По сигналу направляющие начинают ведение, в центре квадрата выполняют остановку, делают поворот и отдают мяч впередистоящему своей колонны.
3. Построение в парах на боковой линии. Ведение мяча правой до противоположной линии, сделать поворот и вести мяч левой до своего партнёра.

***Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.*** Базовый элемент: расположение кисти на мяче. Для изменения скорости ведения кисть накладывать на мяч сзади или спереди. Для изменения направления накладывать кисть сбоку, справа или слева. Пальцы направлены вперёд.

1. Построение в шеренгах. Первая шеренга с мячом. Ведение на месте, увеличивая или уменьшая высоту отскока мяча, изменяя направление отскока. Ведение выполнять в одноимённой стойке.
2. Построение в шеренгах. Ведение в движении шагом, бегом, изменяя скорость движения.
3. Построение в шеренгах. Ведение на месте, переводя мяч на правую и левую сторону. Мяч переводить на правую и левую руку.
4. Ведение шагом и бегом, во время движения переводить мяч на правую и левую сторону, изменяя направление движения.
5. Ведение по прямой и с обводкой предметов. Обводку выполнять дальней рукой. Эстафеты с ведением.

***Вырывание и выбивание мяча***. Базовый элемент: активный поворот туловища для вырывания и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча. Для разучивания вырывания и выбивания мяча создаются упрощённые условия: нападающий, владеющий мячом, даёт возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха. Затем условия усложняются.

1. Построение в шеренгах. Игроки второй шеренги захватывают мяч из рук нападающего и вырывают его вращением туловища.
2. Построение в шеренгах. Нападающие выполняют повороты на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.
3. Построение в шеренгах. Опробовать выбивание у нападающего. Нападающий держит мяч, перемещает кисти вниз и вверх.
4. Построение в шеренгах. Нападающие выполняют повороты на месте, защитники пытаются выбить или вырвать мяч.

***Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.*** Базовый элемент: если мяч взят с первым шагом под правую ногу, то бросать нужно правой рукой, и наоборот. Первый шаг, при котором захватывается мяч, делается обязательно растянутым. Для этого ступня выставляется с пятки. Второй шаг левой ногой должен быть коротким, задерживающим продвижение игрока вперёд. Укороченный шаг позволяет быстрее и сильнее оттолкнуться вверх. Уменьшение инерции движения игрока вперёд достигается стопорящим вторым шагом и отклонением туловища назад. Одновременно со вторым шагом мяч притягивается к туловищу. Для увеличения прыжка вверх правая нога подтягивается вверх, согнутая в колене. В высшей точке прыжка рука и туловище выпрямляются, максимально приближая мяч к корзине; поднятое при взлёте колено опускается, и мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев:

1. Для отработки ритма шагов. Игрок с мячом толчком левой ноги приземляется на правую, затем прыгает вперёд, приземляется на левую и, оттолкнувшись ею, производит бросок в кольцо.
2. Для отработки ловли мяча под правую ногу. Игрок, стоя с мячом, левая нога впереди, выпускает мяч впереди себя ударом в пол и в прыжке под правую ногу ловит его, приземляясь на правую, затем снова прыжок, приземление на левую, толчок ею вверх и в высшей точке бросок мяча в щит.
3. Упражнение выполнять слева (порядок выполнения “двух шагов”, будет обратным).

***Бросок двумя руками сверху.*** Базовый элемент: мяч удерживается выше лба, локти согнутых рук подняты на уровень лица и направлены вперёд – в стороны. Кисти рук находятся под мячом и немного сзади него. Бросковое движение выполняется энергичным выпрямлением рук и заканчивается кистевым хлёстом.

1. Имитация броска с выпуском мяча над собой.
2. То же, но передавая мяч партнёру на ориентир (поднятая рука) по высокой траектории.
3. То же, но через натянутый шнур.
4. Броски мяча в корзину с близкой дистанции под углом к щиту.

***Бросок двумя руками снизу*** целесообразен во время прохода под щит в условиях активного сопротивления противодействующего защитника и применяется, чтобы избежать накрывающего мяч движения руками вверху. Базовый элемент: мяч контролируется двумя руками с момента овладения им до выпуска. Вынос мяча для броска осуществляется выпрямлением рук снизу вперёд – вверх. Кисти направляются вверх ладонями: большие пальцы – вперёд, мизинцы – вниз. Мяч посылается в корзину средними, безымянными пальцами и мизинцами обеих кистей, которые придают ему поступательное вперёд вращение.

1. Имитация приёма без мяча с места после одного шага разбега.
2. Выполнение разновидности броскового движения после одношажного разбега с места.
3. Выполнение изучаемого способа броска, снимая мяч в движении с кисти вытянутой в сторону руки партнёра с использованием двухтактного ритма работы ног.
4. То же, но с ловлей мяча, слегка подброшенного партнёром вертикально вверх.
5. Выполнение приёма в целом после встречной передачи партнёра.
6. То же, но после поступательной передачи партнёра и передачи сбоку.
7. То же, что в упр.5 и 6, но преодолевая пассивное сопротивление условного защитника.
8. Выполнение разновидностей броска в движении в сочетании с ведением мяча.
9. То же, но в игровых заданиях, подвижных и подготовительных к баскетболу играх.

***Бросок одной рукой от плеча на месте.*** Базовый элемент: исходное положение рук и ног перед броском и направление вверх, которое выполняется ногами и бросающей рукой:

1. Построение в 2 шеренги. Имитация броска. В одноимённой стойке кисть бросающей руки находится у плеча, мяч лежит на кисти, локоть опущен. Разгибание ног начинается одновременно с движением руки с мячом, заканчивает движение кисть вперёд и вниз.
2. Построение в шеренгах лицом друг другу. Дистанция 2 м. Броски вверх с разгибанием ног и движения руки с мячом. Движением кисти направить мяч в шеренгу напротив.
3. Построение в 3 колонны возле каждого кольца на дистанции 3 м. Броски без отскока от щита, выполнять по 5 бросков подряд.

***Нападение быстрым прорывом.*** Базовый элемент: своевременная передача свободному игроку. Обыгрывание с численным превосходством двумя или тремя игроками выполняется нападающим, свободным от защитников. Передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением:

1. Построение во встречных колоннах по 6-8 человек. Первый игрок делает рывок, второй передаёт ему мяч в отрыв одной рукой от плеча. Получив мяч, игрок ведёт его и передаёт во встречную колонну, из которой первый игрок делает рывок.
2. Построение в колоннах от лицевой линии у края площадки. После ведения и броска по кольцу ученики передают мяч одной рукой от плеча игроку, который делает рывок на противоположный щит из колонны по краю площадки. Упражнение выполнять с двух шагов, потоком, можно увеличивать количество мячей.
3. Два нападающих двигаются к противоположному щиту, против одного защитника. Атака заканчивается броском в движении.

**6 КЛАСС**

***Остановка в два шага.*** Базовый элемент: Последний шаг разбега делается несколько шире (как перед прыжком). Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и несколько сгибается (в зависимости от скорости бега), чем обеспечивается погашение инерции бега. В это время туловище несколько смещается в направлении, обратном бегу. Другая нога выполняет шаг вперёд и, касаясь площадки всей ступнёй, обеспечивает упор. Конечным положением остановки является стойка баскетболиста. В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удержать тело над опорной ногой. Выведение общего центра тяжести за опору ведёт к потере равновесия.

1. Лёгкоатлетические прыжки в шаге.
2. Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу (“по кочкам”).
3. Бег с акцентированным удлинённым шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам.
4. Имитация шагов остановки с места – упр. в равновесии: и.п. – стойка готовности; толчком впередистоящей ноги – удлинённый шаг – прыжок сзадистоящей ноги с приходом на всю стопу; удержание равновесия на ней, выставляя толчковую ногу вперед, прийти ви.п.
5. Выполнение вариантов изучаемого приёма (с удлинённым шагом правой и левой) по ориентирам в целом после ходьбы.
6. То же, что в упр.5, но после медленного бега.
7. Выполнение разновидностей остановки двумя шагами по звуковому сигналу учителя после передвижения бегом.
8. То же, что в упр.7, но по зрительному сигналу учителя.
9. То же, что в упр.7 и 8, но после рывка.
10. Чередование разновидностей остановки двумя шагами в ситуативных условиях:

* Меняя скорость и направление предыдущего передвижения;
* Реагируя на условные сигналы учителя, регламентирующие момент или вариант остановки (например, 1 длинный свисток – остановка с удлинённым шагом правой ноги, 2 коротких свистка – остановка с удлинённым шагом левой ноги и т.п.).

1. Состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого приёма в эстафетах и подвижных играх.

***Ведение мяча с изменением направления и скорости.*** Для того чтобы обучать ведению, необходимо повторить упражнения для разучивания бега с изменением направления и скорости, затем сочетать эти разновидности бега с ведением.

*Бег с изменением скорости*. Базовый элемент: изменение частоты движения рук и ног.

1. Построение в шеренгах лицом друг к другу. Изменение темпа работы рук, ног. Темп менять по хлопкам учителя, затем изменять темп работы рук, ног, бега на месте по действиям учеников в парах.
2. Построение в шеренгах по боковой линии. Ученики первой шеренги передвигаются до пртивоположной боковой линии, изменяя произвольно скорость бега, увеличивая темп движения и замедляя его. Ученик сохраняет готовность к изменению скорости за счёт бега на согнутых ногах, не выпрямляясь при изменении скорости.
3. Двигаясь по залу в колонне по два, изменять скорость бега на определённых отрезках.
4. Двигаясь по залу в группах по 4-6 человек, изменять скорость бега по действиям водящего.

*Бег с изменением направления.* Базовый элемент: одновременность поворота туловища и ухода по новому направлению.

1. Построение в 2 шеренги. Повороты туловища, делая движение туловищем на уход в сторону. Ноги в стойке на ширине плеч, руки перед грудью.
2. Построения в шеренгах. Двигаясь в шеренгах шагом, изменять направление движения после трёх шагов. Зигзагом перемещаться на противоположную сторону зала. В левую сторону движения начинать левой ногой, в правую – правой.
3. Двигаясь бегом, изменять направление зигзагом на 3 шага.
4. Игра “Салки” на ограниченной площадке.

***Ведение с изменением скорости.*** Базовый элемент: положение кисти на мяче. Для изменения скорости ведения кисть накладывать на мяч сзади или спереди. Ведение с изменением скорости осуществляется за счёт изменения высоты и угла отскока мяча. Чем меньше угол и выше отскок мяча, тем больше скорость продвижения игрока. При низком и близком к вертикальному отскоке ведение замедляется и может вообще выполняться игроком на месте:

1. Ведение мяча в высокой и низкой стойке на месте, а затем при передвижении вперёд, назад, в стороны.
2. Ведение мяча по коридорам (на площадке делается предварительная их разметка). Направляющий каждой из колонн ведёт мяч в первом коридоре в высокой стойке, во втором коридоре - в низкой, затем - в высокой и т.д.
3. То же, только ведение высокое меняется на низкое при обводке стоек, стоящих напротив каждой из колонн.
4. Две шеренги игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м. Правофланговый одной шеренги ведёт мяч по направлению правофлангового противоположной шеренги, поравнявшись с ним, передаёт ему мяч из рук в руки и становится на место этого игрока. Игрок, получивший мяч, ведёт его в сторону второго игрока противоположной шеренги и так же передаёт мяч из рук в руки, а затем становится на место игрока, которому передал мяч. Такое зигзагообразное ведение мяча продолжается, пока все занимающиеся не примут в нём участие.

***Ведение с изменением направления.*** Базовый элемент: кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении. Туловище наклоняется в сторону поворота. Мяч, как правило, с одной руки переводиться на другую.

1. Упражнения в ведении выполнять по сигналу учителя.
2. Ведение мяча с обводкой предметов.
3. Пятнашки с ведением.
4. Эстафеты с ведением мяча.

***Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с шагом и сменой мест.*** Базовый элемент: для правильной координации движений при выполнении передачи мяча необходимо ловить под одноимённую ногу, т.е. для передачи правой рукой под правую ногу, для передачи левой рукой – под левую ногу.

1. В парах – выполнение упражнения шагом, снимая мяч с руки стоящего на месте игрока.
2. То же бегом – вначале в медленном, затем в быстром темпе.
3. Выполнение передачи после ведения мяча попеременно левой и правой рукой.
4. Выполнение передачи мяча после ловли его в движении.
5. Выполнение передач в разных направлениях.
6. Выполнение ловли и передачи мяча в движении игроку, находящемуся тоже в движении.
7. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.
8. Совершенствование приёма в игровой обстановке (подвижные игры, эстафеты).

***Передача мяча одной рукой от плеча в парах.*** Базовый элемент: В исходном положении мяч находится у плеча на кисти одной руки и поддерживается другой. В момент замаха тело баскетболиста незначительно поворачивается в сторону передающей руки. Затем обратным движением туловища вперёд и разгибанием руки с захлёстом кисти выполняется передача.

1. Построение в шеренгах. В стойке на полусогнутых ногах вращение туловища. Выделить активное движение плечом вперёд.
2. Построение в шеренгах. Имитация передачи одной рукой от плеча. Из стойки выполнять повороты туловища и метательное движение. Рука выполняет хлёст, последовательно движение выполняют локоть, кисть.
3. Построение во встречных колоннах. Передача с места одной рукой. После передачи ученик передвигается во встречную колонну или обегает встречную и возвращается в свою колонну.
4. Игра ”Мяч своему”.

***Передачи мяча в тройках в движении.*** Базовый элемент: выполнение передач с продвижением вперёд и со сменой мест, с сохранением треугольника, т.е. средний игрок постоянно находится сзади игроков, передвигающихся по боковым линиям. Все передачи идут через игрока средней колонны. Упражнение можно закончить атакой кольца. По возвращении в исходное положение игроки меняются местами.

***Перехват мяча*** в баскетболе можно разделить на две составляющие: перехват передачи и перехват на ведении. Умение перехватывать передачи противника отражают высокий интеллектуальный уровень игрока. Это умение говорит о том, что игрок всегда внимательно следит за действиями игроков команды нападения и в отдельные моменты предугадывает их действия (читает игру). Перехват на ведении элемент игры требующий большой выносливости и старательности в защитных действиях против дриблера (игрока ведущего мяч). Требует понимания техники ведения и возможности предугадать дальнейшее поведение дриблера:

1. Перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими.
2. То же, передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват.
3. То же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча.
4. Перехват мяча у двигающегося нападающего.
5. Занимающиеся разбиваются на тройки. Двое игроков передают мяч друг другу на разной высоте. Третий игрок стоит между ними на расстоянии 1,5 м от линии передачи и пытается перехватить летящий мяч. После перехвата мяча происходит замена по часовой стрелке или нужно заменить игрока, который дал передачу. То же, но увеличивая расстояние от места нахождения защитника до линии полёта мяча.
6. Выполнение приёма на месте после одноударного ведения нападающего из положения стоя с боку от него.
7. То же, но после многоударного ведения нападающего на месте.
8. Выполнение приёма по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой.
9. То же, но при передвижении нападающего, ведущего мяч бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.
10. То же, но в сочетании с атакующими действиями после овладения мячом.
11. Выполнение приёма в целом в подвижных играх и игровых заданиях, включающих противоборство защитника и дриблера.

***Бросок мяча одной рукой от плеча в движении***. Базовый элемент: согласование двухшагового ритма с приведением мяча в исходное положение для броска.

1. Построение во встречных колоннах с водящим в середине, который держит по мячу на руках, вытянутых в стороны. Ученики с двух сторон двигаются шагом, берут мяч с руки водящего под правую ногу и, выполняя двухшаговый ритм, приводят мяч к плечу. Предав мяч броском во встречную колонну, ученик перемещается за мячом. Перебегая во встречную колонну, ученики кладут мяч на руку водящему. Мяч с руки водящего берут на вытянутые руки.
2. Ученики в парах двигаются вокруг зала. Пасующий перемещается боком приставными шагами внутри границ зала. Он передаёт мяч ученику, который лицом вперёд бежит по границам зала. Мяч передаётся так, чтобы его можно было поймать на вытянутые руки. Выполнив двухшаговый ритм, ученик передаёт мяч пасующему.
3. Броски в движении после передачи из углов площадки. В углу стоят пасующий с мячом и игрок без мяча, колонна игроков располагается в боковой линии под углом 45о к щиту. Занимающиеся поочерёдно выбегают из колонны, получают мяч в движении и после двухшагового ритма выполняют бросок одной рукой от плеча. Пасующий движется в колонну, бросавший подбирает мяч и передаёт его в угол игроку без мяча, а сам движется за мячом. Броски можно выполнять с двух сторон.

**7 КЛАСС**

***Повороты на месте.*** Базовый элемент: положение, когда вес тела расположен на опорной ноге. При повороте вперёд игрок поворачивается правым (левым) плечом вперёд, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён лицом. При повороте назад игрок поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён спиной.

1. Построение в шеренгах по 4-6 человек. Поворот вперёд с небольшим шагом, одновременно поворачивая туловище в сторону шага.
2. Построение в шеренгах по 4-6 человек. Поворот вперёд с небольшим шагом, одновременно поворачивая туловище в сторону шага.
3. Построение в шеренгах. Учащиеся с мячом выполняют повороты вперёд, назад, укрывая мяч от защитников. Предав мяч в другую шеренгу, они становятся защитниками.
4. Построение в 6-8 колонн с водящими. Ученики выбегают из колонн, ловят мяч с остановкой, выполняют повороты по заданию. Предав мяч водящему, возвращаются в конец колонны.
5. Эстафеты с поворотом и передачей мяча. Гонки мячей по кругу в колоннах с поворотами назад, вперёд.
6. Построение в две разомкнутые шеренги, одна против другой. Ученики принимают исходное положение для поворота вперёд. По сигналу несколько раз выполняют поворот назад. Сначала без мяча, затем с мячом.
7. Ученики бегут в колонне по одному, по сигналу делают остановку в два шага, затем поворот вперёд на 180о и бегут в обратном направлении. По следующему сигналу упражнение повторяется, но поворот делается назад и т.д. Темп бега постепенно повышается.
8. Ученик с мячом поворачивается на носках на 180о, передаёт мяч двумя руками от груди сзади стоящему и возвращается в исходное положение на носках ног.
9. Из положения правая нога впереди, левая сзади выполнить поворот влево-назад, правым плечом вперёд.
10. Из положения левая нога впереди, правая сзади выполнить поворот вправо-назад, левым плечом вперёд.

***Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.*** Начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе. Задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.

1. Вести одновременно два мяча, стоя на месте и передвигаясь в различных направлениях с одновременными и чередующимися ударами мячей о пол.
2. Стоя на месте, одной рукой вести мяч, а другой рукой подбрасывать второй мяч над собой. То же, продвигаясь в различных направлениях.
3. Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 3-4 м друг от друга. Стоя к партнёру боком, вести мяч правой (левой) рукой, третий мяч передавать друг другу свободной от ведения рукой. То же в движении шагом, бегом, с изменением скорости и направления движения.
4. Вести мяч правой (левой) рукой в приседе. По сигналу, не меняя исходного положения, вести мяч, выполняя прыжки на месте, продвигаясь вперёд, назад, вправо, влево.
5. Стоя на месте, вести мяч правой (левой) рукой. По сигналу поднимая ногу, постараться изменить направление отскока мяча с тем, чтобы он прошёл под поднятой ногой, а затем продолжать вести его другой рукой. Выполняя это упражнение с продвижением в различных направлениях, необходимо менять высоту отскока мяча и скорость продвижения.
6. Стоя на месте, вести попеременно два мяча. То же с перемещением в различных направлениях.

***Передача мяча на месте с отскоком от пола.*** Базовый элемент: передача мяча выполняется так, чтобы удар мяча о площадку обеспечил отскок его на уровне груди принимающего. Точка отскока мяча от площадки всегда должна быть ближе к принимающему мяч и дальше от передающего. При приёме мяча игрок должен кисти рук направить навстречу мячу, т.е. в сторону площадки, не забывая при этом, что мяч может иметь сильное поступательное вращение.

1. Построение в тройках. Игрок 2 по середине выполняет роль пассивного защитника, приближается к игроку 1, владеющему мячом. Тот делает шаг вправо правой ногой и передаёт мяч правой рукой от плеча с отскоком от поля игроку 3. Игрок 2 становится на место игрока 1, а игрок 1 начинает выполнять роль защитника, расположившись перед игроком 3, и т.д.
2. То же, но передачу выполняют левой рукой после шага левой влево.
3. То же, но защитник – активный, а игрок с мячом может применять передачи как правой, так и левой рукой.
4. То же, но игроку с мячом разрешено применять перед передачей обманные движения.
5. То же, но если защитник коснётся мяча, допустивший ошибку занимает его место. Запрещается передавать мяч выше головы защитника.

***Бросок мяча двумя руками снизу.*** Базовый элемент: ноги при броске ставятся на ширине плеч, стопы параллельно, мяч удерживается с боков и снизу, для замаха опускается между коленями слегка согнутых ног. Бросковое движение выполняется симметричным подниманием прямых рук с одновременным выпрямлением ног и туловища; движение заканчивается мягким набрасыванием мяча на кольцо.

***Бросок мяча одной рукой от плеча с места***. Базовый элемент: из положения готовности мяч поднимается к плечу и переносится на пальцы бросающей руки (ладонь под мячом); другая рука, поддерживающая мяч снизу-спереди на замахе, отводится в сторону. Бросковое движение выполняется энергичным выпрямлением руки и сопровождающим кистевым хлёстом. Если бросок выполняется с места, вперёд выставляется нога, одноимённая с бросающей рукой; говорят: “нога под мячом”.

***Штрафной бросок.*** Базовый элемент: является направление вверх, которое выполняется ногами и бросающей рукой в начальной фазе броска.

1. Построение в шеренге. Имитация выполнения броска. Приседание в стойке, разгибание ног и руки вверх.
2. Построение в 2 шеренги лицом друг к другу. Выполнить несколько ударов мячом в пол, расслабиться. Начиная движение ногами вверх, выполнить бросок. Закончить движение рукой и кистью, направив мяч вперёд, в другую шеренгу.
3. Построение в колоннах (на каждом кольце 3 колонны). Все броски выполняются без отскока от щита, чисто. Выполнить 3-5 бросков подряд каждому ученику. Броски можно выполнять в вертикальные линии на стене и в другие цели и ориентиры.

***Позиционное нападение с изменением позиций.*** Базовый элемент: является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки. Обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

1. Построение в треугольниках, квадратах. Передачи с места различными способами по заданию учителя. Ученик выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч.
2. Построение в треугольниках, квадратах. Ученик выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонне за передачей.
3. Два нападающих, стоя на месте, передают мяч различными способами. Защитник нападает на игрока с мячом, перехватывает его. Мяч нельзя перехватывать верхом.
4. Три нападающих перемещаются, выполняют выходы для получения мяча. Два защитника перехватывают мяч.
5. Позиционное нападение против зоны 2-1-2. Упражнение проводится на один щит. Одна команда атакует 5 раз подряд, затем другая.
6. Позиционное нападение против зонной защиты для трёх играющих команд. Две команды стоят под щитами, построение в защите 2-1-2. Команда от середины начинает нападение на одну из защищающихся команд. На противоположный щит нападает команда, которая добилась успеха, забила мяч или защитилась и овладела мячом.

***Быстрый прорыв 2х1.*** Базовый элемент: в отрыв уходит обычно один самый быстрый игрок, два других выбегают к боковым серединам для приёма мяча и моментальной передачи его в отрыв. Сигналом для их рывка служит момент ловли мяча одним из партнёров. Первая задача игрока, овладевшего мячом, - увидеть отрыв и сделать длинную передачу на выход рванувшемуся к щиту партнёру. Не следует ждать, когда убегающий игрок наберёт скорость: передачу нужно сделать быстро, с опережением убегающего игрока на 4-5 м с расчётом, что он догонит мяч. Лучшей в этом случае будет передача одной рукой от плеча. Однако не всегда удаётся сделать такую длинную передачу. Тогда мяч также быстро передаётся одному (ближнему) игроку на боковую середину, а уж этот игрок незамедлительно переправляет мяч ушедшему в отрыв.

***Игра в защите, опека игрока***. Базовый элемент: является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создаёт возможность для отбивания мяча или для перехвата.

1. Салки с приседом. Построение в группах по 3-4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их осалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.
2. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.
3. Построение в колоннах по 3-4 игрока перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.
4. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом – 5 сек.
5. Игра 2х2, 3х3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведётся по 10, 15, 20 передач.

**8 КЛАСС**

***Сочетание приёмов передвижений и остановок.*** Выполняется в подготовительной части урока. Смену заданий целесообразно производить через каждые 5-28 м движения, избегая монотонности. Как ориентиры можно использовать разметку площадки, положенные или поставленные на неё набивные мячи, переносные стойки, г. скамейки, обручи, кегли. При этом необходимо применять звуковые и зрительные сигналы. В подготовительной части урока возможно применение всех приёмов передвижений в нападении и защите – ходьбы, бега, прыжков, поворотов, передвижений приставными шагами.

*Ходьба.* В самом начале урока с целью организации внимания учащихся рационально использовать упражнения в ходьбе с изменением положения рук по звуковому сигналу в сочетании с упражнениями для подготовки к более интенсивной деятельности голеностопного сустава.

1. Короткий и следующий за ним протяжный свисток – ходьба на внутренней стороне стопы, руки вверх; протяжный и короткий – ходьба на внешнем своде стопы, руки в стороны и т.д.

Задания в ходьбе завершают ускоренным передвижением на отдельном участке площадки с переходом на бег.

*Бег* (обычный бег, бег спиной вперёд и рывки). При движении лицом вперёд нога ставится упруго на всю стопу, плечевой пояс расслаблен, согнутые руки совершают естественные движения в такт работе ног, туловище выпрямлено, голова поднята.

При беге спиной вперёд, учащийся несколько подаёт туловище и голову в сторону, противоположную движению, беговые шаги выполняет нередко на носках и периодически уточняет ситуацию на площадке поворотом головы назад.

Упражнения в стартовом ускорении, рывках характеризуются короткими ударными беговыми шагами с носка при максимальной частоте работы ног и рук, сильно наклонённом вперёд туловище. Для баскетболиста чрезвычайно важно стартовать из любого исходного положения и неожиданно изменять направление движения, осуществляемое мощным толчком выставленной вперёд ноги и наклоном туловища в сторону вновь избранного направления.

Принятию заданных исходных положений предшествует остановка.

*Остановка* (двумя шагами, прыжком). На начальном обучении упражнения в остановках следует выполнять по ориентирам, а также звуковым сигналам. В дальнейшем преимущество отдаётся комплексным сигналам – зрительным, в сочетании со звуковым, создающим ситуацию выбора.

1. Свисток и мяч, и поднятый мяч учителем вверх – сигнал к остановке двумя шагами.
2. Свисток и мяч, опущенный вниз – сигнал к остановке прыжком.

Остановки игрока часто непосредственно связаны с поворотами.

В технике *поворотов* очень важно непринуждённое, без закрепощения движение игрока вокруг осевой ноги с переходом в устойчивое двух опорное положение. Приём выполняют на согнутых ногах, вперёд или назад с установкой на мгновенное начало последующего передвижения в новом направлении – скоростной уход от воображаемого соперника.

*Прыжки* (толчком двух ног, одной). Первый выполняют с места из баскетбольной стойки для добивания, подбора мяча или блокирования бросков и осуществляют за счёт активного и мощного разгибания слегка согнутых ног при энергичном взмахе руками вперёд – вверх и поднятой голове. Целесообразно применять в комплексных упражнениях в сочетаниях с другими видами передвижений перед началом движения или после остановок. Для увеличения высоты выпрыгивания использовать стимулирующие ориентиры: щит, кольцо, подвешенный на амортизаторе мяч и т.д.

Второй выполняют под корзиной с разбега и с использованием на последних шагах двушажного ритма. Справа от корзины прыжок выполняют толчком левой, слева – толчком правой. Прыжок толчком одной является элементом техники броска в движении, но может применяться и при подборе или при добивании мяча в корзину. При его выполнении внимание должно сконцентрировано на длине предпоследнего шага разбега, упругой постановке толчковой ноги на всю стопу, энергичным разгибанием толчковой ноги с одновременным активным движением вперёд – вверх бедром маховой ноги и взмахом руками, прямом положении туловища и головы в полёте, своевременном разгибании рук и маховой ноги в наивысшей точке прыжка, упругом, мягком приземлении на обе стопы слегка расставленных и согнутых ног, а также приходе в устойчивое положение.

*Приставные шаги* выполняются в параллельной стойке боком по направлению движения и в стойке с выставленной ногой, лицом или спиной вперёд. Передвигаться необходимо на согнутых ногах, сохраняя постоянное устойчивое положение за счёт параллельного расположения стоп и равномерного распределения массы тела на их переднюю часть; ноги не перекрещивать, выполнять скользящие шаги, не поднимаясь высоко над площадкой, держать голову поднятой, спину выпрямленной, а руки, не закрепощая плечевой пояс, в положении противодействия броску или проходу соперника.

***Ведение мяча с сопротивлением***. Нападающий должен владеть приёмами обыгрывания защитника в начале ведения – вышагивание, скрестный шаг, поворот.

При использовании *вышагивания* нападающий обыгрывает соперника на встречном движении после выведения его из равновесия за счёт короткого ложного шага вперёд и последующего возвращения в и.п.

Для ухода с помощью *скрестного шага* применяют обманный пружинящий шаг вперёд и несколько в сторону с последующим зашагиванием за защитника той же ногой в противоположном направлении с одновременным началом ведения дальней от соперника рукой.

Обыгрывание *поворотом* также начинается с обманного шага вперёд и в сторону, а затем следует быстрый поворот назад вокруг опорной ноги и выпуск мяча ближней к направлению поворота рукой.

1. Обыгрывание пассивного защитника финтом в начале ведения из заданной игровой позиции в сочетании с последующим скоростным проходом:

- вышагивание – проход;

- скрестный шаг – проход;

- поворот – проход.

1. То же, но в ситуации выбора: условный соперник произвольно чередует разновидности стоек защитника в повторении задания.
2. Обыгрывание пассивного защитника в движении ( защитник отступает приставными шагами в стойке с выставленной вперёд ногой или бегом спиной вперёд):

- перевод мяча с руки на руку перед собой;

- изменение направления движения;

- смена высоты отскока и ритма ведения.

***Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением.*** Для каждой игровой ситуации существует один наилучший способ передачи мяча. Передача – технический приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки. Быстрота и точность выполнения всех способов передач зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приёма. Партнёра, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямого на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает “пробежку” или мяч перехватят. Для изучения передач используются различные построения:

1. Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в шеренгу по прямой и по диагонали. Передав мяч, перебежать в шеренгу напротив.
2. Построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующими перемещениями.
3. Построение в кругах. Передача выполняется стоящему рядом, а потом через одного, затем любому игроку.

Как только освоена основная структура движений, следует переходить к изучению передач в движении. Наиболее эффективно обучение с помощью следующих упражнений:

1. Во время обычного бега по прямой, в заранее обусловленном месте выделяется один более широкий шаг после толчка левой ногой (прыжок шагом).
2. То же, но выполняется два шага.
3. То же с имитацией движениями руками (ловли и передачи).
4. То же с мячом.

По мере овладения ритмом сочетания шагов с движениями руками необходимо обращать внимание на приближение ширины шагов: при ловле и передаче к обычным.

***Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.*** Целесообразно выполнять со средней дистанции при плотной опеке соперника. Базовый элемент: расположение ног произвольное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путём поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча. Направление полёта задаётся синхронным движением указательных пальцев обеих кистей в завершающий момент броска. Кисти после выпуска мяча повёрнуты тыльными сторонами ладоней друг другу, большие пальцы смотрят вниз:

1. Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой.
2. Выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир: поднятые руки партнёра, цель на стене, горизонтальный натянутый шнур и т.д.
3. Выполнение броска в корзину с близкой дистанции под углом 30-45о к щиту, бросок с отскоком от щита.
4. То же, но располагаясь прямо под щитом.
5. Чередование бросков с различного расстояния до корзины.
6. То же, но при сопротивлении защитника.

***Бросок одной рукой от плеча с места и в движении с сопротивлением*** – эффективный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанции, а также успешно используется в качестве штрафного броска. Базовый элемент: ви.п. игрок всегда выставляет вперёд одноимённую с бросающей рукой ногу: голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой и лучезапястный суставы располагают в одной вертикальной плоскости с мячом. Основная функция в достижении результативности броска отводится бросающей руке. Важно, чтобы разгибательное движение было мягким, плавным и совершалось для всех суставов бросающей руки в одной вертикальной плоскости, а мяч направлялся в корзину через указательный палец. Другая рука лишь поддерживает мяч, не принимая непосредственного участия в броске.

*Бросок одной рукой в движении* – наиболее эффективный приём для завершения атаки корзины с близкого расстояния. В и.п. игрок находится в движении.

*Подготовительная фаза* начинается в момент ловли мяча на удлинённом шаге одноимённой с бросающей рукой ноги. Она ставится упруго на всю стопу, туловище незначительно подаётся вперёд, а руки тянутся к мячу и обхватывают его пальцами. Последующий шаг с постановкой ноги перекатом с пятки на всю стопу – стопорящий. Его длина и направление определяется оставшимся расстоянием до корзины и месторасположением соперников. Активным выпрямлением и отталкиванием разноимённой с бросающей рукой ногой и резким выносом вперёд-вверх маховой (одноимённой), согнутой под прямым углом в коленном суставе, осуществляется выпрямление вверх. Одновременно с отталкиванием мяч перекладывают на кисть бросающей руки и выносят кратчайшим путём вдоль туловища в положение замаха над плечом. Свободной рукой мяч поддерживается сбоку или снизу.

*Основная фаза* – это само бросковое движение, которое начинается в высшей точке прыжка выпрямлением бросающей руки вверх для максимального приближения мяча к кольцу и выполняется согласно общим положениям о броске одной рукой с места: мяч направляется в кольцо мягкими движениями пальцев и ему придаётся необходимое вращение.

В *завершающей фазе* происходит приземление игрока под щитом на обе согнутые ноги и восстановление равновесия для участия в следующей игровой ситуации.

Большинство атак завершается с преодолением определённой активности соперников. При завершении атаки в непосредственной близости от корзины используют дальнюю от соперника руку, а дистанционные броски мяча принято выполнять с сильнейшей рукой. Чтобы избежать накрывания бросков высокорослым защитником, предварительно выполняют финт на бросок или зашагивание, посылают мяч по искусственно изменённой траектории или укорачивают время его выпуска. При броске мяча в движении для обыгрыша опекуна перекладывают мяч с руки на руку по ходу двушажного разбега или выпускают мяч на первом шаге разбега.

1. Выполнение разновидностей бросков мяча с близкой дистанции (в пределах трёхсекундной зоны) после вышагивания с места.
2. То же, но после предшествующего вышагиванию овладения мячом в движении и остановки: после собственного набрасывания, после передачи партнёра, после ведения мяча.
3. Непрерывное выполнение бросков мяча поочерёдно правой и левой рукой из под щита с двушажным ритмом работы ног.
4. Выполнение броска мяча в движении с получением его от партнёра, варьируя собственное и.п., направление выхода и своё расположение относительно щита в момент выпуска мяча, а также и.п. передающего партнёра: броски после встречных, диагональных, боковых и поступательных передач под различным углом к щиту.
5. Выполнение броска после его ведения, чередуя и.п. и направление прохода-броска.

***Штрафной бросок.*** При изучении броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки выполнения. На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания (на передний край корзины), уточнить и.п., научить расслаблению и подготовке к броску (сосредоточиться, освободится от излишнего напряжения), выполнению броска в постоянном ритме, с постоянной амплитудой движения.

Порядок упражнений следующий:

1. Встать на линию штрафного броска и принять исходное положение.
2. Встать на линию штрафного броска, выполнить один-два удара мячом в площадку и принять исходное положение.
3. То же, но перед броском сделать вдох и в момент броска задержать дыхание.
4. Исполнить всю процедуру подготовки к броску, освоенную в первых трёх упражнениях и выполнить сам бросок.
5. Выполнить серию бросков подряд, не сходя с линии штрафного броска (5-10 бросков, мяч подаётся партнёром).
6. То же, но броски выполняются сериями по два: первый мяч подаёт партнёр, за вторым ученик следует сам.

***Позиционное нападение со сменой мест.*** В *начальной фазе* игроки располагаются в зоне соперника в соответствии с реализуемой командой системой игры в нападении. *Фаза развития атаки* включает взаимодействия всех атакующих согласно разыгрываемой комбинации. Для *звершающей фазы* характерно выполнение технико-тактических действий с целью поражения корзины соперника. Существует две системы позиционного нападения: через центрового (одного или двух) и без центрового игрока.

*Система позиционного нападения через центрового игрока.*  Центровой может располагаться на линии штрафного броска, в верхней, средней или нижней позиции на боковых сторонах трёхсекундной трапеции. Он, как правило, обращён лицом к своим партнёрам и спиной к корзине соперников. Перед ним ставится задача: маневрируя по периметру трапеции и непрерывно взаимодействуя с партнёрами, оттеснить своего опекуна ближе к корзине и занять выгодную позицию для получения мяча и последующего броска или борьбы за отскок на щите соперников. Другой обязанностью центрового может быть освобождение от опеки своих партнёров с помощью постановки заслонов или отвлечения внимания защитников от основного направления атаки. Таким образом, атакующие комбинации с участием центрового завершаются либо выведением его на завершающий бросок мяча, либо созданием условий для результативного броска любому другому игроку.

***Быстрый прорыв 2х1,3х2.*** Атака быстрым прорывом состоит из трёх фаз: начала, развития, завершения.

Успешность *первой фазы* связана с опережающим рывком двух или трёх игроков, быстрой первой передачей в отрыв убегающему или открывающемуся вблизи партнёру с последующим скоростным дриблингом или очередной передачей впереди бегущему нападающему выполненными на высокой скорости.

Для *второй фазы* характерны согласованные перемещения нападающих в зону противника с использованием ведения или передачи мяча. Главная задача здесь состоит в создании численного преимущества атакующих над защищающимися: 2х1, 3х1, 3х2 и т.п. Наиболее рациональной для этой фазы быстрого прорыва считается ситуация, когда при развитии атаки мячом владеет игрок в средней позиции, а по обоим флангам его поддерживают партнёры, находящиеся несколько впереди мяча.

*Третья фаза* прорыва предназначена для выведения на беспрепятственный бросок мяча из удобной, как правило, близкой дистанции одного из атакующих.

Наиболее перспективным в баскетболе считается быстрый прорыв через центр, когда среднюю позицию занимает самый техничный игрок. Он доставляет мяч в зону соперника и там выбирает нужный вариант завершения атаки. Если в атаке быстрым прорывом принимают участие все игроки команды, т.е. переднюю линию нападающих поддерживает следующая за ними волна игроков, то говорят об *эшелонированном быстром прорыве*. Его цель – успешно завершить атаку против неорганизованной защиты даже в условиях численного равенства атакующих и обороняющихся. Прорыв к корзине соперников в данном случае осуществляется за счёт согласованных действий всех игроков, наступающих широким фронтом и друг за другом. Эшелонированный быстрый прорыв может завершаться не только из под, но также средним и дальним броском, так как атакующие игроки готовы к активным действиям в борьбе за отскок в случае промаха и к последующему добиванию мяча.

1. Повторное выполнение вариантов начальной фазы быстрого прорыва:

* подбор отскока – первая передача партнёру в ближнюю боковую линию – рывок вслед за передачей: игрок с мячом овладевает отскоком после собственного набрасывания в щит с линии штрафного броска, выполняет нацеленную первую передачу открывающемуся на стороне мяча партнёру, совершает рывок вслед за выполненной передачей и возвращается на и.п.; получивший мяч нападающий, используя скоростное ведение, первым занимает позицию на линии штрафного броска; упражнение повторяется со сменой ролей.
* подбор отскока – вывод мяча в боковую линию – первая передача партнёру – рывок вслед за передачей: то же, что в предыдущем задании, но овладения отскоком нападающий с помощью одноударного ведения совершает вывод мяча из трёхсекундной трапеции и только после этого выполняет первую передачу.
* то же, что в предыдущих заданиях, но с возвращением мяча на исходную позицию передачей врывающемуся в середину площадки третьему партнёру, смена ролей после каждого повторения перемещением занимающихся по часовой стрелке.
* подбор отскока – длинная первая передача в отрыв убегающему партнёру: начало упражнения, как в предыдущих заданиях (собственным набрасыванием в верхнюю часть щита), после овладения отскоком выполняется длинная передача нападающему, стартовавшему из угла площадки, который в движении передаёт мяч игроку, располагающемуся на линии штрафного броска у противоположного щита, после каждой передачи занимающиеся меняют позиции, передвигаясь вслед за мячом, упражнение выполняется одновременно от двух щитов по часовой стрелке или в обратном направлении.
* то же, но с выводом мяча после подбора, используя одноударное ведение мяча.
* То же, что в предыдущих заданиях, с преодолением пассивного, а затем активного противодействия защитника первой передаче нападающего.

1. Повторное выполнение компонентов командных действий в фазах начала и развития быстрого прорыва:

* подбор отскочившего от щита мяча – передача в отрыв убегающему партнёру – скоростной дриблинг со смещением в середину площадки: занимающийся с мячом сам посылает его в верхнюю часть щита, овладевает им в высоком прыжке и направляет в сторону боковой линии на уход партнёру, после первой передачи в отрыв игрок следует в угол площадки и занимает позицию замыкающего в колонне игроков без мяча, готовящихся к старту, а нападающий, получивший мяч, совершает скоростной дриблинг через середину в конец колонны баскетболистов на линии штрафного броска у противоположного щита; упражнение выполняется против часовой стрелки, а затем в обратном направлении.
* подбор мяча после отскока – первая передача открывшемуся на стороне мяча партнёру – скоростной дриблинг через середину с сопровождением передавшего мяч игрока: ученики выполняют задания в парах со сменой ролей после скоростного перемещения к противоположному щиту, партнёр без мяча занимает позицию сбоку от товарища, стоящего на линии штрафного броска, и в момент овладения им мячом открывается к ближней боковой линии для получении передачи, далее, как в предыдущем упражнении.

1. Поточное выполнение разновидностей командных действий в завершающей фазе атаки быстрым прорывом с преодолением пассивного и активного противодействия защитников условиях численного большинства нападающих.

* выполнение взаимодействия двух игроков передай “мяч и выходи” в передовой зоне (от центральной линии) в ситуации 2х1: нападающие атакуют на скорости, смену защитника производят в случае ошибочных действий атакующих.
* выполнение взаимодействия трёх игроков “треугольник” в передовой зоне (от центральной линии) в ситуации 3х1, 3х2: атаку завершают сходу, количество передач назад ограничивают.

1. Взаимосвязанное выполнение компонентов командных действий в фазах начала, развития и завершения нападения быстрым прорывом.

* подбор отскока – длинная передача в отрыв – скоростной проход – бросок в сопровождении партнёра с последующей сменой ролей и атакой в обратном направлении: задание выполняется в парах; игрок овладевает отскоком после собственного набрасывания мяча в щит с линии штрафного броска, делает длинную первую передачу убегающему вдоль боковой линии партнёру и рывком поддерживает атаку, получивший мяч, нападающий с ведением устремляется к противоположному щиту и завершает проход броском из под корзины, поменявшись ролями, ученики с ходу атакуют в обратном направлении (вдоль другой боковой линии); очередная пара игроков начинает атаку, как только предыдущая начнёт движение от противоположного щита.
* то же, но с началом атаки выводом мяча из трёхсекундной трапеции.
* подбор отскока – короткая первая передача – длинная вторая передача убегающему вдоль ближней боковой линии игроку – одиночный отрыв с завершением атаки броском из под щита после скоростного дриблинга: в поточном встречном упражнении взаимодействуют три игрока – нападающий с мячом начинает атаку подбором отскока (после собственного набрасывания мяча в щит) и первой передачей открывшемуся на ближней стороне площадки партнёру (второму в колонне игроков, располагающихся в и.п. в углу площадки); одновременно с подбором мяча вдоль боковой линии в направлении противоположной корзины стартует третий атакующий игрок (направляющий из колонны в углу площадки); ему без промедления направляется длинная поступательная передача в отрыв, свой скоростной проход он завершает броском из под щита, смену позиций производят по ходу действий в упражнении; направление передвижений в задании периодически изменяют на обратное.

***Взаимодействие двух игроков в защите через заслон.***

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающих в типовых игровых ситуациях. К способам взаимодействий двух игроков в защите относятся подстраховка, переключение, проскальзывание, отступание. ***Подстраховка.*** Она состоит в том, что игроки всегда готовы оказать определенную помощь друг другу, а также перейти на опеку нападающего, который, обыграв защитника, реально угрожает корзине. Подстраховку применяют против быстрых и агрессивных нападающих, владеющих финтами, резким проходом и точным броском.

***Переключение.*** Если противник удачно применяет заслон, наведение или переключение, защитникам необходимо ответить на эти взаимодействия переключением, т.е. сменой подопечных. Решение о переключении (возгласом «Сменились!») принимает защитник: ему легче ориентироваться в складывающейся обстановке. Наиболее трудным является переключение при заслоне в движении. В этом варианте защитник, против которого применен заслон, не дает возможности нападающим беспрепятственно пройти к щиту, а второй защитник атакует игрока с мячом несколько сзади, стремясь выбить мяч при ведении или накрыть его при броске в прыжке.

***Отступание и проскальзывание.*** Далеко не всегда немедленное переключение выгодно защищающейся команде, так как в ряде ситуаций оно нарушает равновесие сил в единоборствах (высокий нападающий начинает действовать против низкорослого защитника, быстрый нападающий против медленного защитника и т.п.), позволяет игрокам противника проводить различные отвлекающие, ложные маневры.

Вместо смены подопечных при заслоне, когда нападающие взаимодействуя передвигаются поперек поля без мяча или вдали от корзины, защитнику следует быстро отступить назад, обойти заслоняющего и вновь сблизиться со своим подопечным. Когда же заслон ставится для нападающего с мячом недалеко от корзины, отступание связано с определенной долей риска: в момент отступания нападающий может без особых помех бросить мяч в корзину.

***Групповой отбор мяча.*** Этот способ взаимодействия обороняющихся используется преимущественно при прессинге, когда игрока с мячом атакуют одновременно два защитника.

Существуют два варианта группового отбора мяча. *Первый вариант* - защитник, опекающий игрока с мячом, вынуждает его сначала повести мяч к боковой линии или в угол площадки, а затем остановиться и повернуться спиной к площадке. В этот момент второй защитник подключается к действиям против игрока с мячом. Оба защитника стараются вынудить нападающего сделать неточную передачу или нарушить правило 5 секунд. *Второй вариант* - игрока, ведущего мяч для взаимодействия по принципу пересечения или наведения, останавливает другой защитник, а опекающий в этот момент старается выбить мяч у нападающего сзади или сбоку.

***Борьба за отскок.*** Борьба за отскок мяча у своего щита - важный игровой момент, существенно влияющий на ход и общий результат состязания. Успех борьбы за отскок в тактическом плане решают правильные взаимодействия трех обороняющихся, которые, стремясь отрезать путь противнику к щиту, образуют в области штрафного броска «треугольник отскока». Кроме этого, четвертый защитник обеспечивает дополнительную страховку на случай, если мяч отскочит далеко от щита.

*Некоторые правила борьбы за отскок, в которых игрок должен:*

а) определить место и момент броска в корзину;

б) определить время полета мяча, чтобы понять, сколько времени нужно блокировать нападающего, а затем быстро идти за мячом (иначе другой нападающий

успеет с ходу добавить мяч в корзину);

в) занять правильную позицию для борьбы за отскок:

- если игрок находится во вспомогательном секторе, то сблизиться с соперником и с помощью поворота вперед оставить его за спиной, перекрывая таким образом рывок к щиту для борьбы за отскок с хода;

- если игрок находится в основном секторе и соперник агрессивный, нужно быстро выполнить поворот назад и занять устойчивое положение, стремясь оставить соперника за спиной;

г) после активного противодействия броску в прыжке всеми силами стараться не пропустить нападающего, выполнившего этот бросок, к щиту;

д) не освобождать своего противника от блокировки, пока идет борьба за мяч или пока сам игрок не пойдет за мячом.

**9 КЛАСС**

***Сочетание приёмов передвижений и остановок.*** К *передвижениям в нападении* относятся ходьба, прыжки, бег, остановки, повороты.

*Ходьбой* в основном пользуются в непродолжительные по времени в игровые паузы.

*Прыжки* в нападении являются элементами других приёмов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину. Они могут выполняться толчком одной и двумя ногами, с места и в движении.

*Бег лицом вперёд* применяется при маневрировании игрока на площадке и освобождении от опеки соперника. Базовый элемент: постановка ног с полной стопы для смены направления движения, не закрепощённое состояние плечевого пояса, синхронные с работой ног ритмичные движения согнутыми руками, прямое положение туловища и головы. *Бег спиной вперёд* при игре в нападении применяется на ограниченных участках площадки. Базовый элемент: постановка стоп с носка, смещение тела в противоположную от направления перемещения сторону, движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении.

1. Передвижение изучаемым способом по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки.
2. То же, что в упр.1, но со сменой направления и с чередованием способов передвижения на отдельных отрезках дистанции по ориентирам (набивные мячи, стойки, баскетбольные щиты т.п.).
3. То же, что в упр.2, но меняя направления и способы передвижения по зрительным или звуковым сигналам учителя (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т.п.).
4. То же, что упр.1-3, но со сменой скорости передвижений на отдельных участках площадки (“рваный ритм”).
5. Сочетание разновидностей передвижений, стартуя из различных и.п. (стоя, сидя или лёжа, лицом, спиной или боком по направлению движения и т.п.) в эстафетах.
6. То же, что упр.5, но с чередованием способов передвижений баскетболиста в нападении и других двигательных действий без мяча (прыжков, приседаний, сгибаний и разгибаний рук в положении упора лёжа, кувырков и т.п.) в подвижных играх.
7. Выполнение разновидностей передвижений в сочетании с другими игровыми приёмами: стойками, ловлей и передачей мяча и т.п. (по мере освоения техники игры).

*Повороты* (на месте, в движении). *Поворот на месте* выполняется вперёд и назад. Если движение выполняется в сторону опорной ноги, то это поворот вперёд; при движении в противоположном направлении – поворот назад. При повороте выполняется движение на опорной ноге за счёт переноса тяжести тела с впереди стоящей ноги на опорную, отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной, выполняется на согнутых ногах.

1. Выполнение поворотов вперёд и назад на месте по разделениям с подсчётом: и раз, и два (на и перенести массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на раз – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзади стоящую и вращением на ее носке).
2. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчётом каждым учеником.
3. То же, что в упр.2, но меняя амплитуду поворотов.
4. То же, что в упр.2 и 3, но в различных сочетаниях: 2 поворота вперёд, 1 – назад; 2 – назад, 2 – вперёд и т.д.
5. Выполнение поворотов на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперёд – передвижение бегом спиной вперёд, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.д.

Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобождением от опеки условного (пассивного) защитника.

*Поворот в движении* применяется для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке. Вначале благодаря вращению на 180о на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается в избранном направлении.

1. Последовательное выполнение всех составных элементов приёма (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение.
2. Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе.
3. То же, что в упр.2, но в медленном беге по прямой.
4. Выполнение приёма в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота.
5. Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.
6. Выполнение разновидностей приёма с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

*Остановки двумя шагами и прыжком* относятся к приёмам передвижения в нападении и позволяют своевременно прекратить движение, благодаря чему освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий.

*Остановка двумя шагами* выполняется первым удлинённым, гасящим скорость шагом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается её сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа – почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носком внутрь.

1. Лёгкоатлетические прыжки в шаге.
2. Бег с акцентированным удлинённым шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам.
3. Выполнение вариантов изучаемого приёма (с удлинённым шагом правой и левой) по ориентирам в целом после ходьбы.
4. То же, что в упр.3, но после медленного бега.
5. Выполнение разновидностей остановки двумя шагами по звуковому сигналу учителя после передвижения бегом.
6. То же, что в упр.5, но по зрительному сигналу учителя.
7. То же, что в упр.5 и 6, но после рывка.
8. Чередование разновидностей остановки двумя шагами в ситуативных условиях:

- меняя скорость и направление предыдущего передвижения.

- реагируя на условные сигналы учителя, регламентирующие момент или вариант остановки (1 длинный свисток – остановка с удлинённым шагом правой ноги, 2 коротких свистка – остановка с удлинённым левой ноги и т.п.).

1. Выполнение остановки двумя шагами в сочетании с поворотами и другими игровыми приёмами.

*Остановка прыжком* осуществляется толчком правой или левой ногой, толчковая нога ставится упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперёд, приземление выполняется на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад.

1. Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки мелом и т.п.) после ходьбы.
2. Выполнение разновидностей приёма в целом по ориентирам после медленного бега.
3. То же в упр.2, но по звуковому сигналу учителя (длинный свисток – остановка, короткий – возобновить движение).
4. То же, что в упр.3, но со сменой направления и скорости передвижений.
5. Вариативное выполнение остановки прыжком в ситуациях выбора в ответ на комбинированные сигналы учителя (свисток или хлопок в ладони и мяч поднят вверх – остановка толчком правой ноги; тот же звуковой сигнал и мяч опущен вниз – остановка толчком левой ноги и т.п.).

В *защите* применяются все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. *Ходьбу и медленный бег* применяют, противодействуя пассивной игре нападающего, *бег спиной вперёд* – при переходе от нападения к защите, *рывки* – при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча. Перечисленные способы передвижений защитник чередует с *остановками и поворотами,* совершаемыми по игровой ситуации. *Прыжки толчком одной или двумя ногами* используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите. *Приставные шаги* используют как в параллельной стойке защитника, так и в стойке с выставленной вперёд ногой при перемещениях защитника в переднезаднем направлении для накрывания броска или противодействия проходу нападающего. Выполняются приставные шаги на согнутых ногах без подпрыгиваний. Первый шаг совершает ближайшая к направлению движения нога, а затем скользящим переступанием приставляется другая. Защитник после каждого приставного шага приходит в устойчивое исходное положение.

***Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.***

1. Построение в 3- 4 колонны (по одному). Перед каждой колонной в 8 – 10 м становится игрок с мячом. Первый игрок выбегает из колонны, в 3 – 4 м от игрока с мячом получает мяч в движении, останавливается, поворачивается, ведёт мяч обратно к колонне, снова делает остановку, поворот, ведение и передачу мяча ученику, стоящему перед колонной. То же делает следующий ученик и т.д.
2. Построение в 2 колонны по одному у лицевой линии справа от дальнего щита. Один игрок с мячом стоит на средней линии. Первый игрок колонны бежит по направлению к щиту, ловит мяч в движении от игрока у средней линии, ведёт мяч, имитируя обводку соперника, и бросает мяч в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния, подбирает мяч и передаёт его игроку, стоящему в центре. Сам бежит в конец колонны.
3. Построение в колонны по одному. Слева от колонны, под углом в 45о, в 3 – 4 м становится ученик, а перед колонной - защитник. Первый игрок передаёт слева игроку мяч и бежит мимо защитника, получает мяч обратно, делает остановку, поворот и передаёт мяч очередному в колонне.
4. Построение в колонну по одному у боковой линии. Один ученик стоит на линии штрафного броска, правым боком к щиту. Первый игрок передаёт мяч игроку на линии, обегает его и сразу делает рывок к щиту. Игрок с мячом поворачивается лицом к щиту и передаёт мяч бегущему, который после ловли выполняет бросок в движении.
5. Класс делится на тройки. Двое – нападающие, они передают мяч между собой. Третий – защитник – становится между ними. Его задача – выбрав удобный момент, перехватить мяч.

***Бросок двумя руками от головы (сверху) в прыжке.*** Базовый элемент: согласование движений ног и рук при броске. Перед броском игрок принимает устойчивое двух опорное положение с незначительно выставленной вперёд ногой, ноги согнуты. Мяч удерживается в двух руках на уровне плеча, немного впереди туловища. При выполнении броска игрок отталкивается двумя ногами, одновременно поднимая руки с мячом выше головы. В высшей точке прыжка руки полностью разгибаются с мячом вверх, немного вперёд, завершая движение активной направляющей работой кистей. Приземление происходит одновременно на оби ноги.

1. Построение в шеренгах по 6-8 человек. Выпрыгивание после остановки. Ученики с разбега выполняют остановку с глубоким приседом, выпрыгивают и выносят руки в положение для броска. В этом положении они приземляются.
2. Построение в колоннах с пасующим перед каждой колонной. Ученики выбегают из колонн и получают мяч в движении. Выполнив остановку, они выпрыгивают и выносят мяч в положение для броска. После приземления с мячом в руках передают мяч водящему.
3. Построение во встречных колоннах. Ученики выполняют ведение, остановку и выпрыгивают для броска. Приземляются с мячом в руках. Последнюю остановку перед колонной заканчивают броском.
4. Броски в кольцо ведения и остановки. Построение в 3 колонны на каждое кольцо. Из колонн ученики ведут мяч, выполняют остановку и бросок в прыжке. Каждый пытается подобрать свой мяч, пока он не упал на пол.
5. Игра на один щит. Броски выполнять только в прыжке. В группах играют 2х2, 3х3 и в других составах.

***Бросок одной рукой от плеча в прыжке, с сопротивлением.*** Вначале игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку сверху. После этого игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником. При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

***Штрафной бросок.*** Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях -  два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды. Базовый элемент: ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет засчитан. При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и движением рук вперёд - вверх. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна повторять движение, будто вы закладываете мяч в корзину.

***Позиционное нападение со сменой мест.*** *Система игры без центрового* используется в случае отсутствия в рядах нападающих ярко выраженного центрового или для оперативного внесения коррективов в командную игру при решении задач ведения борьбы в рамках разработанной тактики для конкретного противника. Выгодная для результативной атаки ситуация в данном случае создаётся с помощью ряда последовательных взаимодействий атакующих игроков.

1. Медленное маневрирование всех игроков из начальной расстановки по заданной схеме и с соответствующей последовательностью действий.
2. Воспроизведение комбинации в целом, преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление нескольких защитников на определённых стадиях взаимодействий нападающих.
3. То же, но в игровых условиях в ситуации численного равенства с защитниками 5х5 на одну корзину, комбинацию выполняют многократно с последующей сменой ролей.
4. Поочерёдное выполнение разучиваемых комбинаций позиционного нападения в игровом упражнении “Нападают пятёрки”:

* Две пятёрки игроков осуществляют противоборство на одном щите, в случае овладения мячом защищающаяся команда переходит к наступательным действиям с атакой в противоположную корзину, где ей противодействует третья пятёрка, а оставшиеся без мяча соперники занимают защитную расстановку и ожидают очередной атаки на свой щит, если атакующие действия успешны, то та же пятёрка сохраняет мяч и нападает на другой щит, переход от защиты к нападению происходит без сопротивления, противодействие оказывается только при позиционном розыгрыше мяча в передовой зоне.
* То же, но соперничество 5х5 ведётся на обоих щитах, смена противников и соответственно корзин происходит после завершения каждой атаки, либо после определённого количества набранных очков одной из команд, либо через определённые отрезки времени по сигналу учителя.

1. Выполнение изучаемой разновидности командных действий в стандартных ситуациях при начальном спорном броске, при вбрасывании мяча из-за пределов площадки (из-за лицевой или боковой линии), при выполнении штрафного броска:

* без защитников в медленном темпе.
* в игровом темпе в условиях пассивного противодействия защитников
* в условиях игрового противоборства с атакой в одну корзину.

1. Выполнение разновидностей позиционного нападения в двусторонних учебных играх с установкой учителя.

***Взаимодействие трёх игроков в защите.*** Совместные действия трёх защитников направлены на нейтрализацию соответствующих взаимодействий трёх нападающих: “тройки”, “малой восьмёрки”, “скрестного выхода”, “сдвоенного заслона”, “наведения на двух игроков”, а также на организацию “треугольника отскока” при борьбе за мяч на своём щите и противодействия нападающим в численном меньшинстве.

*Противодействие “малой восьмёрке*” осуществляется либо переключением, либо проскальзыванием игроков защиты. *Переключение* целесообразно, когда равные по силам защитники опекают потенциально равных нападающих. В противном случае применяют *проскальзывание*. Причём его должен производить защитник, опекающий потенциально наиболее опасного в каждый момент розыгрыша мяча нападающего. А другой защитник, чтобы избежать столкновения с партнёром, выполняет своевременное отступание с последующим возвращением к опекаемому сопернику. Таким образом, при противодействии “малой восьмёрке” проскальзыванием отступание постоянно приходится совершать защитнику, оказывающемуся в средней позиции, а его товарищ, перемещающийся с фланга, всегда пробивается за своим подопечным кратчайшим путём. Эффективным противодействием “малой восьмёрке” является также *организация группового отбора.* Для этого средний защитник неожиданно преграждает путь нападающему, получившему мяч, и совместно с партнёром, перемещающимся с фланга и непосредственно опекающим его, осуществляют активное “давление” на мяч. Успех такого взаимодействия зависит от согласованности и решительности действий игроков защиты.

1. Выполнение взаимодействий тремя защитниками в условиях пассивных (медленных) действий нападающих:

* противодействие переключением и проскальзыванием в поточном упражнении с атакой в одну корзину;
* противодействие “малой восьмёрке” многократным повторным использованием переключения;
* то же, но с использованием проскальзывания.

***Групповое тактическое взаимодействие в нападении.*** *Взаимодействие двух игроков* (способ “передай мяч и выходи”, заслон, наведение и пересечение).

*“Передай мяч и выходи”.* Игрок передаёт мяч партнёру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. Так же этот способ широко применяют в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – 2х1. Преимущество использования данного взаимодействия во многом зависит от смелого, решительного рывка баскетболиста к щиту по кратчайшему пути и его готовности получить мяч, не боясь блокировки и толчков соперника.

***Заслон.*** Игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнёра, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнёра, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остаётся неподвижным: встретив защитника, он поворачивается и выходит к щиту для поддержки нападения. Игрок с мячом всегда должен иметь в виду, что партнёр, включающийся в атаку сразу после остановки заслона, часто бывает более опасен для соперника.

1. Выполнение взаимодействия с использованием заслона “экран”:

- взаимодействие двух нападающих без мяча с применением заслона в движении на ограниченном участке площадки; задание для защитника – прорваться к опекаемому нападающему и рукой дотронуться до его спины.

- взаимодействие нападающего без мяча и дриблера: опекаемый защитником нападающий владеет мячом и передвигается произвольно с ведением мяча.

- то же, но задача защитника выбить мяч у дриблера.

- выполнение взаимодействия в целом в условиях пассивного противодействия защитника с атакой корзины после прохода – броска: для постановки заслона игрок постоянно занимает позицию между партнёром и опекающим его защитником; после завершения каждого взаимодействия происходит смена ролей по часовой стрелке, затем против часовой стрелке.

- то же, но с атакой корзины позиционным броском мяча со средней дистанции из – под заслона: бросковое движение выполняется после остановки прыжком, двумя шагами или комбинированным способом.

1. Выполнение взаимодействия с использованием наведения:

- подвижная игра “Запятнай бездомного”: на площадке на расстоянии 5-6 м друг от друга беспорядочно раскладывают несколько гимн.обручей малого диаметра – это дома для играющих. Выбирают одного или несколько водящих, которые как и остальные игроки, располагаются на площадке произвольно; игра начинается по свистку учителя; задача водящих – догнать и запятнать любого игрока, находящегося вне “дома”, и таким образом поменяться с ним ролями; убегающие стремятся перебежать из одного обруча в другой, маневрируя по площадке и используя неподвижно стоящих в “домах” игроков как преграду для водящих, т.е. “наводят” их на статический заслон; в “доме” может находиться только один игрок, и время его непрерывного пребывания в нём ограничивается 3 с;

- то же, но играющие владеют мячами и передвигаются, используя ведение мяча, у водящих и неподвижно стоящих в “домах” игроков мячей нет; дриблер, убегая от водящего, может использовать наведение или передавать мяч из рук в руки стоящему партнёру, занимая его место в “доме”.

- выполнение изучаемого взаимодействия в поточном упражнении при встречном движении двух колонн: в и.п. игрока располагаются в двух противостоящих колоннах, по сигналу учителя направляющие начинают движение навстречу друг другу: сблизившись, один из них останавливается, занимая положение для заслона, а другой, меняя направление движения, огибает преграду в заранее указанном направлении (слева или справа от партнёра); далее оба игрока передвигаются на позиции замыкающих в противоположных колоннах, и упражнение начинает следующая пара учеников.

- выполнение дриблером наведения условного защитника на неподвижно стоящего партнёра с последующей атакой корзины проходом – броском: из угла площадки осуществляется скоростной проход с ведением мяча, преследовав в плотную к партнёру, и бросок из под щита; после осуществления каждого взаимодействия нападающие меняют свои позиции по часовой стрелке и возобновляют упражнение;

- то же, но с преодолением пассивного, а затем активного противодействия одного защитника;

- выполнение наведения игроком без мяча: после передачи партнёру нападающий наводит на него своего защитника, получает обратную передачу и завершает проход атакой из под щита; сопротивление защитника пассивное; смена ролей – против часовой стрелке после завершения каждого взаимодействия.

1. Выполнение взаимодействия с использованием пересечения:

- без мяча в поточном упражнении с передвижением из двух колонн: каждая пара игроков одновременно начинает перемещение в направлении линии штрафного броска, осуществляя пересечение в точке, обозначенной переносной стойкой и после выхода под щит возвращается на и.п.;

- то же, но один из игроков владеет мячом и завершает взаимодействие атакой корзины: первым при пересечении проходит игрок без мяча, дриблер завершает свой проход броском; по окончании взаимодействия занимающиеся возвращаются на и.п. и меняются местами и ролями.

- то же, но преодолевая пассивное противодействие одного, а затем двух защитников: смену защитников производят после определённого количества повторений задания;

*Наведение.* Это быстрый пробег к партнёру, на которого наводят соперника. Для этого выполняют финт на рывок и сближаются с защитником, освободив тем самым желаемое направление. В ряде случаев защитники, стараясь прикрыть проход к корзине нападающего в результате наведения, отступают заранее к своему щиту. Тогда заканчивать наведение выходом под щит не имеет смысла. Нужно без колебаний бросать мяч в корзину со средней дистанции.

*Взаимодействие трёх игроков* (треугольник, “тройка”, “малая восьмёрка”, “скрестный ход”).

*Треугольник*. Нападающий с мячом, находящийся в вершине треугольника, должен как бы быть дальше от щита противника, чем два других партнёра, которые выходами вперёд угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдаёт партнёру в центр (на вершину треугольника). Оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие “треугольник” требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться и со сменой мест. Это взаимодействие особенно эффективно при реализации численного преимущества нападающих над защитниками в ходе быстрого прорыва.

*“Тройка”.* Построение треугольником сохраняется и в этом взаимодействии, основанном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

***“Малая восьмёрка”.*** Три игрока, используя последовательное пересечение с ведением мяча, могут взаимодействовать в так называемой “малой восьмёрке”, где линии передвижения участников напоминают цифру 8. Приём имеет циклический характер и может быть повторен в игре 4-5 раз подряд, пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

1. Выполнение взаимодействия без атаки корзины и при отсутствии сопротивления; циклические передвижения осуществляются по заданным ориентирам на площадке.
2. То же, но в условиях пассивного противодействия трёх защитников: защитники в параллельной стойке сопровождают перемещения нападающих; смену ролей производят после выполнения заданного количества циклов изучаемого взаимодействия.
3. То же, но с атакой корзины после выполнения заданного количества циклов перемещений по “восьмёрке”:

- проход – бросок после пересечения в момент передачи мяча из рук в руки.

- дистанционный бросок после наведения на неподвижный заслон партнёра, передавшего мяч из рук в руки.

1. То же, но варьируя момент и способ завершения атаки в условиях ограниченной активности противодействия защитников:

- противодействовать разрешено только проходу – броску;

- противодействовать разрешено только дистанционному броску.

1. Повторное выполнение разновидностей взаимодействия в условиях неограниченной активности защитников: смену ролей между нападающими и защитниками производят после заданного количества атак каждой тройкой игроков.
2. То же, но в условиях игрового противоборства 3х3 с атакой в одну корзину: время командного владения мячом ограничивают.
3. Выполнение разновидностей взаимодействия “малая восьмёрка” в двусторонних учебных играх с установкой учителя.

“Скрестный ход”. Это взаимодействие трёх игроков представляет пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от третьего партнёра (обычно центрового), стоящего спиной к щиту соперника.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

В результате освоения содержания программного материала в разделе спортивных игр по баскетболу учащиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры. По окончании основной школы, в разделе учебной программы спортивные игры, учащиеся должны знать:

* терминологию игры в баскетбол;
* правила и организацию проведения соревнований по баскетболу;
* технику безопасности при проведении соревнований и занятий;
* подготовку места занятий;
* оказывать помощь в судействе;
* уметь организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

Должны уметь выполнять:

* естественные движения (ходьба, бег, прыжки);
* технические приёмы без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.) и с мячом (ловля, передача, ведение, броски);
* уметь применять тактические приёмы в игре и игровых заданиях.

Подробное описание методики обучения техническим и тактическим приёмам игры в баскетбол позволяет сделать процесс обучения более понятным и доступным для каждого учащегося. Грамотное планирование прохождения учебной программы, последовательное освоение упражнений позволит каждый урок сделать максимально насыщенным по плотности и содержанию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Комплексная программа по физической культуре 1 – 11 кл. под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2005.
2. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учеб.пособие для средн. спец. учеб. заведений. – М.: Высш. шк., 1989.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. – М.: Издательский центр “Академия”, 2007.
4. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. – М.: Издательский центр “Академия”, 2004.

Журнал “Физическая культура в школе”. 1989 – 1996

Сотов В.В. Колесникова Н.В. Самохвалов В.И.

Обучение техническим и тактическим приёмам в баскетболе

для учителя физической культуры

Методические указания к практическим занятиям для студентов образовательной программы 6В01402-«Подготовка учителя физической культуры и спорта».

Подписано в печать. Формат 60x84/16.

Усл. печ. л. Тираж экз. Заказ №