

**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«Грязовецкий политехнический техникум»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ ВО «Грязовецкий
политехнический техникум»

Н.Н. Головчак

_____ 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст студентов: 15-20 лет

Срок реализации: 10 месяцев (учебный год)

Продолжительность освоения программы – 100 часов

Грязовец
2023

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу (далее Программа) БПОУ ВО «Грязовецкий политехнический техникум» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

1.2. Актуальность

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

1.3. Цель программы:

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

1.4. Принципы обучения:

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

1.5. Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

1.6. Возраст

Программа разработана для обучающихся 1-4 курсов БПОУ ВО «Грязовецкий политехнический техникум» 15-20 лет.

Состав группы постоянный, разновозрастный, набор свободный, без конкурсной основы. Число обучающихся – 15 - 20 человек.

1.7. Формы и режим занятий.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма обучения – очная, традиционная.

Программа предусматривает 100 часов на учебный год. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Единицей измерения учебного времени и основной формой является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

1.8. Методы организации и проведения образовательного процесса.

<i>Словесные методы:</i> · Описание; · объяснение; · рассказ; · разбор; · указание; · команды и распоряжения.	<i>Наглядные методы:</i> · показ упражнений и техники футбольных приёмов · использование учебных наглядных пособий · видеофильмы, DVD, слайды	<i>Практические методы:</i> · метод упражнений; · метод разучивания по частям; · метод разучивания в целом; · соревновательный метод; · игровой метод; · непосредственная помощь тренера-преподавателя.
---	--	---

1.9. Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования обучающиеся будут

знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
1. Олимпийские игры современности
2. правила техники безопасности.
3. оказание помощи при травмах и ушибах.
4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
7. основное содержание правил по баскетболу.
8. жесты судьи по баскетболу.
9. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

1.10. Формы аттестации

По окончании реализации программы предусмотрена промежуточная аттестация в форме соревнований по баскетболу.

1.11. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

«Баскетбол»

Наименование программы	Всего занятий	Теория	Практика	Промежуточная аттестация
Баскетбол	100	15	85	2 семестр / Контрольные игры и соревнования
Итого:	100	15	85	

Учебно-тематический план

**Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Баскетбол»**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	4	3	1
1.1	История развитие баскетбола в России и за рубежом.	1	1	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка.	8		8
2.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	2		2
2.2	Упражнения для ног.	2		2
2.3	Упражнения для шеи и туловища	2		2
2.4	Упражнения для всех групп мышц	2		2

3.	Основы техники игры в баскетбол.	38	4	34
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	10		10
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	10	2	8
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	10	2	8
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	8	0	8
4.	Тактика игры в баскетбол.	24	4	20
4.1	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.	12	2	10
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	12	2	10
5.	Специальная физическая подготовка.	10		10
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	5		5
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	5		5
6.	Правила игры и судейства.	2	2	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	2	2	
7.	Промежуточная аттестация. Контрольные игры и соревнования.	14	2	12
7.1	Товарищеские игры.	12		12
7.2	Разбор проведённых игр.	2	2	
	Всего	100	15	85

1.12. Календарный учебный график

N п/ п	Учебный материал	Месяцы									
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.		4								
2	Общая физическая подготовка.		8								
3	Основы техники игры в баскетбол.		8	10	10	10					
4	Тактика игры в баскетбол.						10	10	4		
5	Специальная физическая подготовка.								6	4	
6	Правила игры и судейства.									2	
7	Промежуточная аттестация.									4	10

1.13. Содержание программы.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте (4 часа)

Тема 1. История развитие баскетбола в России и за рубежом. (1 час)

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок (1 час)

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи. (2 часа)

Теория: Общие требования гигиены направлены на укрепление здоровья и способствуют повышению спортивных результатов занимающихся. Сюда относятся рациональное питание и режим дня спортсменов.

Практические занятия: Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (8 часов)

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса. (2 часа)

Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Тема 2. Упражнения для ног. (2 часа)

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Тема 3. Упражнения для шеи и туловища. (2 часа)

Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Тема 4. Упражнения для всех групп мышц. (2 часа)

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Раздел 3. Основы техники игры в баскетбол (38 часов)

Тема 1. Ведение мяча, остановки развороты. (10 час)

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху.

Тема 2. Передача мяча на месте и в движении. (10 часов)

Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди.

Тема 3. Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. (10 часов)

Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 4. Ловля мяча, переводы, финты. (8 часов)

Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.

Раздел 4. Тактика игры в баскетбол (24 часов)

Тема. 1 Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока (12 часов)

Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, что бы защитник не поворачивая головы, мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом. Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника.

Тема 2. Тактические действия при игре в защите и нападении (12 часов)

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка. (10 часов)

Тема 1. Упражнения для развития скоростных качеств (5 часов)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Тема 2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. (5 часов)

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами.

Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Раздел 6. Правила игры и судейство (2 часа)

Основные жесты баскетбольного судьи можно разделить на группы в порядке важности значимости для игрока:

- Официальные жесты судей в баскетболе, связанные с нарушениями;
- Жесты, связанные с типами фолов;
- Жесты замен и тайм-аутов;
- Жесты набора очков;
- Информативные жесты;
- Жесты для нумерации игроков;
- Особые фолы;
- Судейство в баскетболе и жесты, связанные с игровыми часами.

Раздел 7 Контрольные игры и соревнования (14 часов)

Тема 1. Товарищеские игры (12 часов)

Тема 2. Промежуточная аттестация . Разбор проведенных игр. (2 час)

1.14. Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	4		
1.1	История развитие баскетбола в России и за рубежом.	1	.10.2020	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	.10.2020	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	2	.10.2020	
2.	Общая физическая подготовка.	8		

2.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	2	10.2020	
2.2	Упражнения для ног.	2	10.2020	
2.3	Упражнения для шеи и туловища	2	.10.2020	
2.4	Упражнения для всех групп мышц	2	.10.2020	
3.	Основы техники игры в баскетбол.	38		
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	10	.10.2020 .10.2020 .10.2020 .10.2020 .10.2020	
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	10	.11.2020 .11.2020 .11.2020 .11.2020 .11.2020	
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	10	.11.2020 .11.2020 .11.2020 .12.2020 .12.2020	
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	8	.12.2020 .12.2020 .12.2020 .12.2020	
4.	Тактика игры в баскетбол.	24		
4.1	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.	12	.01.2021 .01.2021 .01.2021 .01.2021 .02.2021 .02.2021	
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	12	.02.2021 02.2021 .03.2021 .03.2021 .03.2021 .03.2021	

5.	Специальная физическая подготовка.	10		
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	5	.03.2021 .04.2021 .04.2021	
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	5	.04.2021 .04.2021 .05.2021	
6.	Правила игры и судейства.	2		
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	2	.05.2021	
7.	Промежуточная аттестация Контрольные игры и соревнования.	14		
7.1	Товарищеские игры.	12	05.2021 .05.2021 .05.2021 .06.2021 .06.2021	
7.2	Разбор проведённых игр.	2	.06.2021	
	Всего	100		

1.15. Организационно-педагогические условия

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

1.16. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий баскетболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности тренера-преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

1.17. Методическое обеспечение

1. **Воспитание:** мотивация, поощрение
2. **Форма организации учебного занятия :** теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.
3. **Педагогические технологии:** игровая технология, технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология взаимообучения,
4. **Алгоритм учебного занятия:** вводная беседа(инструктаж) по технике безопасности, теоретическая часть, практическая часть, соревнования
5. **Дидактический материал:** плакаты
6. **Список литературы:**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2017. -100 с.

2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2018г. -62 с.

3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2015г. - 134 с.

13] с.: с илл.

7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения.2015, 4-издание.

8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2015г.

1.18. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

- Опрос обучающихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение обучающихся к судейству соревнований внутритехникумовского уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Оценочные материалы

№	Тесты	результат		
		высокий	средний	низкий
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	11	11,5	12
		9,8	10	10,3
		9,5	9,7	10
		9,4	9,6	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	9,0	9,2	9,4
		8,6	8,8	9,0
		8,5	8,7	9,0
		8,4	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	4	3
		5	4	3
		6	5	4

		6	5	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	4	3
		6	5	4
		7	6	5
		8	7	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	18	17	16
		19	18	17
		20	18	17
		20	19	19

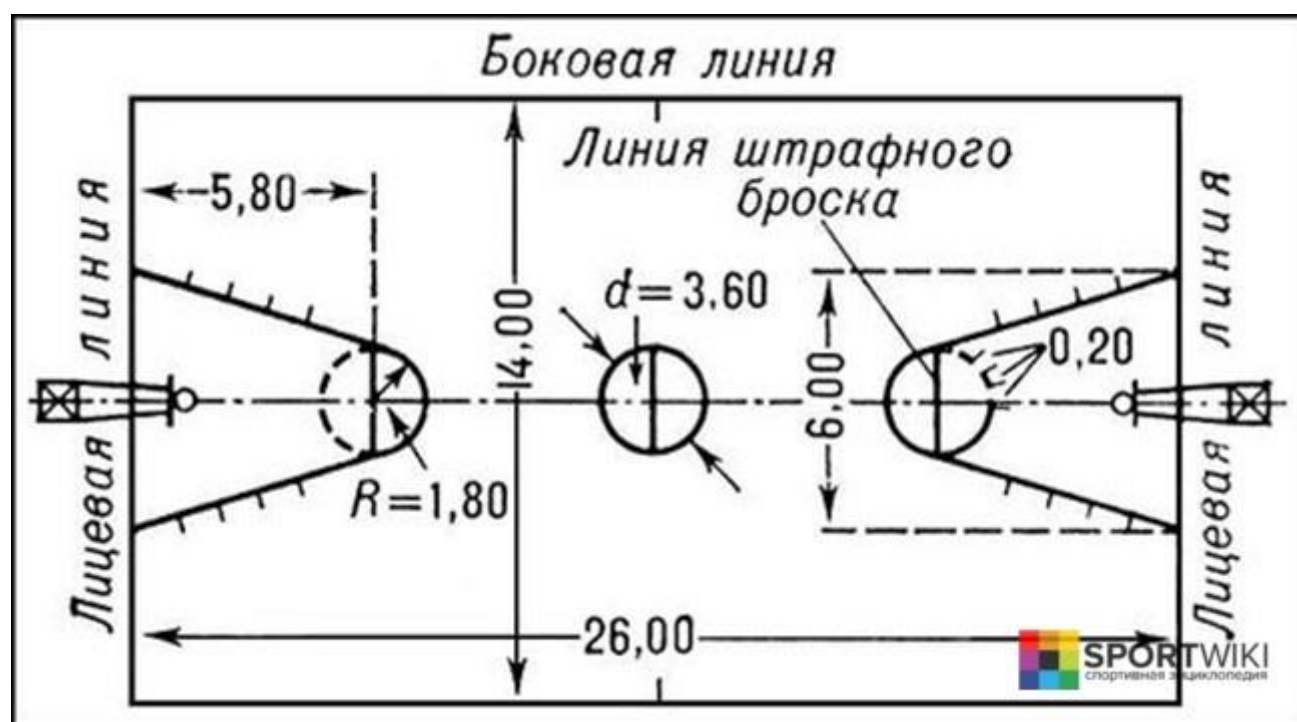
Методические материалы.

Правила баскетбола

Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком. Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Так, например, в NBA матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится 10 минут. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился в ничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель. Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд. Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать

только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас. Баскетбольное поле Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие. Покрытие площадки не должно иметь никаких изгибов, трещин или любых других деформаций. Размер площадки для баскетбола должен составлять 28 метров в длину и 15 метров в ширину (стандарт). Высота потолка должна быть не меньше 7 метров, а на профессиональных площадках потолки поднимают на высоту 12 метров и выше. Свет на поле должен быть сделан так, чтобы не мешать передвижению игроков и должен равномерно охватывать всю площадку. До конца 60-х годов турниры можно было организовывать под открытым небом. Однако сейчас баскетбольные матчи проводятся только на закрытых площадках.

Разметка площадки



Ограничивающие линии.

Проходят по всему периметру площадки (2 короткие лицевые линии и 2 длинные боковые). Центральная линия. Проводится от одной боковой линии к другой и при этом она параллельна к лицевым линиям. Центральная зона представляет собой круг (радиус 1,80 м) и расположена ровно в центре баскетбольного поля.

Трехочковые линии представляют собой полуокружности радиусом 6,75 м, проведённые до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями. Линии штрафного броска. Линия штрафного броска наносится длиной 3,60 м параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.

Баскетбольный мяч

Баскетбольный мяч имеет сферическую форму, выкрашен в утвержденный оттенок оранжевого цвета и имеет рисунок в виде восьми вставок и черных швов. Размер

баскетбольного мяча Длина окружности, мм Масса, г Размер 7 750-780 567-650 Размер 6 720-740 500-540 Размер 5 690-710 470-500 Размер 3 560-580 300-330

Размеры баскетбольного кольца и щита Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет 3,05 метра (стандарт). Диаметр кольца для баскетбола колеблется от 45 см до 45,7 см. Само кольцо должно быть выкрашено в ярко оранжевый цвет. К кольцу крепится специальная сетка длиной 40-45 см. Баскетбольное кольцо расположено на расстоянии 15 см от щита. Щит, к которому крепится кольцо, также имеет ряд важных параметров. Размер баскетбольного щита: ширина – 1,8 м, высота – 1,05 м. Современные баскетбольные щиты изготавливаются из закаленного стекла. Судейство в баскетболе На баскетбольном матче присутствуют: старший судья и судья; секундометрист; секретарь; помощник секретаря; оператор 30-ти секунд. Форма Судей: рубашка серого цвета; длинные брюки черного цвета; черная баскетбольная обувь.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА БАСКЕТБОЛА, КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Баскетбол – игра с мячом, завоевавшая в России огромную популярность. Систематически баскетболом занимаются более трех миллионов детей, подростков, юношей, взрослых.

Современный баскетбол – быстрая игра. Она строится на неожиданных рывках, мгновенных остановках, требует бега со скоростью лучших спринтеров. За 40 минут игрового времени баскетболист пробегает 5-7 км.

В силу этого под воздействием занятий баскетболом улучшаются функции внутренних органов и систем. Движения становятся более точными, координированными, уверенными. Увеличивается мышечная сила, укрепляется связочный аппарат, формируется правильная осанка.

Изучая баскетбол и тренируясь по этому виду спорта, учащиеся приобретут навыки участия в игре и смогут значительно повысить уровень разносторонней физической подготовленности.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания студентов техникума.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в спортивной секции техникума.

Одна из важнейших задач физической культуры - воспитание у студентов потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от преподавателей физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. И прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на занятии. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений студентов, всестороннего развития их физических и

психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

2. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ.

Баскетбол – контактная игра, где противники непосредственно соприкасаются в спортивной борьбе. Недостаточная подготовленность, равно как и недисциплинированность, могут явиться причинами травм: ушибов пальцев, повреждения суставов и др. Во избежание их следует соблюдать ряд требований.

Правило 1: Не входить в зал для самостоятельных занятий с мячом без преподавателя или его разрешения.

Правило 2: Следует точно выполнять все требования к организации упражнений: построения, перестроения, степень единоборства и противодействия и др.

Правило 3: Нельзя приступать к скоростным упражнениям с мячом без предварительной разминки, особенно после длительных перерывов в занятиях.

Правило 4: Во время выполнения упражнений другими занимающимися нельзя действовать с мячом, так как он может внезапно выкатиться и попасть им под ноги.

Правило 5: Во время учебной игры по свистку должны немедленно прекращаться все действия.

Правило 6: Перед занятиями студенты должны снять кольца, серьги, браслеты, цепочки, туго завязать длинные волосы. Разрешается заниматься только в кедах, которые позволяют правильно выполнять приемы с резкими переходами от одной скорости к другой и обеспечивают безопасность.

3. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ

Многочисленные технические приемы в баскетболе группируют по их целевому назначению. Приемов, которыми ведется игра, много, но для участия в игре достаточно овладеть основными и постоянно в них совершенствоваться.

3.1. Техника перемещений

Для перемещений баскетболист использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты. Каждый способ применяется в соответствующих условиях с целью создания наиболее выгодных условий для передач, бросков и др. Наиболее характерным является быстрая смена скорости движения, переход от одних приемов к другим. Поэтому всегда надо находиться в таком положении, чтобы без дополнительных предварительных движений быть готовым выполнить любой прием, продиктованный обстановкой.

3.1.1. Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направления и скорость. С этой целью необходимо постоянно использовать такие упражнения:

1. Бег по прямой с постоянным контролем за мягкостью его и свободой с постановкой ног перекатом с пятки на носок;
2. Бег на месте с переходом на бег по дистанции;
3. Бег с прыжками с ноги на ногу (по отметкам и свободно) с переходом на обычный бег;

4. Старты с пробеганием отрезков 10–15 м. То же, с ходу рывки;
5. Переход от обычного бега к ускоренному: ускорение по дуге с выходом на прямую, ускорение по прямой с входом на дугу, ускорение по двум взаимным дугам по восьмерке – вправо, влево (с ускорением в начале входа на дугу);
6. Бег за лидером;
7. Бег лицом вперед с переходом на бег спиной вперед и обратно;
8. Бег по ориентирам (изменяя способ бега и скорость его).

3.1.2. Приставные шаги создают условия для хорошего маневрирования при необходимости быстро изменять направление движения без потери равновесия. Они постоянно применяются при игре в защите, что позволяет игроку, не теряя контроля над подопечным, одновременно видеть мяч и, соответственно, эффективно противодействовать. Главным образом, они применяются для перемещений в стороны и назад. Вперед приставными шагами перемещаются только тогда, когда надо сблизиться с опекаемым противником, не теряя возможности быстро отступить назад, если он начнет активные действия.

Основное требование для перемещения приставными шагами – согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу.

Распространенные ошибки: подпрыгивание вверх в момент подтягивания ног друг к другу, скрещивание ног при подтягивании их друг к другу.

Устранение ошибок: обращать внимание на то, чтобы ноги не выпрямлялись, следить за тем, чтобы ноги не сближались, а занимали позицию на ширине плеч.

Для совершенствования в приставных шагах могут использоваться упражнения для бега, а также другие, например:

1. перемещаться на приставных шагах (вправо, влево или назад);
2. по условленному зрительному сигналу;
3. в парах – один в нападении, другой в защите. Продвигаясь, вдоль площадки лицом друг к другу, нападающий свободно меняет направление. Защитник, соответственно, перемещается на приставных шагах, сохраняя нужную дистанцию;
4. то же, провести соревновательным методом, когда нападающему дается задание перебежать за противоположную лицевую линию, а защитнику не пропустить его, правильно при этом перемещаясь на приставных шагах. Как только нападающий будет остановлен, защитник выполнил задачу.

3.1.3. Прыжки используются для выполнения почти всех приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении.

Наиболее широкое применение получили прыжки, выполняемые толчком одной ногой в движении (броски, передачи и др.). Для выполнения прыжка данным способом последний шаг бега делается несколько шире. За счет этого толчковая нога, ставится на опору перекатом с пятки на носок. Баскетболист как бы подседает, создавая лучшие условия для отталкивания. Другая нога выполняет активный мах вперед-вверх, а в свободном полете опускается к толковой. Это способствует прекращению полета тела вперед.

Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движений в безопорном положении, что позволит выполнять любые приемы. Для этого можно выполнять такие упражнения:

1. прыжки с места вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-в сторону;
2. то же, с поворотами на 90 и 180°;

3. многоскоки с акцентом на высоту и с доставкой предметов или соответствующих ориентиров;
4. прыжки в глубину с последующим прыжком в темпе вверх;
5. впрыгивание на высоту;
6. прыжки через гимнастическую скамейку, скакалку (на одной и двух ногах);
7. прыжки с разбега толчком одной ногой.

Даже у подготовленных баскетболистов в выполнении прыжков в движении встречаются ошибки, которые надо устранять.

Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет – тело продолжает перемещаться вперед; потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

Устранение ошибок: обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги вниз; приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях.

3.1.4. Остановки, позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи.

Четкая, мгновенная остановка зависит от последнего шага перед остановкой, который должен быть шире предыдущих. Приземление после него выполняется на согнутую ногу (опорная нога). Другая нога (маховая) ставится на ширину плеч вперед – в сторону.

В игре остановка может быть внезапной или в заранее выбранном баскетболистом месте. Совершенствовать остановки, можно выполняя такие упражнения:

1. неоднократные остановки во время обычного бега или рывка в заранее обусловленном месте площадки;
2. то же, но после остановки выполняется рывок и снова остановка;
3. остановка после прыжков или ведения.

Распространенные ошибки: смещение опорной ноги с места первоначальной её постановки; потеря равновесия.

Устранение ошибок: нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой. Следить за подседом; вторым шагом ставить ногу вперед - в сторону, а не просто вперед.

Удерживать тело над опорной ногой

3.1.5. Повороты способствуют укрыванию мяча противника, быстрому изменению места расположения к нему (удаление, сближение), позволяют освободиться от опеки противника за счет экономии времени и сокращения пути игрока.

Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке и не смещается со своего места. Другая нога выполняет шаги-выпады в любых направлениях. Прием несложный, но применение его в игре требует постоянного совершенствования. Это можно осуществлять в таких упражнениях:

1. находясь в стойке баскетболиста, самостоятельно выполнять повороты вперед и назад;
2. то же, но повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетая несколько поворотов в разной последовательности;
3. в кругах - первый бежит ко второму к перед ним выполняет остановку и поворот назад. Остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше;
4. в двух колоннах - бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег;

5. в парах - один с мячом, другой в защите. Игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника. Задача защитника – овладеть мячом;
6. ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска

Распространенные ошибки: во время поворотов баскетболист то выпрямляется, то подседает; опорная нога смещается с места.

Устранение ошибок: следить, чтобы ноги не выпрямлялись; следить за выполнением поворота на передней части стопы (носке).

3.1.6. Сочетание перемещений различными способами.

Особенностью баскетбола является то, что в процессе игры перемещения различными способами все время чередуется в разном порядке или сочетается между собой. Такое сочетание всегда является непредвиденным, а поэтому при овладении перемещениями надо много внимания уделять воспитанию способности свободного перехода, от одного способа к другому. Этой цели могут служить также такие упражнения:

1. равномерный бег, остановка, поворот вперед или назад. Повороты и остановки выполняются по условному сигналу либо в заранее обусловленном месте;
2. бег по сигналу, рывок с заданием догнать впереди бегущего и осалить его. То же, догоняя сзади бегущего, для чего надо сделать поворот назад;
3. прыжки с доставанием щита, после приземления (по сигналу) рывок и ускоренный бег до указанного ориентира;
4. в парах – оба выполняют прыжки вверх с доставанием щита. По сигналу выполняют поворот и рывок до ориентира, где делается остановка, затем поворот, рывок и движение обратно. Можно проводить соревновательным методом.

Только самые первые упражнения выполняются по звуковым сигналам. Для совершенствования надо выполнять упражнения по зрительным сигналам, внезапно возникающим. В таких упражнениях приобретаются навыки оценки обстановки на площадке, умения определять скорость, направление и возможные действия партнеров и противников и в соответствии с этим выбирать способ перемещения. Упражнения должны носить характер заданий с использованием соответствующих символов – догнать мяч раньше, чем он упадет, или догнать партнера и др. Проводить такие упражнения надо соревновательным методом. Примерные упражнения:

1. подбросить мяч вверх - вперед на расстояние 4-5 м. Выполнить рывок за мячом и поймать его с остановкой раньше, чем мяч коснется площадки;
2. ловить мяч или увертываться от него при перемещениях со сменой способа (бег, прыжок и др.) на заданных участках;
3. подвижные игры типа "Пятнашки в спину", "Вызов номеров", "Кто быстрее" и др. Каждый раз обуславливать способы перемещения;
4. прыжок с доставанием щита, после приземления рывок и бег до указанного ориентира;
5. в парах - оба выполняют прыжки вверх с доставанием щита. По внезапному сигналу поворот и рывок вперед, остановка, по сигналу и рывок обратно.

3.2. Техника нападения

Чтобы вести нападение, надо владеть мячом. Этой цели служат такие приемы, как ловля, передача, ведение и броски.

3.2.1. Ловля. Надежная ловля обеспечивает успешность выполнения других приемов. Ловить мяч можно двумя руками и одной рукой. Чтобы поймать мяч надежно, надо встречать его вытянутыми руками возможно дальше от туловища. Пока, летит мяч, определить момент встречи его с руками и чуть раньше начать сгибание их, приближая к туловищу вместе с "догоняющим" мячом. Легким движением плотно охватить мяч пальцами и закончить ловлю.

Ловля одной рукой выполняется аналогичными движениями, только навстречу летящему мячу выставляется одна рука с расставленными пальцами.

В игре приходится ловить мяч, летящий на разной высоте и из различных положений по отношению к туловищу ловящего. При этом изменяется только первая часть движения - вынос рук в соответствующую сторону по направлению к мячу.

Успешность ловли обеспечивается правильным расположением кисти на мяче, умением концентрировать внимание на моменте вылета мяча, на контроле зрением всего пути полета его и успешности амортизирующих движений.

Проверка правильности расположения кистей рук и захвата мяча осуществляется с помощью таких упражнений:

1. в исходном положении в стойке баскетболиста имитировать расположение рук на мнимом мяче;
2. то же, присесть и положить руки на мяч, лежащий на полу. Захватить его и принять первоначальное исходное положение; поворачивать кисти с мячом или просто подвигать мячом, чтобы убедиться, насколько удобно выполнять эти движения. Если захват правильный и контакт пальцев с мячом хороший, эти движения выполняются не напряженно;
3. то же, открыть кисти, с тем чтобы мяч упал на площадку и после отскока, от нее поймать мяч. То же, подбросив мяч вверх, поймать его.

После таких упражнений можно ловить мяч, летящий по воздуху от партнера или стены. Движения надо повторять много раз, пока они не станут уверенными и свободными.

Совершенствоваться в ловле можно только в сочетании с передачами и другими приемами.

Распространенные ошибки: мяч отскакивает от рук в момент стремления зажать его; мяч проскакивает между кистями.

Причины ошибок: Мяч принят на прямые руки без амортизации; в момент ловли кисти были расположены неправильно, и игрок стремился поймать мяч, сводя их по сторонам.

Чаще всего в игре приходится ловить мяч в движении, и если не принято решение, что делать дальше, следует остановиться.

Для выполнения ловли с остановкой' во время бега, встречая мяч руками, одновременно надо выполнить широкий шаг навстречу мячу.

Приземлившись на одну ногу после этого шага, следует подтянуть мяч к туловищу. Нога при приземлении сгибается, как при остановке без мяча. Затем в соответствующее положение шага вперед - в сторону выставляется вторая нога.

3.2.2. Передача мяча - основной прием, позволяющий партнерам взаимодействовать в игре. Надежность и точность передачи – успех действия команды. Передачу различают по исходному положению мяча: на уровне груди - передача от груди; ниже пояса - передача снизу и т.п. Из каждого исходного положения передачу можно

выполнить одной и двумя руками. Наиболее распространены в современном баскетболе передачи двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Они обеспечивают надежность, точность и возможность с достаточной силой послать мяч на различные расстояния. При совершенствовании этих передач всегда надо помнить следующее.

Передача двумя руками от груди требует, чтобы мяч находился на уровне груди, кисти свободно охватывали его, локти опущены естествен!! но вниз, предплечья почти горизонтальные. Движением рук мяч выталкивается вперед, и передача заканчивается полным выпрямлением рук вперед.

Передача одной рукой от плеча - в исходном положении мяч на кисти одной из рук, которая согнута в локте, и мяч находится у плеча. Кисть располагается со стороны, обратной направлению полета мяча. Разгибая руку вперед до отказа, быстрым движением мяч посылается вперед. Движение заканчивается кистью.

Мяч к плечу выносится коротким движением его вверх - назад до уровня головы. Во время этого движения вторая рука поддерживает его и в момент начала, передачи опускается.

В других способах передач сохраняются общие положения, гребущие направлять руку с мячом на ловящего.

Выполнять прием можно самостоятельно, передавая мяч в стену или партнеру, постепенно изменяя исходное положение /лицом в сторону передачи, боком и др./. Лучше упражняться в группах, для чего использовать такие упражнения:

1. построение в шеренгах. С шагом передать мяч в шеренгу напротив и перебежать на место партнера, которому передал мяч;
2. построение в кругах, один в центре круга. Мяч у первого. Передав его стоящему в центре - второму, он перебегает за мячом на его место. Второй передает третьему и тоже перебегает на его место и т.д.
3. Это же упражнение можно выполнять, когда в центре круга находятся два человека, а мячи для первой передачи - на противоположных сторонах диаметра круга.
4. Усложнить два последних упражнения можно тем, что образующие круг игроки движутся в заданном направлении. Надо быть очень внимательным, чтобы не нарушить порядок передач и перемещений.

В игре редко приходится передавать мяч с места. Надо научиться передавать мяч в движении. Главное здесь - не сделать пробежки, запрещенной правилами, помнить, что, имея мяч в руках, игрок может выполнить не более двух шагов (считая первым шагом приземление с мячом в руках).

Для ловли мяча в движении во время бега, в момент выноса рук вперед навстречу мячу, одновременно нога, выполняющая шаг очередность бега, делает более широкий шаг. Приземляясь не нее с мячом в руках, подтянутым: к туловищу, игрок выполняет очередной шаг бега и в безопорном положении после второго шага, раньше чем игрок наступит третий раз, мяч выпускается.

Для исправления ошибок при ловле в движении (пробежке) следует:

1. повторять упражнения, способствующие закреплению правильного ритма в сочетании работы рук (передачи) и ног (бега);
2. во время бега по прямой выделить один широкий шаг после толчка левой ногой (прыжок шагом) и продолжать бег. Такой шаг лучше выделять в заранее обусловленном месте (по ориентиру);

3. то же, выполнить два широких шага подряд, каждый после толчка левой ногой;
4. то же, с имитацией движений ловли (на первом шаге) и передачи (на втором шаге);
5. то же, но во время ловли снять мяч с руки преподавателя, стоящего на пути следования игрока.

По мере овладения правильным сочетанием работы рук и ног ширину шагов во время ловли и передачи можно уменьшить и приблизить к обычным.

Передача после ведения почти ничем не отличается от ловли и передачи в движении, только в момент ловли мяч летит не по воздуху на грудь, а отскакивает от площадки. Сочетание шагов остается тем же. Если правильный ритм нарушается, полезно выполнять такие упражнения:

1. с места, с шагом вперед левой ногой одновременно ударить мяч в площадку перед собой и с широким шагом правой вперед поймать его. Выполнить несколько раз, чтобы почувствовать тот момент, в который надо ловить мяч;
2. то же, но после первого шага в темпе выполнить второй широкий шаг с передачей мяча.

Совершенствуя передачу, надо повышать ее быстроту, внезапность и точность. Быстрота достигается за счет сокращения подготовительных действий к передаче и коротких быстрых движений рук. В упражнениях надо регулировать расстояние, чтобы партнеру было удобно ловить мяч. Если партнер движется навстречу, посылать мяч на грудь, на то место, где он окажется во время ловли. Передавая мяч партнеру, бегущее впереди, посылать мяч на соответствующее место с опережением, учитывая скорость ловящего игрока.

Передачи в движении можно совершенствовать в таких упражнениях:

1. в двух встречных колоннах. Первый передает выбегающему мяч, а сам уходит в конец колонны напротив. Второй в движении передает мяч очередному выбегающему из первой колонны и т.д.
2. в двух кругах, которые движутся в разных направлениях: передача из круга в круг в движении;
3. в парах с продвижением вдоль площадки передачи друг другу;
4. в тройках - передачи в движении со сменой мест.

3.2.3. Ведение - прием, позволяющий игроку перемещаться по площадке, владея мячом, за счет последовательных толчков его. Мяч ведется одной рукой. Толчок выполняется кистью с расставленными пальцами: вниз – вперед под углом, в основном за счет разгибания руки в локтевом и кистевом суставах. Во время ведения игрок движется на согнутых ногах, туловище занимает естественное положение (не наклоняясь вперед), что позволяет вести наблюдение за обстановкой.

Скорость продвижения зависит от угла, под которым мяч посылается в площадку, и высоты, на которой он встречается рукой. По высоте отличаются ведение с обычным отскоком (до уровня пояса) и сниженным, при котором ноги сгибаются больше и ведущая рука почти выпрямляется, выполняя толчки мяча в площадку в основном за счет работы кисти.

Для маневрирования, особенно при противодействии, ноги сгибаются чуть больше обычного (как при сниженном ведении), туловище наклоняется в сторону предполагаемого движения, а кисть накладывается на мяч с противоположной стороны. Мяч от противника укрывается туловищем.

Упражняясь в ведении, надо научиться варьировать скорость перемещения, изменять направление отскока мяча, переходить от обычного ведения к сниженному и т.п.

Распространенные ошибки: шлепание по мячу вместо толчков; мяч препятствует продвижению; при маневре мяч неуправляем

Устранение ошибок: кисть очень расслаблена, надо напрячь пальцы и, дольше сопровождая мяч рукой вниз, возможно раньше встречать его; вести не перед собой, а чуть справа, сбоку, впереди. Посылать вперед под большим углом; неправильно накладывается на мяч кисть.

Для лучшего управления мячом необходимо тренироваться в умении накладывать кисть на разные участки мяча, придавая ему те или иные направления отскока. Этому помогут такие упражнения:

1. на месте, в стойку баскетболиста, последовательными толчками вести мяч, сосредоточивая внимание на длительном сопровождении его рукой вниз и возможно более ранней встрече после отскока (мяч как бы "привязан" к кисти);
2. то же, вести мяч перед собой то правой, то левой, рукой, перемещая кисть на его поверхности: сверху - справа, сверху - слева, от себя, на себя и т.п.

Более сложные упражнения для совершенствования тех, в которых предъявляются требования вести мяч с пониженным зрительным контролем:

1. в парах (один в защите, другой в нападении). Ведущий мяч стремится передвигаться от одной лицевой линии к другой. Игрок в защите, соответственно отступая, противодействует ему (пассивно или активно);
2. в небольших группах (3-5 чел.). Каждый водит свой мяч в ограниченной площадке, при этом, не прекращая ведения и укрывая свой мяч, стремится выбить мяч у партнеров по упражнению;
3. то же, у каждого свой мяч, игра в "Пятнашки";
4. вести мяч на месте с обычным отскоком, с шагом-выпадом перевести мяч на сниженный отскок;
5. то же, на ведении со снижением сделать рывок (вперед, назад или в стороны) на 2-3 шага. На ведении с обычным отскоком возвращаться на исходное положение.

3.2.3.1. Примерные игровые задания и подвижные игры на ведение мяча в движении

«Кросс с ведением мяча». Упражнение выполняют во время бега в среднем темпе, "продолжительность – 2-3 мин. В ходе упражнения преподаватель дает сигнал на низкое или высокое ведение, со зрительным или без зрительного контроля. Ведение осуществляют вокруг баскетбольной площадки или по диагонали, дугами.

Кросс имеет следующие этапы: ведение бегом, приставными шагами правым, затем левым боком, спиной вперед, прыжками, в полном приседе, ведение с ускорением по диагонали, с поворотом на 360°, с рывками и остановками по сигналу.

Все игровые задания выполняют правой, затем левой рукой, попеременно правой и левой с различной высотой отскока.

«Броуновское (беспорядочное) движение». По всему спортивному залу расставляют до 40 низких стоек в произвольных местах. Группу делят на 2-3 команды, в каждой не более 8 игроков. Командам дается по 1 мин., в течение которой игроки, ведя мяч, должны обойти как можно больше стоек, делая вокруг каждой круг. Количество

обойденных стоек всеми членами команды суммируется, таким образом, выявляется команда-победительница. Можно проводить и, личные соревнования.

Вести мяч надо в течение всей минуты, брать мяч в обе руки нельзя. Ведение осуществляют одной или попеременно правой и левой рукой. Высота отскока мяча регулируется сигналом преподавателя.

Хорошо зарекомендовали себя и используемые на занятиях. игры для совершенствования и ведения мяча.

«Пятнашки с ведением». Два игрока, передвигаясь в одном направлении вокруг стойки или стоящего в центре круга третьего игрока и ведя мяч дальней рукой от соперника, стараются осалить свободной рукой друг друга в плечо и при этом не потерять мяч. Игрокам разрешается, чтобы избежать осаливания, отводить своей рукой свободную руку соперника. Тот, кому удалось дотронуться до плеча соперника и не потерять мяч, считается победителем.

3.2.4. Характеристика, классификация и значение бросков в баскетболе.

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

- 1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- 2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразие действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;
- 3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;
- 4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения.

В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок.

Основные характеристики броска. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики – вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов.

Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину.

Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) одной рукой снизу;
- 3) двумя руками с места;
- 4) одной рукой с места;

5) бросок в прыжке;

6) крюком.

Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого.

Классификация бросков корзину выглядит следующим образом:

1. броски двумя руками, броски одной рукой;
2. броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
3. броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
4. по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;
5. по расстоянию: дальние, средние, ближние
6. по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

3.2.4.1. Требования к современным броскам и методика начального обучения

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

Это утверждение становится особенно важным в связи с постоянным повышением активности защитных действий баскетболистов.

В связи с повышением активности защитных действий баскетболистов, повышаются и требования к выполнению бросков.

В баскетболе выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделены на две группы:

а) психические

б) физические

1. Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.

2. Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;

б) создание усилия;

в) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;

г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

д) эффективное сопровождение;

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полет и вращения мяча.

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанциях лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 - 2 метра. Мяч обычно бросают с

обратным вращением, которое позволяет удержать его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока в случае неудачного броска. Кроме того, обратное вращение замедляет скорость полета мяча, при встрече с кольцом увеличиваются шансы на то, что он проскочит в корзину, а не отскочит наружу.

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины. Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени, во время и после броска.

При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и "ощущать его контроль".

Основные требования при броске следующие:

1. выполняй бросок быстро,
2. в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,
3. если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,
4. выпускай мяч через указательный палец,
5. сопровождай бросок рукой и кистью,
6. постоянно удерживай взгляд на цели,
7. полностью сосредотачивайся на бросок,
8. следи за мягкостью и непринужденностью броска,
9. для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений.

Общие ошибки при бросках в корзину:

1. Неумение сосредоточить внимание на цели.
2. Слишком сильное вращение мяча.
3. Плохое равновесие тела.
4. Поспешность при выполнении броска.
5. Разведение локтей при выполнении броска.
6. Отсутствие сопровождения мяча.
7. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.
8. Держание мяча на ладони во время броска.

Итак, игрок должен:

- Знать, когда и как бросать мяч по корзине, когда следует произвести бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска;
- Уметь расслабляться при броске, совершенствовать это умение;
- Быть уверенным в своих силах, Воспитать в себе чувство способности реализовать каждый бросок.
- Сосредотачивать внимание на цели. При бросках с близкой дистанции рекомендуется целиться в щит.
- Быть в равновесии и сохранить основную стойку.
- Сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча или быстрого возвращения в защиту.
- Контролировать вращения мяча. Придавать мячу минимум вращения, и тогда, когда это необходимо. Чтобы придать мячу небольшое обратное вращение, выполнить мягкое и плавное движение кистью.
- Быстро выполнять бросок и определять направления броска.

Овладеть бросками в движении можно, применяя такие упражнения:

1. партнер на линии штрафного броска с мячом на вытянутой руке на пути следования упражняющегося. Упражняющийся, выбегая к щиту, снимает первым шагом мяч с руки и затем выполняет шаг и бросок;
 2. то же, только партнер к тому моменту, когда упражняющийся должен овладеть мячом, слегка подбрасывает его вертикально, с тем чтобы мяч не брался с руки, а ловился;
 3. то же, но бросок выполняется с передачи навстречу;
- построение. Первый выполняет бросок со встречной передачи и уходит в конец колонны 2. Вторым игроком после передачи переходит в конец колонны I, а очередным из колонны 2 выбегает к щиту, с тем, чтобы поймать мяч после броска и передать очередному игроку для упражнения;
4. то же, после самостоятельного ведения мяча;
- построение. Бросок в движении после ловли с поступательной передачи. То же, после ведения, получив мяч, поступательно.

Бросок в прыжке – наиболее трудный по технике, но в современном баскетболе является ведущим. Здесь надо научиться сочетать прыжок с броском. Прыжок выполняется отталкиванием двумя ногами. Различают два способа принятия исходного положения для броска:

- I. игрок сразу выносит мяч в исходное положение для броска сверху, а затем, отталкиваясь, выпрыгивает и в наивысшей точке выпускает мяч в направлении цели;
 - II. игрок, поймав мяч, сразу выполняет прыжок вверх и одновременным взмахом рук выносит мяч в исходное положение, затем выполняет бросок. Этот способ труднее.
- Чтобы овладеть броском в прыжке, надо хорошо координировать движения, уметь высоко прыгать, владеть телом в безопорном положении. Научиться этому, можно выполнив такие упражнения:
1. встать на возвышение (стул) и, прыгая вверх, одновременно имитировать руками бросок. Приземляться на площадку;
 2. то же, но все движение выполнить, имея в руках мяч, и выпуская его в наиболее высокой точке прыжка;

3. с мячом в руках спрыгнуть с возвышения на площадку, придя в исходное положение на согнутые ноги, в темпе выполнить повторный прыжок, отталкиваясь от пола, и закончить броском;

4. ударить мячом в площадку и с шагом вперед поймать его, придя в исходное положение с согнутыми ногами. В темпе (без остановки) оттолкнуться и, выполнив прыжок, осуществить бросок. Все упражнение делается слитно без задержки.

3.2.4.2. Примерные задания овладения техникой броска мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 °

Чтобы овладеть техникой броска мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 °, толкаясь одной ногой, необходимо выполнить следующие упражнения:

1. Построение в колонну по одному на расстоянии двух шагов от щита Игрок с мячом делает тяг вперед левой ногой, толкается вверх и, поворачивая туловище правым плечом вперед (до положения 5 когда выполняющий будет смотреть на щит), бросает мяч в корзину, затем подбирает его, передает очередному игроку и встает в конец колонны
2. То же, что упр. 1, но выполнять левой рукой с левой стороны
3. Построение то же. Направляющий делает шаг правой ногой вперед с одновременным ударом мяча правой рукой в пол, затем с отскока ловит его обеими руками и, делая шаг и толчок левой ногой, бросает мяч в корзину в прыжке с поворотом.
4. То же, что упр. 4, но выполнять левой рукой с левой стороны
5. Построение в колонну по одному вдоль боковой линии на расстоянии 8-10 м от щита. Направляющий ведет мяч в сторону дальнего края щита и выполняет бросок с поворотом, подбирает мяч, ведет его дальше в угол площадки, напротив колонны с угла передает в прыжке с поворотом следующему игроку и встает в конец колонны
Упражнение проводят с несколькими мячами,
6. То же, но с другой стороны площадки,
7. То же, но одновременно с левой и правой стороны.

3.2.4.3. Штрафной бросок

В современном баскетболе со штрафных бросков набирают до 30% очков. Ответственность за выполнение штрафного броска вызывает психологическое напряжение игрока во время его выполнения. Снимать напряжение можно за счет нескольких ударов мяча о пол перед броском, глубоких выдохов и других приемов. Базовым элементом является направленное движение вверх, которое выполняют ногами и бросающей рукой в начальной фазе броска.

Упражнения для обучения.

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, расслоиться. Начиная движение ногами вверх, выполнить бросок. Закончить движение рукой и кистью, направив мяч вперед, в другую шеренгу.
3. Построение в колоннах (на каждом кольце 3 колонны). Все броски выполнять без отскока от щита (3-5 бросков подряд каждому ученику). Броски можно выполнять также в вертикальные линии на стене и в другие цели и ориентиры.

Совершенствоваться в точности бросков можно только после того, когда техника выполнения правильная.

Вначале меткость надо совершенствовать выполняя броски с одной и той же постоянной "точки". Это позволяет быстрее научиться соизмерять свои движения с восприятием цели. Затем место "точки" по отношению к щиту изменять таким образом, чтобы дистанция оставалась постоянной. Интересно совершенствоваться в бросках вместе с товарищами: кто быстрее наберет определенное количество очков: кто больше мячей забросит за определенное время и др.

Дальнейшее совершенствование предусматривает умение выполнять броски в сочетании с другими приемами в изменяющихся условиях и. при противодействии противника. Для этого броски надо включать в различные комплексные задания.

3.3. Техника защиты

Защищаясь, игроку надо уметь противодействовать успешному выполнению приемов противником и стараться при этом овладеть мячом. Для этого применяют специальные приемы: выбивание, вырывание, накрывание, перехват, овладение мячом, отскочившим от щита или корзины (борьба за отскок).

Освоение техники защиты зависит от порядка изучения приемов нападения: как только изучен соответствующий прием нападения, изучается прием защиты против него. Трудность состоит в том, что нападающий всегда имеет преимущество, ему принадлежит инициатива действия.

Успех противодействия зависит от умения предугадать обстановку и своевременно реагировать, выбрав нужным прием и место для его осуществления.

Поэтому во всех упражнениях надо уделять большое внимание воспитанию навыков наблюдения.

3.3.1. Исходное положение в защите (стойка). В значительной мере успеху противодействия способствует правильное исходное положение в защите (стойка), а также навык постоянно перемещаться в ней.

В защите различают два способа стойки: с выставленной вперед ногой и со стопами, расположенными параллельно на одной линии. Независимо от способа расположения стоп ноги всегда согнуты несколько больше обычного, тяжесть тела смещается ближе к носкам, что способствует более быстрому старту в последующих действиях. Руки действуют так, чтобы мешать выполнению возможного приема противником, закрывая при этом наиболее выгодные для него направления.

Стойка с выставленной вперед ногой. Характеризуется тем, что тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз - в сторону. Вверх поднимается рука, одноименная выставленной вперед ноге. Если противник находится справа от щита, то у защитника выставляется вперед правая нога. При расположении нападающего по средней линии площадки вперед выставляется нога в зависимости от того, куда надо перемещаться нападающему.

Стойка с расположением стоп параллельно требует равномерного распределения тяжести тела на обе ноги. Руки ладонями обращены вперед и разведены в стороны - вниз. Стойка позволяет сохранять нужную дистанцию, если противник перемещается в стороны, и облегчает борьбу за мяч. Сравнительно близкое расположение к противнику при бросках затрудняет последующие действия, если нападающий изменил маневр и избрал активный проход с мячом.

3.3.2. Вырывание – прием, требующий хороших навыков сближения с противником, не теряя позиции в защите, навыков захвата мяча и рывка его. Правильно выполнять прием помогут такие упражнения:

1. парами, лицом друг к другу. Владеющим мячом свободно удерживает его в исходном положении баскетболиста. Второй партнер, находясь в защитной стойке, сближается с нападающим, захватывает мяч обеими руками и резким движением на себя вырывает его;

2. то же, первый с мячом в руках выполняет повороты на месте. Второй выбирает момент, сближается, захватывает мяч и вырывает его;

3. то же, первый в прыжке ловит мяч, отскочивший от стены, и, приземляясь, выполняет повороты на месте. Второй должен, выбрав момент, вырвать мяч. Целесообразно это делать в момент приземления, прежде чем начнутся повороты.

3.3.3. Выбивание - выполняется кистью одной руки с плотно сжатыми пальцами (лодочкой) или ребром ладони в зависимости от того, на какой высоте находится мяч. Выбивать надо в момент, когда мяч не укрыт противником. Если мяч находится на уровне пояса или ниже его, выбивать надо ударом сверху, а во всех остальных случаях - ударом снизу.

Движения при выбивании должны быть короткими и сильными. Выбивать мяч можно и при ведении. Для этого надо выбрать позицию со стороны ведущей руки, а выбивать в момент, когда мяч не контролируется и находится в свободном полете. Упражнения для овладения данным приемом:

1. парами, лицом друг к другу. Один держит мяч, а другой выбивает его указанным способом;

2. то же, выбрав момент, выбить мяч у игрока, ловящего его в прыжке и вслед за этим выполняющего повороты;

3. один игрок ведет мяч, а другой в защитной стойке, отступая, старается задержать перемещение нападающего и остановить его. Выбрав нужный момент, когда игрок замедляет движения, мяч выбивают коротким движением руки.

3.3.4. Накрывание – применяется против броска.. Выполняется в прыжке с соответствующим выносом рук в наиболее высокое положение таким образом, чтобы препятствовать полету мяча в момент, как только он отделяется от рук бросающего.

3.3.5. Перехват - требует хороших навыков ловли в движении. В этом приеме особенно важно уметь внимательно наблюдать и улавливать малейшие намерения противника. Особенно следить за траекторией и скоростью передачи, а также за моментом отрыва мяча от рук передающего.

Вначале надо научиться перехвату передач, которые выполняются между партнерами на месте, а затем в движении и при ведении.