

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»)**

**Н.В. Васецкая  
Е.А. Николаева  
Е.Н. Асташова**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
КУРС ПО ВЫБОРУ  
«БАСКЕТБОЛ»**

*Учебно-методическое пособие  
по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту  
для студентов бакалавриата и специалитета  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»*

  
**КНИТА**  
Луганск  
2022

**УДК 796.323.2(075.8)**

**ББК 75.566я73**

**В19**

***Рецензенты:***

- Вовк Л.В.** – доцент кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГАУ», кандидат педагогических наук, доцент;
- Слепцов В.Н.** – заведующий кафедрой физического воспитания Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет», профессор;
- Зюзюков А.В.** – доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет», кандидат педагогических наук, доцент.

**Васецкая Н.В., Николаева Е.А., Асташова Е.Н.**

- В19** **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Курс по выбору «Баскетбол»** : учебно-методическое пособие / Н.В. Васецкая [и др.]; ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ». – Луганск : Книта, 2022. – 188 с.

Данное пособие содержит материалы по организации и проведению учебных занятий по баскетболу. Рассматривается неразрывная связь между физической, технической, тактической подготовкой и уровнем физической подготовленности студентов.

Учебно-методическое пособие рекомендовано преподавателям и учителям физической культуры.

**УДК 796.323.2(075.8)**

**ББК 75.566я73**

*Рекомендовано Учебно-методическим советом ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» в качестве учебно-методического пособия для студентов бакалавриата и специалитета ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»*

*(протокол № 9 от 20.05.2022 г.)*

© Васецкая Н.В. и др., 2022

© ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА.....	11
1.1 История появления баскетбола.....	11
1.2 Правила игры в баскетбол .....	14
1.3 Основные понятия в баскетболе.....	18
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 1.....	23
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К ГЛАВЕ 1.....	24
ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	25
2.1 Общая физическая подготовка.....	25
2.2 Примерные комплексы упражнений общей физической подготовки.....	26
2.3 Специальная физическая подготовка.....	33
2.4 Методы физической подготовки.....	38
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 2.....	41
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 2.....	41
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К ГЛАВЕ 2.....	42
ГЛАВА 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛА.....	44
3.1 Техника нападения и техника перемещения.....	44
3.2 Передачи и ловля мяча.....	48
3.3 Ведение мяча.....	53
3.4 Броски мяча .....	56
3.5 Техника защиты.....	62
3.6 Техника передвижений .....	62
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 3.....	67
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 3.....	68
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К ГЛАВЕ 3.....	68
ГЛАВА 4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	70
4.1 Тактические действия в нападении.....	70
4.2 Тактические действия в защите.....	76

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 4.....	80
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 4.....	80
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К ГЛАВЕ 4.....	81
ГЛАВА 5. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАСКЕТБОЛА.....	82
5.1 Обучение перемещениям.....	82
5.2 Обучение ловле и передаче мяча.....	87
5.3 Обучение ведению мяча.....	91
5.4 Обучение броскам мяча.....	93
5.5 Обучение технике защиты.....	95
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 5.....	99
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 5.....	99
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К ГЛАВЕ 5.....	99
ГЛАВА 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ БАСКЕТБОЛУ.....	100
6.1 Игры для развития специальных физических качеств. 100	
6.1.1 Игры для воспитания скоростно-силовых качеств....	100
6.1.2 Игры для развития специальной быстроты.....	105
6.1.3 Игры для развития прыгучести.....	107
6.1.4 Игры для воспитания ловкости.....	109
6.2 Игры для обучения техническим приемам.....	111
6.2.1 Игры с перемещениями, передачами и ловлей мяча. 111	
6.2.2 Игры с бросками в корзину и борьбой за отскок.....	115
6.2.3 Игры с ведением мяча.....	119
6.2.4 Игры с тактическими действиями.....	120
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 6.....	125
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 6.....	126
ГЛАВА 7. РЕКОМЕНДУЕМОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ.....	129
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	182
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	183
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....	187

## ВВЕДЕНИЕ

Данное пособие содержит материалы по организации и проведению учебных занятий по баскетболу. Рассматривается неразрывная связь между физической подготовкой и обучением технике игры, между обучением технике и тактике баскетбола, а также взаимозависимость между формированием тактических умений и уровнем физической подготовленности спортсменов. В учебно-методическом пособии даны рекомендации эффективного использования разнообразных упражнений, сгруппированных определенным образом для подготовки баскетболистов. Такой подход дает возможность рационального использования тренировочного процесса, правильного подбора упражнений, которые содействуют решению целей обучения на каждом этапе подготовки спортсмена. В комплексе все группы упражнений решают задачи разносторонней квалифицированно й физической, технической и тактической подготовки баскетболистов.

Баскетбол – популярная спортивная игра. Присущая ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психологических возможностей привлекает к игре миллионы поклонников. Баскетбол состоит из естественных движений – ходьбы, бега, прыжков, специфических двигательных действий без мяча – остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты, а также с мячом – ловля, передача, ведение, броски. Противоборство, целями которого являются взятие кольца соперника и защиты своего, 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 (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервно-мышечная, центральная и периферическая нервная система), включая основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих

целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе и чувства коллективизма. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического воспитания студенческой молодежи.

Система физических упражнений, основанных на баскетболе, также оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов в организме студента. Они улучшают восприятие, внимание, память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил и условий, как самих упражнений, так и игры, согласование действий, как индивидуального игрока, так и всей команды в целом.

Проблема подготовки спортсменов-баскетболистов в условиях вуза всегда была и остается актуальной. Ведь именно возраст 18–25 лет является периодом наибольшей реализации спортивных результатов в баскетболе. Но в то же время, данный возраст является временем обучения в учебных заведениях. Наивысших результатов, как в нашей стране, так и за рубежом добиваются баскетболисты в студенческом возрасте, и очень часто – в период учебы в колледжах, институтах, университетах и других высших учебных заведениях. Однако подготовка студенческих команд имеет свои сложности и особенности. Ведь не секрет, что для того, чтобы команда по баскетболу была «сыгранной», необходимо несколько лет. А состав баскетбольной студенческой команды все время меняется, поскольку одни спортсмены поступают на первый курс, другие оканчивают университет и выбывают из команды. Кроме того, затруднена комплектация команды согласно функциям игроков: ведь далеко не всегда в институт поступают игроки именно тех амплуа и уровня подготовленности, которые необходимы команде в данный момент.

Задача подготовки баскетбольной команды должна опираться на закономерности профессиональной подготовки студентов. А базой профессиональной подготовки является гармоничное сочетание физического, психологического и

интеллектуального развития. Только при успешном решении данной проблемы баскетбольная команда может добиться успеха в сочетании с совершенствованием в избранной профессиональной деятельности. Поэтому вопрос особенностей построения тренировочного процесса для студентов-баскетболистов ВУЗов требует своих экспериментальных исследований и аналитических обоснований. В высших учебных заведениях приемы игры в баскетбол используются на учебных занятиях и факультативно. Также проводятся соревнования различного уровня, участие в которых оказывает положительный тренировочный и воспитательный эффект [2, с. 6–9].

Формирование на базе университетской инфраструктуры комфортной среды для активных занятий спортом с возможностью достижения серьезных результатов, сопоставимых с показателями профессионального спорта, позволяет повышать популярность спорта и здорового образа жизни за счет постоянного пребывания спортсменов-студентов в общей среде.

Изучение Элективных дисциплин по физической культуре и спорту курса по выбору «Баскетбол» в соответствии с рабочей программой кафедры физического воспитания Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет», предназначено для студентов бакалавриата и специалитета ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ». Так же данное учебно-методическое пособие может быть рекомендовано преподавателям и учителям физической культуры (табл. 1, 2).

Таблица 1

**СТРУКТУРА КУРСА ПО ВЫБОРУ СТУДЕНТА  
(Баскетбол)**

Курс	Содержание	Лекции	Практические	Самостоя- тельная работа
1	2	3	4	5
I-IV	<b>Теоретическая подготовка</b>			
	<b>ГЛАВА 1.</b> История возникновения баскетбола.			
	Правила соревнований по баскетболу. Основные понятия в баскетболе.	2	-	4
	<b>Физическая подготовка</b>			
	<b>ГЛАВА 2. Физическая подготовка</b>			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка			6	6



*Продолжение таблицы*

	Тема 2.2 Специальная физическая подготовка		6	6
	Тема 2.3 Методы физической подготовки баскетболистов		6	6
I-IV	<b>Техническая подготовка</b>			
	<b>ГЛАВА 3. Основы техники баскетбола</b>			
	Тема 3.1 Перемещения стойки		2	2
	Тема 3. 2 Передачи и ловля мяча		6	4
	Тема 3.3 Ведение мяча		6	6
	Тема 3. 4 Бросок мяча		6	6
	Тема 3. 5 Техника защиты		4	4
	<b>ГЛАВА 4. Тактическая подготовка</b>			
	Тема 4. 1 Тактические действия в нападении		2	2
	Тема 4. 2 Тактические действия в защите		2	2

*Продолжение таблицы*

		<b>Методическая подготовка</b>			
		<b>ГЛАВА 5. Средства обучения технике баскетбола.</b>			
I-IV	Тема 5. 1 Обучение перемещениям		2	2	
	Тема 5. 2 Обучение передачам и ловле мяча		2	2	
	Тема 5. 3 Обучение ведению мяча		2	2	
	Тема 5.4 Обучение броску мяча		2	2	
	Тема 5. 5 Обучение технике защиты		2	2	
			<b>ГЛАВА 6. Подвижные игры, применяемые при обучении баскетболу</b>		
I-IV	Тема 6.1 Игры для развития специальных физических качеств		2	2	
	Тема 6. 2 Игры, применяемые для обучения техническим приемам		2	2	
	Всего	2	60	62	
			<b>ГЛАВА 7. Рекомендуемое содержание учебных занятий по баскетболу</b>		
I-IV					

Таблица 2

**Распределение учебных часов на курс по выбору студента (баскетбол) I-IV курсы**

Курс	Содержание	Лекции	Практические	Самостоятельная работа
I-IV	Теоретическая подготовка	2	–	4
	Физическая подготовка	–	18	18
	Техническая подготовка	–	24	24
	Тактическая подготовка	–	4	4
	Методическая подготовка		14	14
	Всего		2	60

## ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА

### 1.1. История появления баскетбола

Баскетбол был «изобретен» в 1891 году преподавателем физического воспитания Спрингфилдского колледжа в штате Массачусетс, США, доктором Джеймсом Нейсмитом. Получив задание оживить уроки по гимнастике, он придумал новую игру для закрытого помещения. К перилам привязал две корзины из-под персиков, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч. В игре участвовали одновременно мужчины и женщины, и она оказалась настолько интересной и динамичной, что результаты превзошли самые смелые ожидания Нейсмита. Поскольку мяч забрасывали в корзину, новая игра получила название «баскетбол» («баскет» – корзина, «бол» – мяч») [11, с. 155].

Первый этап развития баскетбола, охватывающий годы с 1882 по 1918, характеризуется становлением баскетбола как новой спортивной игры. В 1894 году в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводиться соревнования. Одновременно с развитием игры происходило и формирование техники и тактики баскетбола. Появились рациональные технические приемы – ловля, передачи, ведение и броски мяча в корзину. В тактике произошло определение игровых функций участников команды и их деление на нападающих и защитников.

На втором этапе развития баскетбола (1919–1931) начали создаваться национальные федерации баскетбола. Увеличилось количество баскетболистов и соревнований. Баскетбол начал широко распространяться в странах Европы: Чехословакии, Литвы, Эстонии, Латвии, Италии, Франции, СССР и др.

Третий этап (1932–1947) знаменит созданием Международной федерации баскетбола (FIBA), резким увеличением спортивного мастерства, развитием мирового баскетбола. Официально баскетбол был признан олимпийским видом спорта на сессии МОК в Осло 28 февраля 1935 года.

Четвертый этап развития баскетбола включает период 1947–1960 года. FIBA заняла одно из передовых мест среди международных, спортивных объединений. Под руководством FIBA проводились самые известные международные соревнования: олимпийские турниры, чемпионаты мира и другие [5, с. 10].

В начале XX века член петербургского Общества содействия нравственному, умственному и физическому развитию молодых людей «Маяк» Степан Васильевич Васильев перевел баскетбольные правила на русский язык. «Дедушка русского баскетбола», или, как его еще называли, «русский Нейсмит», Васильев был столь же разносторонним спортсменом и не меньшим энтузиастом новой игры, как и ее основоположник. Васильев уговорил своих товарищей по «Маяку» провести пробную игру. Исторический матч состоялся в Санкт-Петербурге в декабре 1906 года. В нем приняли участие

«команда зеленых» и «команда лиловых», получившие название по цвету маек спортсменов. «Команда лиловых», возглавляемая самим Васильевым, чуть позже выиграла первые в истории России баскетбольные соревнования и несколько последующих. Центром развития отечественного баскетбола стали Петербург и Москва.

С целью обеспечения быстрого и планомерного развития физкультуры в Ворошиловграде (сейчас Луганск), баскетбола в частности, в первом квартале 1944 года были проведены месячные курсы по подготовке общественных инструкторов без отрыва от производства, что в значительной степени облегчило работу по восстановлению спортивных баз и военно-физкультурного дела в городе.

Впервые первенство Ворошиловграда по баскетболу входило в программу спартакиады и было проведено в 1945 году.

В целях дальнейшего развития физической культуры и спорта среди молодежи и повышения ответственности за развитие спорта руководителей учебных заведений, 15 января 1946 года издан приказ «О развитии массовой физкультурной и спортивной работы среди студентов вузов и техникумов СССР», в котором отмечается слабая постановка работы в средних и высших заведениях по привлечению молодежи к занятиям в секциях спортивных игр. С целью улучшения работы в данном направлении предлагается директорам средних и высших заведений усилить контроль и руководство над физическим воспитанием студенческой молодежи, широко развернуть спортивную работу, привлекая студентов к занятиям по различным видам спорта, а особенно по баскетболу и волейболу. Этот приказ и творческая работа тренерско-преподавательского состава учебных заведений привели к тому, что центрами развития баскетбола в Ворошиловграде стали такие учебные заведения: ВТФК (техникум физической культуры), машиностроительный техникум, педагогический институт.

Большого баскетбола Луганск не видел вплоть до 1976 года, когда по инициативе Юрия Велигуры была создана

команда «Спартак». В 1988 году команда заняла третье место в первой лиге чемпионата СССР. Наиболее значимым в истории луганских спартаковцев стоит признать 1989 год, когда выиграли соревнования в первой лиге и пробились в финал Кубка Советского Союза. Почти все игроки «Спартака» были студентами Луганского педагогического института, постигая премудрости баскетбольного мастерства у местного тренера Владимира Брюховецкого. Очередной взлет команды произошел в 1990 году. С пятой попытки луганчане, наконец, выиграли переходной турнир и вышли в высшую лигу чемпионата СССР.

В первом сезоне независимого чемпионата Украины луганчане выиграли бронзу. В первом полноценном украинском сезоне – 1992/93 спартаковцы были единственными, кому удалось обыграть безусловного чемпиона – «Строитель», причем во всех четырех матчах [8, с. 56–57].

## **1.2. Правила игры в баскетбол**

Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды [24, с. 175].

**Цель** каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину.

Каждый игрок должен иметь номер на майке спереди и сзади; цифры должны быть однотонными, по цвету контрастными цвету майки, из материала шириной не менее 2 см. Цифры номера на спине – по высоте не менее 20 см, на груди – не менее 10 см. Команда может использовать номера от 4-го до 15-го. Игрокам одной команды не разрешается иметь одинаковые номера. Капитан является представителем своей команды и контролирует ее игру. Он может обратиться к судье с вопросами, связанными с толкованием правил или получением необходимой информации, при условии, что делается это в корректной форме. Никто из других игроков не может

обращаться к судье. Если капитан команды покидает площадку, он обязан сообщить старшему судье, кто из игроков остается за него.

Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 м и шириной 15 м со специальным мячом (рис. 1).

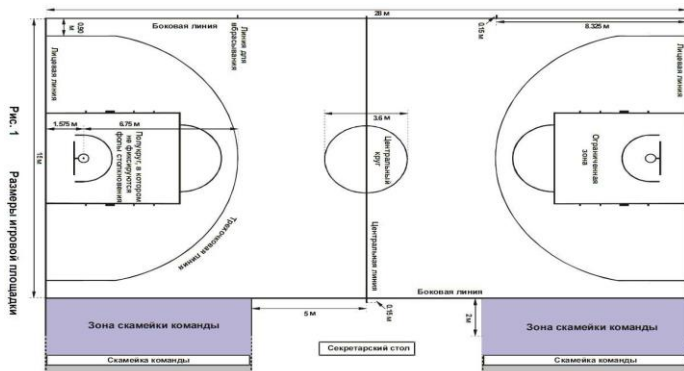


Рис. 1. Схема баскетбольной площадки

Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (indoor), и универсальные, т.е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице (indoor/outdoor). Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.

Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд – соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается – и с возобновлением игры включается вновь. (Соответственно, в баскетболе различают «живой мяч» и «мертвый мяч»). Игровое время фиксирует судья – секундометрист. Матч состоит из

четырёх таймов по 10 м чистого времени каждый с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15 мин. На атаку командам отводится не более 24 секунд. В состав судейской бригады входит так называемый оператор 24 секунд, который следит за соблюдением этого правила. Кроме этого, существуют так же «правило 3 секунд» (сколько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют – «3-секундная зона») и «правило 8 секунд» (за это время команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую) [24, с. 186].

Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т. д. Исключение возможно в том случае, если команды по регламенту соревнований проводят парные встречи (по так называемой кубковой системе): тогда в первом матче может быть засчитана ничья, а победитель в паре определяется по результатам второй игры.

Точный бросок в корзину с позиции за дугой, проведенной на расстоянии 6,75 м от щита, оценивается в 3 очка. Эта дуга называется также «трехочковой линией». Все остальные броски (в том числе из-под щита) оцениваются в 2 очка. Если мяч брошен в корзину, но игроки команды-соперницы блокируют (перехватывают или отбивают) его непосредственно над корзиной, очки засчитывают, как если бы бросок достиг цели.

Нередко судьям приходится разыгрывать в ходе игры спорный мяч. Мяч считается спорным в следующих случаях: если 2 соперника крепко держат мяч и ни один из них не может овладеть им, не нарушив правил. Если мяч вышел за пределы площадки от 2 игроков разных команд (или судья не смог точно определить, кто из игроков коснулся мяча последним); если мяч застрял между щитом и кольцом и т. д.



В баскетбольных правилах есть несколько ограничений, касающихся техники ведения мяча. После дриблинга игрок может сделать только 2 шага с мячом в руках, не ударяя им об пол. Затем он должен или бросить мяч в кольцо, или отдать партнеру. В случае 3-го шага фиксируется пробежка, и мяч переходит к другой команде. Если же баскетболист остановился с мячом в руках, и, вместо броска в корзину или паса партнеру, снова начинает дриблинг, фиксируется двойное ведение, и мяч переходит к сопернику. Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение при условии, что во время остановки он продолжал бить мячом о пол. Мяч в баскетболе можно вести поочередно, то одной, то второй рукой, но не двумя руками сразу. Если игрок получил мяч, стоя на месте, или остановился после того, как получил мяч, ему не разрешается отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук [24, с. 194].

Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол). Если спортсмен получил во время матча 5 фолов, его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков.

Обоюдный фол объявляется в том случае, когда игроки обеих команд одновременно нарушают правила: оба баскетболиста получают персональные замечания, а мяч остается у команды, которая владела им на момент нарушения или разыгрывается спорный мяч. Различают также технический фол (за неспортивное поведение, такому наказанию могут подвергаться не только баскетболисты, находящиеся на площадке, но и тренер, и запасные игроки – за спор с судьей, попытку затеять потасовку и т. д.). Умышленный фол (в частности, за грубую игру или преднамеренную ошибку в игровой ситуации, чреватой забитым мячом) и др. Самое тяжелое наказание в баскетболе – так называемый дисквалифицирующий фол. Он объявляется за серьезное нарушение и влечет за собой дисквалификацию игрока и

удаление его с площадки до конца игры, вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (ему на замену выходит другой баскетболист). Если персональный фол был совершен по отношению к игроку, делавшему бросок по кольцу, или был зафиксирован технический фол, судья, помимо персонального замечания провинившемуся игроку, назначает также штрафные броски. В зависимости от характера нарушения, броски выполняются со специальной точки в 6 м от щита [16, с. 245].

В современных баскетбольных правилах есть такие пункты, как «игра, проигранная из-за нехватки игроков» (команде засчитывается поражение, если в ее составе остается один игрок) и «игра, проигранная лишением права» (в ситуации, когда команда отказывается начинать или продолжать игру после соответствующего сигнала арбитра).

Правилами определяются лишь основные принципы. В них не могут быть предусмотрены все возможные игровые ситуации. Помимо свода самих правил, существуют и их официальные интерпретации, в которых оговаривается возможная трактовка правил и различных спорных моментов. Судья матча вправе принимать самостоятельное решение в ситуациях, которые в правилах не оговорены.

### **1.3. Основные понятия в баскетболе**

Знание специальной терминологии или «азбуки» баскетбола облегчает понимание слов тренера к преподавателю, жестов судьи, общения с партнерами по команде, позволяет быстро ориентироваться в постоянно меняющихся игровых ситуациях.

*Атака* – продвижение нападающих к щиту соперников с целью создать численное преимущество и забросить мяч в кольцо. Быстрая атака называется также быстрым прорывом.

*Блокировка* – нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом.

*Бросок* – действие игрока, направленное на попадание мяча в кольцо соперников (умейте отличать бросок от

передачи). Спорным броском называют введение мяча в игру броском между двумя игроками разных команд, в одном из трех кругов на площадке. Штрафной бросок – бросок в кольцо, назначенный за техническую или персональную ошибку соперников (см. также «фол»), выполняется с линии штрафного броска без соперников. На тактических схемах бросок обозначают дважды перечеркнутой линией со стрелкой.

*Вбрасывание* – введение мяча в игру после его выхода за пределы площадки (выполняется передачей через белую линию) или после его попадания в кольцо (выполняется защитником через лицевую линию).

*Ведение мяча* – продвижение игрока с мячом, ударяя его в пол одной или поочередно двумя руками. Ведение мяча также называют дриблингом, а игрока, ведущего мяч – дриблером. Ошибкой в баскетболе считается так называемое двойное ведение – возобновление ведения после задержки мяча рукой или касание мяча двумя руками одновременно. На тактических схемах ведения обозначают волнистой линией со стрелкой.

*Заслон* – разрешено противодействие сопернику при его выходе на более выгодную позицию или для получения мяча. Двойным называется заслон, поставленный двумя игроками для своего партнера.

*Защита* – организованное противодействие атаке соперников, стремление не допустить бросок мяча в свое кольцо.

*Зона* – игроки обороняющихся опекают определенную часть штрафного броска, не давая игроку соперника в этой зоне получить мяч или выполнить бросок по кольцу лично. Игрок обороняющейся команды, опекает выдающегося игрока из соперников; смешанная – при которой комбинируются признаки зонной и личной опеки игроков; подстраивается – приспособливается к системе атаки соперников.

*Защитник* – термин имеет два значения: так называют всякого игрока защищающейся команды; так называются игроки задней линии (разыгрывающий). На тактических схемах защитников обозначают чаще треугольником с номером игрока.

*Зона* – этот термин имеет несколько значений. Зоной называют части площадки: тыловая зона – половина площадки, на которой находится кольцо, защищаемое командой; зона нападения – половина площадки, защищаемая командой соперников, средняя зона – треть площадки в средней линии. При зонной системе защиты зонами называют небольшие участки области штрафного броска под своим щитом, опекаемые отдельными защитниками. Выделяют также трехсекундную зону – часть области штрафного броска, ограниченная трапецией, размеченной на полу [7, с. 52–56].

Участник игры или член команды (в том числе и запасной игрок). Центровой игрок – один из игроков команды, конечно высокий, располагающийся в центре атаки, вблизи кольца противников.

*Комбинация игровая* – обусловленное взаимодействие игроков в нападении или в защите.

*Линия* – ярко окрашенная полоса шириной 5 см, чем размечается периметр площадки и отдельные ее участки. Ширина каждой линии входит в размер игрового поля. Основные линии, которыми размечаются баскетбольная площадка, называются: лицевая, боковая, линия штрафного броска, средняя линия [5, с.30].

Мяч и его местонахождение в процессе игры часто обозначают специальными терминами. «Живой мяч», когда судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку для выполнения штрафного броска или когда мяч находится в руках игрока, готового к вбрасыванию мяча из-за пределов площадки. «Мертвый мяч», когда он вышел из игры (заброшенный в кольцо, еще не введенный в игру соперником, находится в руках судьи перед спорным, штрафным броском, после любого сигнала судьей на остановку игры). «Свободный мяч», когда он находится в игре. Но им не обладает ни одна из команд. Словами «спорный мяч» обозначают ситуацию, при которой два игрока противоположных команд одновременно схватились за мяч. Или одновременным касанием выбили его за пределы площадки. В этом случае мяч разыгрывается в ближайшем круге площадки «спорным мячом». На тактических

схемах игры мяч показывается ясно видимой точкой у игрока, владеющего мячом.

*Нападающий* – этот термин имеет два значения: 1) игрок, владеющий мячом; 2) игрок высокого роста, что играет в защите. На тактических схемах игры нападающий обозначен кружком с соответствующим номером.

*Нападение* – система атаки. Различают быстрый прорыв (см. «атака») и позиционное нападение. От быстрого прорыва отличается определенным размещением игроков против организованной защиты соперников.

Нога игрока в отдельных игровых ситуациях, называется специальными терминами, например, осевая нога – это нога игрока, владеющего мячом, который не имеет права отрывать ее от пола (площадки), не совершив пробежки: вокруг осевой ноги игрок может выполнять вышагивания и повороты.

*Область штрафного броска* – размечена на площадке прямоугольником с полукругом на вершине. Подставкой прямоугольника служит шестиметровый отрезок лицевой под корзиной, а вершиной – линия штрафного броска длиной 3,6 м. Высота прямоугольника 5,8 м. В верхней части нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

*Партнер* – игрок своей команды.

*Передача мяча* – действие игрока, направленное на быстрое перемещение мяча к другому игроку. Применяются: прямые, навесные, с отскоком. Первая передача – это передача, выполненная после овладения мячом в защите, или при отскоке от щита: быстрая и точная первая передача определяет успех нападения быстрым прорывом. Скрытая передача – при которой игрок до самого последнего момента скрывает, маскирует направление полета мяча. На тактических схемах игры передачи (путь мяча) обозначают пунктирной линией со стрелкой.

*Подстраховки* – смещение защитника в сторону возможного прохода нападающим, попечительства партнером.

*Прессинг* – (от англ. Pressing) – плотная, активная защита, что заставляет нападающих к постоянным действиям и ошибкам. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

*Приемы игровые* (или элементы техники игры) – основные навыки, владения которыми позволяет баскетболисту активно и результативно участвовать в игре. Сюда включают передачи, ловлю, ведение, броски, проходы с мячом и без мяча, борьба за мяч, отскочивший от щита, опека соперника и др.

*Пробежка или бег с мячом.* Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу от пола (площадки), пока не отпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет права сделать больше двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается другой команде.

*Проход* – перемещение игрока без мяча или с мячом. Перекрестным проходом называется групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока путем движения игрока обозначают сплошь линией со стрелкой.

*Соперник* – игрок противника.

*Стойка игрока* – рациональная поза, обеспечивающая лучшую готовность к игровым действиям.

*Тайм-аут* (от англ. Timeout) – минута перерыва в игре, разрешен правилами соревнований.

*Точка* – место на площадке, с которого нападающий имеет наибольший процент результативных бросков.

*Финт* (от англ. Feint) – ошибка или отвлекающее действие, движение с целью ввести противника в заблуждение относительно своих истинных намерений. На тактических схемах игры финт сказывается изгибом линии, показывает путь движения игрока.

*Фол* (от англ. Foul) – персональная ошибка, при столкновении с игроком другой команды – толчок, удар и т.п. Фолы могут быть: многократными – когда ошибка допускается в то же время двумя и более игроками одной команды при столкновении с соперником; обоюдными – когда ошибка допускается в то же время двумя игроками противоположных команд по отношению друг к другу; преднамеренными – когда фол происходит игроком намеренно, чаще в обстановке, грозящей взятием кольца. От таких фолов, совершенных в игровой обстановке, следует отличать технический

фол – умышленное техническое нарушение по ходу игры или неспортивное поведение игрока, тренера.

*Штраф* – термин, часто применяемый как синоним слова «фол».

*Штрафной бросок* – наказание за техническую или персональную ошибку (фол). После определения фола игроку, что помешал взятию кольца, игрок, которому фол был сделан, становится к линии штрафного броска и выполняет два броска. В случае промаха ему дается третья попытка. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков. Часы, фиксирующие время игры, останавливаются с момента сигнала судьи, определил фол, до завершения процедуры выполнения штрафных бросков. За каждый успешно выполненный штрафной бросок, команда получает одно очко [7, с. 66].

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 1

1. В каком году и кто изобрел баскетбол?
2. В каком году были изданы первые официальные правила по баскетболу?
3. Этапы развития баскетбола?
4. Какой город стал центром развития отечественного баскетбола?
5. В каком году была создана мужская баскетбольная команда «Спартак» (Луганск)?
6. Назвать размеры площадки. Сколько игроков каждой команды одновременно находятся на площадке?
7. Какое количество персональных предупреждений может получить игрок за игру?
8. Что означает термин «технический фол»?
9. Что означает термин «заслон», «финт»?
10. Сколько перерывов разрешено брать в одной 10-минутке?
11. Когда бросок считается «3-х очковым»?
12. Сколько очков дается за штрафной бросок?
13. Когда мяч считается спорным?
14. Что означает термин «обоюдный фол»?
15. Сколько времени отводится командам на атаку?

16. Правило 3-х секунд.  
*Форма контроля: устный опрос.*

## **ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К ГЛАВЕ 1**

1. Ознакомиться с основными понятиями в баскетболе и с правилами соревнований.
2. Подготовить викторину о баскетболе в группе.  
*Форма контроля: устный опрос.*

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Теоретическая подготовка является частью профессионально-прикладной подготовки по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Базовый уровень теоретических знаний студентов основывается на физической, технической и методической подготовке.

### **МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СУММЫ БАЛЛОВ ЗА ТЕОРЕТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ**

1. Материал по теоретической подготовке состоит из 1 раздела.
2. Поточный контроль теоретических знаний осуществляется в течение года.
3. Обязательным для контроля является **Глава 1.**

Студенты могут исправить полученные баллы на протяжении учебного года. Сумма баллов определяется контрольными вопросами, практическими заданиями и заданиями для самостоятельной работы 1 главы (см. табл. 3). Максимальная сумма баллов за теоретическую подготовку – **20.**



## Распределение максимального количества баллов за теоретическую подготовку

Модуль	Контроль	Курс	Вопрос, задание	Баллы
Глава 1 История возникновения и развития баскетбола. Основные понятия в баскетболе. Правила соревнований	Контрольные вопросы – 16 вопросов.	1	1,2,3,4	4б. х 4
		2	5,6,7,8	4б. х 4
		3	9,10,11,12	4б. х 4
		4	13,14,15, 16	4б. х 4
	Задания для самостоятельной работы, 2 задания	1	1	4
		2	2	4
		3	2	4
		4	2	4
Всего на курс				20

## ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 2.1. Общая физическая подготовка

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. Физическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также на формирование двигательных способностей, специфических для баскетболистов. В соответствие с этим физическая подготовка разделяется на общую и специальную. Правда, на практике, общая и специальная подготовка представляют не два изолированных явления, а лишь две стороны одного и того же процесса, органически связанных между собой [13, с. 225].

Целью общей физической подготовки студентов является всесторонне гармоничное развитие личности и создание необходимых предпосылок к повышению работоспособности организма и достижению спортивных результатов в выбранном виде спорта.

#### Задачи:

1. Укрепление здоровья.

2. Воспитание основных физических качеств.
3. Повышение уровня общей работоспособности.
4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Основными средствами в решении этих задач являются упражнения, оказывающие многообразное влияние на организм баскетболиста.

По направленности физические упражнения делятся на следующие группы:

- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития силы мышц;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости.

При выполнении упражнений для развития физических качеств, применяются известные в спортивной практике методы: до отказа, с максимальным усилением, с ускорением, равномерный, интервальный, игровой, соревновательный.

В учебном пособии даются примерные комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки.

## **2.2. Примерные комплексы упражнений общей физической подготовки**

### **Упражнения для развития быстроты**

Степень развития быстроты определяет способность баскетболиста выполнять движения с максимальной скоростью. Для развития этого качества используются упражнения, состоящие из предельно быстрых движений:

1. Различные движения руками – сгибания и разгибания, отведения и приведения, маховые движения ногами и вращения;
2. Поднимание на носки и опускание на всю ступню, сгибание и разгибание ног стоя, сидя и лежа (на полу, на гимнастической скамейке), приседания и прыжки на одной и двух ногах, быстрая (прыжком) смена ног из положения выпада правой или левой вперед;

3. Упражнения с короткой скакалкой на месте на количество прыжков за определенное время и в движении с учетом скорости преодоления отрезка и количества прыжков, прыжки в полуприседе и приседе, прыжки со сменой ног при быстром вращении скакалки;

4. Кувырки вперед, назад, отдельно, а также в соединениях – вперед и назад: то же в комбинированных эстафетах;

5. Бег, высоко поднимая бедра, семенящий бег, бег прыжками, бег с максимальной частотой шагов на месте и чередуемый с обычным бегом на отдельных отрезках;

6. Бег на месте с максимальной частотой шагов;

7. Имитация беговых упражнений;

8. Бег частыми шагами на коротких отрезках до 10–15 м;

9. Бег с предельной скоростью на отрезке 30–40 м, переходящий в бег по инерции. Бег по наклонной дорожке вниз (по склону горы), прыжки на месте на одной и двух ногах (предельно частые и невысокие);

10. Прыжки в длину и в высоту с места на результат, тройной прыжок с места и с разбега (на результат);

11. Прыжки на одной и двух ногах через гимнастические скамейки и набивные мячи с места и в движении, выполняемые в виде соревнования на количество прыжков за определенное время;

12. Ускорения с повторным пробеганием от 10 до 30 и 40 м с максимальной скоростью;

13. Бег на 30–60 м (на результат) с низкого и высокого старта;

14. Бег наперегонки, комбинированные эстафеты, требующие быстрого изменения характера действий (рывок, оббегание часто расположенных препятствий и сразу прыжок в высоту и т.п.);

15. Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля, попадание мячом в цель, расположенную на небольшом расстоянии (до 10–15 м), попадание мячом в движущуюся

цель – вес при обусловленном количестве попыток за определенное время;

16. Подвижные игры типа «Салки», «Русская лапта», «Догони бегущего», «Кто быстрее», «День и ночь», «Удочка» и др.

Упражнения на быстроту включаются в каждое занятие. Дозировка их определяется задачами урока и способностью занимающихся выполнять упражнения с околопредельной и предельной скоростью. Как только быстрота движения снижается, нужно переходить к другим упражнениям [17, с. 34–35].

### **Упражнения для развития силы**

От уровня развития этого двигательного качества зависит степень проявления быстроты, выносливости и ловкости.

Развитию силы содействуют упражнения, воздействующие на всю двигательную мускулатуру.

Условно их можно разделить на следующие группы [23, с. 169]:

#### **Упражнения с собственным весом.**

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя (руки на стене, гимнастической стенке), а также в упоре лежа на полу, гимнастической скамейке. Выполнять предельное количество раз. То же, усложняя одновременным подниманием ноги;

2. Приседания на обеих ногах и на одной ноге, вторая выпрямленная вперед («пистолет»), предельное количество раз;

3. Присев на нижней рейке гимнастической стенки, держаться руками за рейку на уровне груди и выпрямлять ноги в упор согнувшись и в упор стоя;

4. Из виса хватом сверху на гимнастической стенке поднимание ног вверх до касания рейки;

5. Стоя, согнувшись, взяться за рейку вытянутыми назад – вверх руками и поднимать ноги до виса, прогнувшись;

6. Стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, поочередно наступая на рейку то правой, то левой ногой, переходить в смешанный вис, хват руками повыше; выполняется, наступая поочередно;

7. Лежа на спине ногами к стенке, закрепив носки на нижней рейке, переходить в положение сидя и медленно опускаться в исходное положение;

8. В виси на кольцах или перекладине поднимать согнутые и прямые ноги;

9. Подтягивание из виси на кольцах и перекладине;

10. Переходить из виси в упор на кольцах и перекладине (старшие юноши) и медленно опускаться из упора в вис;

11. Лазание по канату с помощью ног (девушки) и без помощи ног (юноши);

12. Простейшие махи на коне (юноши);

13. Опорные прыжки через коня с ручками, козла, плинт.

### **Упражнения с партнером.**

1. Стоя в выпаде правой (левой) вперед и соединив кисти рук, попеременно сгибать и разгибать руки при противодействии партнера;

2. Стоя в затылок друг другу, ноги врозь, руки в стороны, выполнять наклоны вправо и влево; стоящий сзади старается удержать руки партнера в исходном положении;

3. Из того же исходного положения при противодействии партнера опускание рук опускание рук в стороны и поднимание рук в стороны из основной стойки, кисти сжаты в кулаки и повернуты наружу;

4. Сидя на полу один за другим, впереди сидящий ноги врозь, руки на голову, локти вперед, сзади сидящий, согнув ноги, сидит за спиной партнера и силой разводит его локти в стороны. То же, но сводить локти вперед из и. п. – локти в стороны;

5. Партнеры располагаются один за другим, впереди стоящий в приседе, сзади стоящий руками упирается в плечи товарища, который встает при противодействии партнера;

6. Первый ложится на спину, руки за голову, второй садится лицом к партнеру и держит его за голеностопные суставы. Первый медленно садится и опускается в и. п.;

7. Первый лежит на спине, второй придерживает вытянутые руки первого, который медленно поднимает и опускает ноги, а также выполняет ими круговые движения;

8. Стоя спиной друг к другу, и взявшись вверху за руки, поочередно наклоняться вперед, поднимать партнера на спину;

9. «Ходьба» на руках с помощью партнера, который поддерживает за ноги;

10. Переноска партнера, сидящего на спине, шагом, бегом, а также прыжками, галопом (поочередно правой и левой ногой вперед);

11. Элементы вольной борьбы;

12. Игры «Бой петухов», «Чехарда» и др.

### **Упражнения с набивными мячами весом от 2 до 5 кг.**

1. И. п. стоя, мяч в вытянутых верх руках, медленные наклоны вправо, влево, вперед и назад;

2. Стоя на коленях, мяч впереди, медленные наклоны назад;

3. Сидя, ноги врозь, мяч вверху, наклониться вперед, положить мяч на пол, лечь, сесть и, взяв мяч в руки, лечь и положить его за голову;

4. Сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены, медленно наклониться назад, руки с мячом вверх, и вернуться в и. п.

5. Лежа, мяч зажать ступнями; медленно поднимая ноги, переложить мяч за голову и обратно вправо, влево;

6. Стоя, мяч зажать ступнями, подпрыгнуть, подбросить мяч вверх и поймать его; то же, перебросив мяч партнеру, стоящему напротив.

### **Упражнения с гантелями.**

1. Стоя, одновременно и попеременно сгибать руки, поднимая локти в стороны; одновременно и попеременно сгибать руки к плечам и выпрямлять;

2. Стоя или сидя, гантели за голову, прогнуться, медленно выпрямить руки вверх, перевести вперед и опустить их вниз;

### **Упражнения для развития выносливости.**

Выносливость достигается не столько воздействием специальных упражнений, сколько использованием всего комплекса средств, которые подготавливают организм к перенесению продолжительных тренировочных нагрузок [23, с. 172].

Чтобы развить выносливость, нужно постепенно повышать общую нагрузку на занятиях: включать в них больше активных действий, постепенно увеличивать длительность упражнений, выполняемых с большой интенсивностью, а также использовать движения, выполняемые с относительно невысокой интенсивностью, но более продолжительное время.

Рекомендуются следующие примеры упражнения:

- 1) бег от 300 до 800 м (для разных возрастных групп) в максимальном и среднем темпе;
- 2) повторное пробегание отрезков дистанции, поддерживая заданную скорость;
- 3) пешие туристские походы;
- 4) кроссы;
- 5) лыжные прогулки на пересеченной местности с отлогими подъемами;
- 6) плавание на дальность, не ограничивая времени, но сохраняя равномерный ритм движений рук и ног.

### **Упражнения для развития гибкости.**

Упражнения, способствующие развитию подвижности в суставах, нужно включать в каждое занятие [1, с. 62].

Рекомендуются следующие основные упражнения:

1. Стоя на одной ноге, свободные махи другой ногой вперед и назад с большой амплитудой при фиксированном положении туловища;
2. Свободным маховым движением вперед коснуться носком мяча, подвешенного на определенной высоте;
3. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, стараясь коснуться ладонями пола как можно дальше вперед, затем сзади (между ногами);
4. Стоя, ноги врозь, поочередные наклоны к правой и левой ноге; в момент наклона взяться руками за голеностопный

сустав, притянуть туловище к ноге. То же в положении сидя на полу;

5. Наклоны вправо и влево, стоя ноги вместе и врозь, и круговые движения туловищем;

6. Стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед, стараясь коснуться пола ладонями;

7. Пружинящие покачивания в выпаде правой или левой ногой вперед; то же в выпадах в стороны;

8. «Полушпагат» и «шпагат»;

9. Стоя на одной ноге и зацепившись носком другой ноги за середину короткой скакалки (ручки в руках), прогнуться и, сохраняя равновесие, подтянуть ногу повыше;

10. Палка вперед – вниз; сохраняя равновесие на одной ноге, поочередно «перешагнуть» через нее одной и другой ногой, не меняя хвата; прогибаясь, перевести палку назад – вверх в и. п.;

11. Стоя спиной к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, пятками упереться в нижнюю рейку и прогибаться в грудной и поясничной области;

12. Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, взяться за рейку на уровне головы и, постепенно переставляя руки и прогибаясь, перейти в «мост»;

13. «Мост» из положения лежа на спине (с помощью партнера и самостоятельно);

14. Лежа на животе, руками взяться за голеностопные суставы, прогнуться;

15. Лежа на животе, зацепить носками ног за короткую скакалку (ручки в руках) и подтянуть носки ног как можно больше к голове;

16. Стояка на руках с опорой ногами о стену, переставляя ступни, опуститься в «мост» с помощью партнера.

Упражнения на гибкость нужно включать в занятия сериями, повторяя их по 4–6 раз; амплитуду движений постепенно увеличивать.

### **Упражнения для развития ловкости.**

Ловкость – это способность в кратчайший отрезок времени наиболее совершенно решать двигательные задачи. Она



позволяет быстро приспосабливаться к изменяющимся внешним условиям.

Это качество развивается разнообразными физическими упражнениями, выполняемыми как в привычных, так и в непривычных условиях.

Основные средства для развития ловкости у баскетболистов [23, с. 63]:

1. Разнообразные акробатические упражнения;
2. Прыжки с пружинного мостика, усложняемые движениями рук, поворотами, группировкой;
3. Прыжки на батуте с дополнительными движениями рук, группировкой и т. п.;
4. Прыжки в воду с трамплина из различных и. п. с дополнительными движениями в фазе полета;
5. Преодоление полосы препятствий;
6. Комбинированные эстафеты;
7. Игры в ручной мяч, хоккей, футбол (юноши).

### **2.3. Специальная физическая подготовка.**

Цель специальной физической подготовки – совершенствование двигательных качеств и подготовка организма к максимальным физическим напряжениям в условиях, специфических для баскетбола.

Задачи:

1. Воспитание специальных физических качеств.
2. Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности.
3. Достижение спортивной формы.

Средствами специальной физической подготовки являются, во-первых, особо организованные упражнения условного характера из техники и тактики баскетбола, во-вторых, элементы, отдельные части игровых движений и действий, а также упражнения достаточно сходные с ними по форме и по взаимодействию, на развитие физических качеств [17, с. 22].

### **Примерные комплексы упражнений специальной физической подготовки.**

Имитационные упражнения. В эту группу входят упражнения, по своей структуре сходные с основными приемами техники. Поэтому своевременное и правильное их применение значительно ускоряет становление навыков техники.

Ниже приведены примерные упражнения:

1. Имитация разнообразных способов ловли и передачи мяча. Например, ловля мяча над головой и передача отскоком от пола; ловля мяча слева и передача вправо и т. п. То же, сжимая и разжимая кисти.

2. Вышагивание с набивным мячом в руках, выпрямляя их вперед при каждом шаге; то же, но быстро положить мяч на пол у сзади стоящей ноги.

3. Сжатие кистью малого мяча (резинового, теннисного); то же, одновременно сгибая и разгибая руки; то же, в и. п. одна нога впереди: небольшое сгибание коленей в момент сгибания рук и выпрямление ног одновременно с разгибанием рук.

4. Финты «на передачу», «на бросок» с последующим быстрым сгибанием рук и подтягиванием набивного мяча к груди; то же, но быстро положить мяч на пол (перед собой, к правой, к левой ноге).

5. Стоя парами вполборота друг к другу, с места толчком двух ног подпрыгнуть вверх и в наивысшей точке соединить ладони ближайшей друг к другу руки.

#### **Упражнения для развития быстроты действий.**

Баскетболист должен обладать способностью проявлять максимально быстрые усилия. Качество этих действий зависит от индивидуальных способностей: быстроты двигательной реакции, умения развить максимальный темп движений и предельную скорость бега на небольших отрезках дистанции.

Рекомендуется применять следующие примерные упражнения:

1. Бег на месте с максимальной частотой шагов с последующим рывком вперед.

2. Стартовые рывки на 8–10 м, стоя в и. п. спиной и боком в направлении бега, а также в обычной стойке баскетболиста, выполняемые по зрительным сигналам.

3. Пятнашки с раздельного старта (в 1–1,5 м один впереди другого). Задача – догнать и осалить впереди бегущего партнера.

4. Изменение направления при ходьбе и беге по неожиданно поданному сигналу.

5. Бег по диагонали. Преподаватель неожиданно идет на сближение с бегущим, который должен вовремя изменить направление своего бега.

6. Ускорение во время бега. Начинается по зрительному сигналу, подаваемому через неодинаковые интервалы.

7. Бег с одновременным изменением направления и ускорением.

8. Бег различными способами: лицом, боком, спиной вперед и т. п. по неожиданно поданному сигналу тренера.

9. Бег по прямой в колонне (дистанция между игроками не менее 1,5 м). По сигналу преподавателя игроки поворачиваются на 180° и стараются догнать впереди бегущего партнера. По следующему сигналу вновь выполняется поворот на 180° и т. д.; то же с оббеганием стоек.

10. Стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1–1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку. По сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймав палку партнера до того, как она упадет на землю.

11. Прыжки в длину с места. Выполнять быстро, подряд.

12. Занимающиеся стоят лицом друг к другу в баскетбольной стойке. Между ними, на расстоянии 1,5 м от каждого, лежит мяч. По сигналу преподавателя каждый старается первым овладеть мячом.

13. Занимающиеся становятся лицом друг к другу на расстоянии 1–1,5 м один от другого. У одного из них в руках мяч; задача этого игрока – вышагивая в любом направлении,

положить мяч на пол так, чтобы партнер не успел в этот момент коснуться мяча рукой.

14. Эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления бега (оббеганием стоек).

15. Пробегание отрезков в 30–50, 60 и 100 м на время.

16. Подвижные игры типа «День и ночь», «Воробьи и вороны», «Салки без мяча», «Салки с мячом» и др. [18, с. 34].

### **Упражнения для развития прыгучести.**

Основу этих упражнений составляют движения скоростно-силового характера, с помощью которых развивается способность быстро мобилизовать нервно-мышечные усилия для успешных действий баскетболиста.

Наиболее характерны следующие упражнения:

1. С места прыжки на скамейку, степ-платформу и другие снаряды толчком двумя ногами; то же с разбега толчком одной ногой; то же, приземляясь на толчковую ногу.

2. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одной и двумя руками мячи, подвешенные на наклонной раме.

3. Прыжки на месте на одной и на двух ногах, имитируя передачу мяча одной и двумя руками сверху.

4. Перепрыгивание через гимнастические скамейки, веревочку, набивные мячи толчком одной ногой, приземляясь на нее же, то же толчком двумя ногами.

5. Прыжки вверх с поворотом в безопорной фазе на 180.

6. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам.

7. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивания ее же к груди; то же двумя ногами.

8. Прыжки шагами, выполняемые в соревновании на скорость преодоления определенного расстояния наименьшим количеством шагов; то же, но прыжками на правой или левой ноге.

9. Подвижные игры: «Салки прыжками», «Удочка», эстафеты с прыжками.

### **Упражнения для развития ориентировки.**

В эту группу входит много упражнений, в которых быстрое изменение действий во время ходьбы, бега, прыжков обусловлено внезапным изменением сигнала (команда, ситуация и т. п.). Например, учащиеся повторяют движения преподавателя, бегущего рядом с колонной, или же изменяют характер бега в зависимости от заранее обусловленных, но неожиданно поданных сигналов [26, с. 87].

Примерные упражнения:

1. Попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (учитывать точность попаданий).

2. Попасть волейбольным мячом в цель после кувырков вперед и назад, выполненных в быстром темпе. То же, но попасть мячом в движущуюся цель (учитывая точность выполнения).

3. Упражнения на батуте с поворотами и добавочными движениями руками и ногами, а также с изменением положения тела во время полета.

4. Разбег (5–6 м), кувырок вперед (на гимнастическом мате) и быстрый выбор направления бега в зависимости от сигнала, поданного преподавателем; то же с последующей передачей мяча в указанном преподавателем направлении.

5. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. Впереди в 2–3 м спиной к ним стоит входящий. Первые из колонн начинают бег. В момент, когда входящий увидит их, он должен быстро догнать и осалить одного из бегущих. То же выполняется с двумя входящими, которые должны осалить только «своего» игрока (в майке определенного цвета либо по другим обусловленным приметам).

6. Комбинированные упражнения: оббегание стоек, прыжок через коня с ручками, кувырок, бег, прыжок с пружинного мостика (на мат), прыжок через планку и подлезание под козла. Проводится в виде соревнования на лучшую сумму времени, набранную всеми участниками команды.

7. На площадке ставятся стойки или другие предметы. Занимающиеся делятся на две команды, и определяется, кто из

них «убегающий», а кто «догоняющий». Второй располагается 1–1,5 м сзади первого. По команде оба бегут между стойками, задача догоняющего, сохраняя то же направление, что и убегающий, догнать и коснуться его до того, как он закончит упражнение.

8. Эстафета: обежав стойки, выполнить кувырки вперед и назад и бежать в обратном направлении.

9. Эстафета: ведя мяч, обвести стойки, положить мяч, выполнить кувырок либо переворот боком и, возвращаясь назад, вести мяч поочередно правой и левой рукой [30, с. 88–89].

10. Эстафета: вести мяч, положить его, выполнить два кувырка, переложить набивной мяч из одного круга в другой (ближе вперед), бежать в обратном направлении, ведя мяч, и передать его партнеру.

11. «Салки». Все свободно передвигаются по площадке. Входящий стремится осалить кого-нибудь из играющих. В этот момент кто-нибудь из играющих должен пробежать между салкой и находящимся в опасности партнером. Входящий не имеет права салить «отсекающего». Осаленный становится входящим.

## **2.4. Методы физической подготовки.**

В учебно-тренировочном процессе студенческих баскетбольных команд, можно использовать различные средства и методы подготовки [5, с. 52].

### **Методы, используемые для воспитания быстроты**

1. ***Повторный метод*** заключается в повторении движений, упражнений с целевой установкой – достижение предельной скорости их выполнения. Продолжительность 5–10 с. Интервал отдыха 30–180 с. (до полного восстановления).

2. ***Сопряженный метод***. Выполнение технического приема с отягощениями (небольшими), например, перемещения с утяжеленными поясами или отягощением на ногах и т. д.

3. ***Метод круговой тренировки***.

4. ***Игровой метод*** позволяет комплексно развивать скоростные качества.

5. **Соревновательный метод** способствует стимуляции проявления скоростных качеств, при высокой мобилизации воли.

#### **Методы развития силы и скоростно-силовых качеств**

1. **Метод повторных усилий.** Тренировочный эффект достигается в ходе последних повторений упражнения. Величина отягощения 60–80% от максимального, количество выполнения каждого упражнения 10–12 раз.

2. **Метод динамических усилий.** Характеризуется предельной скоростью выполнения упражнения с незначительными (до 20%) внешним отягощением (прыжки с утяжеленными поясами, по лестнице и т. д.)

3. **Метод «до отказа».** Выполнение упражнений с отягощением 40–60% от максимального до полного отказа от продолжения работы.

4. **Сопряженный метод.** Развитие силы и скоростно-силовых качеств, в процессе выполнения технических приемов или их частей (перемещения в защитной стойке с утяжеленным жилетом и т. д.)

5. **Метод круговой тренировки** предполагает такое построение упражнений на станциях, которые последовательно вовлекают в работу основные группы мышц. Количество станций, серий, продолжительность действий, интервал отдыха определяются поставленными задачами, а также степенью подготовки баскетболистов.

6. **Метод изометрических усилий.** С помощью статических упражнений, возможно, практически воздействовать на любые мышечные группы. При этом важно, чтобы исходное положение и суставные углы выбирались в соответствии со спецификой движений баскетболиста. Время выполнения одного упражнения с усилиями 60–80 % 10–12 с, 80–90% 4–5 с. Интервал отдыха 2–4 мин.

#### **Методы воспитания выносливости**

1. **Интервальный метод.** Смена интервалов отдыха между упражнениями, начиная каждое из них при ЧСС 120–130 уд/мин, добиваются повышения выносливости. По

характеру и влиянию на организм данный метод близок к соревновательной нагрузке.

**2. Непрерывный метод.** Характеризуется продолжительной нагрузкой без перерыва. Например, броски мяча в корзину с места, в прыжке со средней дистанции в течение 30–40 мин, двусторонняя игра без выполнения штрафных бросков.

**3. Переменный метод.** Непрерывное чередование скорости выполнения приемов игры, рывков, бега в среднем, малом темпе, прыжки и т. д.

**4. Повторный метод** заключается в повторном выполнении заданий с определенной скоростью и регламентированными интервалами отдыха.

**5. Метод круговой тренировки.** Интервалы отдыха между «станциями» сокращены либо вообще отсутствуют.

**6. Соревновательный метод.** Упражнения, отличающиеся достаточно большой интенсивностью и продолжительностью, способствуют проявлению волевых усилий [6, с.186–188].

### **Методы воспитания ловкости**

**Ловкость** – комплексное качество, требующее высокой координации движений. Улучшение этого качества – важная предпосылка овладения техникой игры в баскетбол. Основным методом воспитания ловкости является комплексный метод повторения движений, отличающихся высокой координационной сложностью.

### **Методы развития гибкости**

Основным методом воспитания гибкости является **повторный метод выполнения упражнений**. Упражнения выполняются медленно с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха применяются упражнения для расслабления работавших мышц. В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный суставы, шейные позвонки.



Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешают освоению сложных технических приемов. Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложнокоординационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

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

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 2**

1. Цель и задачи общей физической подготовки баскетболистов.
  2. Назвать основные средства физической подготовки.
  3. Цель и задачи специальной физической подготовки.
  4. Назвать средства специальной физической подготовки.
  5. Какие методы развития быстроты вы знаете?
  6. Какие методы развития выносливости вы знаете?
  7. Какие методы развития гибкости вы знаете?
  8. Какие методы развития ловкости вы знаете?
- Форма контроля: устный опрос.*

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 2**

*Выполнить:*

1. Бег на 20 м, сек.
2. Прыжок в высоту с места в см (по Абалакову).
3. Скоростная выносливость на дистанции в 78 м, сек.
4. Бег 500 м, сек.
5. Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, стоя на месте, м.

*Форма контроля: принятие нормативов с определением специальной физической подготовки.*

## **ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К**

### **ГЛАВЕ 2**

1. Подготовить комплекс упражнений общей физической подготовки.
2. Подготовить комплекс упражнений специальной физической подготовки.
3. Подготовить комплекс упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передачи мяча.
4. Подготовить комплекс упражнений, применяемых при обучении ведению и броска мяча.

*Форма контроля: практическое выполнение.*

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

В курсе по выбору студента «Баскетбол» Элективных дисциплин по физической культуре и спорту физическая подготовка студентов является частью профессионально-прикладной подготовки и достигается как систематическим выполнением двигательных действий, так и выполнением специальных (тестовых) упражнений.

## **МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СУММЫ БАЛЛОВ ЗА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ**

1. Материал по физической подготовке в курсе по выбору студента (Баскетбол) состоит из 1 раздела.
2. Поточный контроль физической подготовки осуществляется в течение учебного года.
3. Обязательным для контроля является **Глава 2. Средства обучения баскетболу.**

Студенты могут исправить полученные баллы на другие более высокие на протяжении учебного года.

Сумма баллов определяется контрольными вопросами, практическими заданиями и заданиями для самостоятельной работы главы 2 (см. табл. 4).

Максимальная сумма баллов за физическую подготовку – 20 баллов.

**Распределение максимального количества баллов за  
физическую подготовку**

Модуль	Контроль	Курс	Вопрос Задание	Баллы
ГЛАВА 2. Физическая подготовка	Контрольные вопросы – 8 вопросов	1	1,2	26x2
		2	3,4	26x2
		3	5,6	26x2
		4	7,8	26x2
	Практические задания – 5 заданий	1	1,2,3,4,5	36x5
		2	1,2,3,4,5	36x5
		3	1,2,3,4,5	36x5
		4	1,2,3,4,5	36x5
		1	1	1
		2	2	1
		3	3	1
		4	4	1
				220

**СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ПРАКТИЧЕСКИЕ  
ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 2**

Задание	Пол	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 20 м, сек.	жен.	4,2 – 3,9	4,3 – 4,1	4,4 – 4,6
	муж.	3,7 – 3,5	3,8 – 3,6	3,9 – 3,7
Прыжок в высоту с места в см (по Абалакову)	жен.	39 – 43	37 – 41	35 – 39
	муж.	52 – 60	50 – 57	48 – 54
Скоростная выносливость на дистанции в 78 м, сек.	жен.	4,0 – 3,7	4,1 – 3,8	4,2 – 3,9
	муж.	3,7 – 3,4	3,8 – 3,5	4,0 – 3,6
Бег 500 м, сек.	жен.	2,00 – 2,05	2,06 – 2,10	2,11 – 2,15
	муж.	1,35 – 1,39	1,40 – 1,44	1,45 – 1,50
Метание набивного	жен.	12,0 – 13,0	11,0 – 12,0	10,0 - 11,0

мяча (1кг) из-за головы двумя руками, стоя на месте, м	муж.	18,0 – 20,0	16,0 – 18,0	14,0 – 16,0
--------------------------------------------------------	------	-------------	-------------	-------------

## ГЛАВА 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛА

### 3.1. Техника нападения и техника перемещения.

*Техническая подготовка в баскетболе* представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение специализированными движениями, обеспечивающими надежность игровых действий.

Чтобы научиться играть в баскетбол, надо овладеть многими техническими приемами, такими как: передачи, броски, ловля и ведение мяча. Также используют всевозможные передвижения, повороты, финты, остановки, прыжки.

Техника баскетбола подразделяется на технику игры в нападении, которая позволяет баскетболистам атаковать и увеличивать результат, и на технику игры в защите, при помощи которой баскетболисты сдерживают атаки соперников (рис. 2) [3, с. 120–132].

Оба раздела техники одинаково важны, так как каждый игрок должен хорошо владеть всеми техническими приемами.

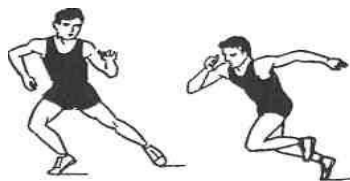
Техника – это фундамент баскетбола, та основа, на которой строится вся игра. Поэтому правильное и планомерное овладение техническими приемами имеет первостепенное значение для формирования баскетболиста (рис. 2).



Рис. 2. Классификация техники игры

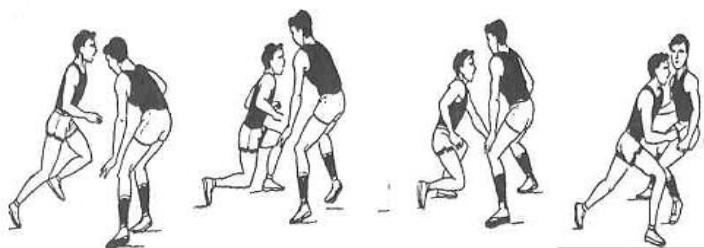
Для перемещений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Перемещения по площадке – основа техники баскетбола. С помощью этих приемов игрок осуществляет правильный выбор места, отрыв от опекающего его противника и выход в нужном направлении для последующей атаки и достигает наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов. Кроме того, от правильной «работы» ног при перемещениях и от соблюдения равновесия зависит эффективность многих технических приемов с мячом (передач в движении и в прыжке, ведение с изменением направления бега, бросков в прыжке и после остановки и др.). Ходьба в игре применяется реже других приемов перемещения. Используется она главным образом для смены позиции в период коротких пауз и для перемены темпа движения в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях.

Бег занимает в игре большое место и является главным средством перемещения. Бег баскетболиста существенным образом отличается от сравнительно равномерного бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения в любом направлении, быстро изменять направление и скорость бега. Особенность бега по прямой заключается в том, что соприкосновение ноги с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Это способствует естественному сгибанию ног, что характерно для всех передвижений баскетболиста. После отталкивания нога сильно сгибается в коленном суставе и с поднятым бедром выносится вперед. Руки расслаблены, движутся свободно в такт бега (рис. 3).



*Рис. 3. Передвижение баскетболиста*

Резкое, неожиданное для противника, увеличение скорости бега или стартовое ускорение называется в спортивных играх **рывком**. Рывок – лучшее средство для освобождения от противника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4–5 шагов делаются короткими и очень резкими (ударными) с постановкой ноги с носка. Туловище наклонено вперед, руки, согнутые под прямым углом, движутся активно в такт шагов, голова приподнята. После предварительной ориентировки игрок смотрит в сторону движения. Затем скорость бега нарастает за счет удлинения шага [14, с. 222]. Игрок должен быть готов к получению мяча (рис. 4).



*Рис. 4. Рывок с освобождением*

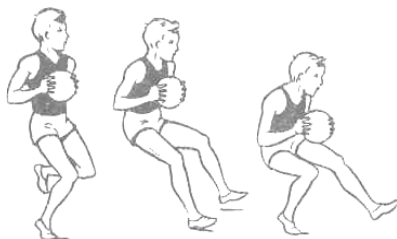
Баскетболист выполняет в среднем за игру 130–150 прыжков из различных положений и с различными задачами. Прыжки применяются как самостоятельные приемы, обеспечивающие принятие определенного исходного положения, и входят как составная часть в другие приемы техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и в длину. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

**Прыжок с места** выполняется толчком двумя ногами из положения основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук в направлении вперед-вверх. Различные направления прыжка – вверх – вперед и вверх – назад и т. д. достигаются за счет отталкивания и перемещения общего центра тяжести тела в нужном направлении.

**Прыжок с разбега** выполняется толчком одной ногой и толчком двумя ногами, причем отталкивание производится таким образом, чтобы максимально использовались инерционные силы разбега [9, с. 49–50].

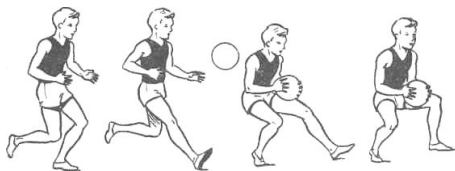
В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует внезапные остановки, которые в сочетании с рывками дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. **Остановка** осуществляется двумя способами: **прыжком и двумя шагами**.

При первом способе игрок делает невысокий, скользящий прыжок по ходу движения, причем, оттолкнувшись одной ногой, он откидывает туловище назад и приземляется либо на обе ноги одновременно, либо сначала на толчковую ногу с последующим приседанием (рис. 5).



*Рис. 5. Остановка прыжком*

При втором способе остановки используется так называемый двушажный ритм, лежащий в основе большинства технических приемов, выполняемых в движении (как с мячом, так и без мяча). Здесь игрок предпоследний короткий шаг делает с подседом и со смещением общего центра тяжести тела в направлении обратном движению. Затем игрок делает последний удлиненный шаг, выставляя ногу вперед со стопорящей опорой на пятку и последующим перекатом на всю стопу (рис. 6).



*Рис. 6. Остановка двумя шагами*

Нападающий использует повороты для ухода от защитника, для укрытия мяча и выполнения других приемов. Повороты могут выполняться игроком, как на месте, так и в движении [14, с. 235].

**Повороты на месте** игрок выполняет, опираясь на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Ноги согнуты несколько больше обычного. Для сохранения равновесия туловище наклонено вперед. Опорная нога во время поворота находится на носке, который не смещается во время поворотов, а только разворачивается в ту сторону, куда делает шаг другая нога. Руки могут принимать различные положения, которые определяются задачей, выполнить те или иные движения, как с мячом, так и без мяча.

Выполняя **поворот в движении**, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота. Затем без всякой задержки он поворачивается по ходу движения на впереди стоящей ноге.

**Повороты** осуществляются двумя способами: **вперед и назад**. Различаются они по направлению переступания ноги, осуществляющей поворот, и движению туловища. Поворотом вперед называются такие повороты, когда переступания выполняются в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворотами назад – те, которые выполняются переступаниями в сторону, куда баскетболист обращен спиной.

### **3.2. Передачи и ловля мяча.**

Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину (рис. 7).



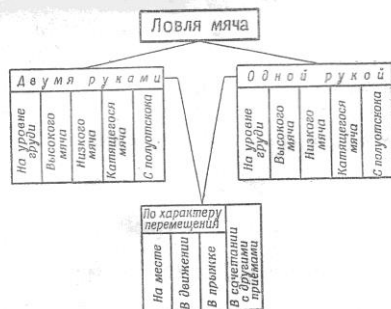
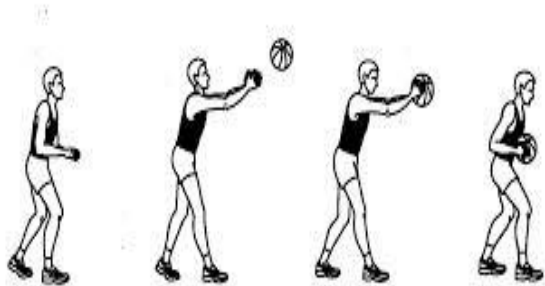


Рис. 7. Техника владения мячом

### Ловля мяча

Ловля – прием, с помощью которого обеспечивается возможность овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия. По сути дела, ловля мяча – это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений, которыми осуществляется ловля, должна обеспечивать быстрое и удобное выполнение последующих приемов. Необходимо принимать устойчивое положение после ловли, сгибать колени в момент приема мяча, мягко приземляться с мячом после прыжка.

При ловле двумя руками, когда мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, то следует вытянуть руки навстречу мячу, не напряженными пальцами и кистями, образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук являются амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям (рис. 8).

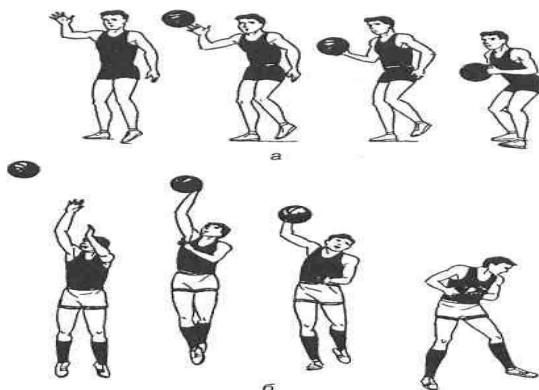


*Рис. 8. Ловля мяча двумя руками*

При ловле мяча одной рукой, рука выносится навстречу летящему мячу широко расставленными и слегка согнутыми пальцами.

При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его [29, с. 99].

Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста (рис. 9).



*Рис. 9. Ловля мяча одной рукой*

При ловле высоко летящего мяча, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцами, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах, и мяч притягивается к

туловищу. После приземления игрок сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

### Передачи мяча

**Передача** – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру по команде. Умение точно и правильно передавать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов [14, с. 245].

Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от игровой обстановки, расстояния, на которое нужно послать мяч, характера и способов противодействия противника, с учетом расположения или направления движений партнера и опекающего его противника (рис. 10).

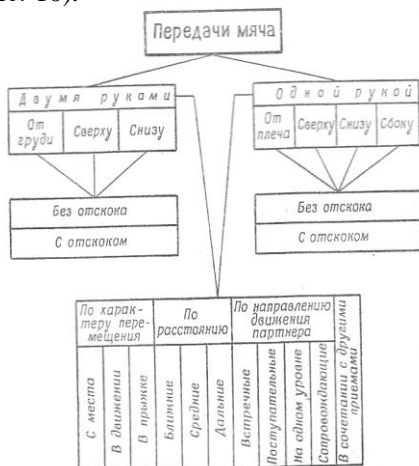


Рис. 10. Классификация передачи мяча

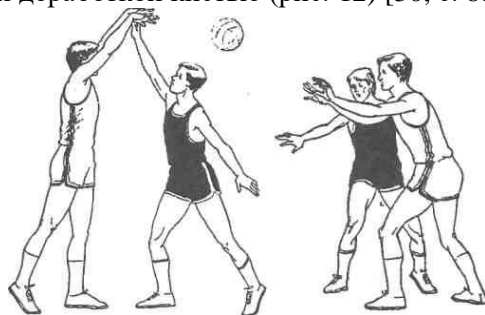
Передачи мяча выполняются на месте и в движении различными способами: двумя руками от груди, с отскоком о пол, одной рукой от плеча, от головы, «скрытая» передача за спиной, «обводная» передача с зашагиванием одноименной и разноименной ногой, передача мяча в прыжке.

При передаче двумя руками от груди мяч посылается вперед резким выпрямлением рук и скатыванием мяча с кончиков пальцев на грудь партнеру (рис. 11) [29, с. 115].



*Рис. 11. Передача мяча двумя руками от груди*

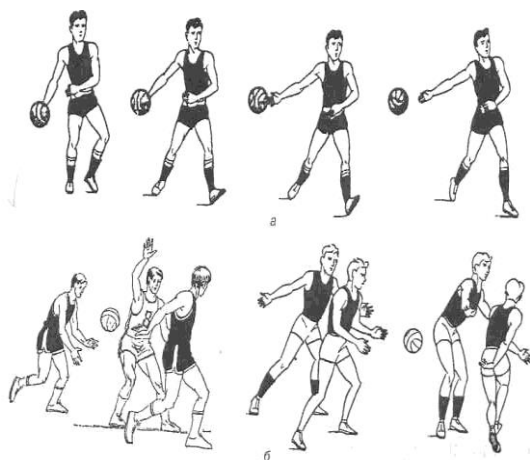
Передача от головы выполняется на поднятые вверх руки партнера. Мяч не заносится за спину, чтобы не потерять контроль над ним. Мяч передается маховым движением рук с последующей доработкой кистью (рис. 12) [30, с. 88].



*Рис. 12. Передача от головы*

При передаче одной рукой от плеча разноименная нога и плечо выставляются вперед, одновременно с поворотом туловища выпрямляется рука и движение заканчивается работой кисти.

Передача с отскоком от пола выполняется одной или двумя руками на уровне пояса. Руки полностью выпрямляются, посылая мяч вперед – вниз. Мяч скатывается с кончиков пальцев и имеет обратное вращение. Отскок должен приходиться в одну треть от партера. При ловле и передаче мяча в движении применяется двушажная техника. Игрок ловит мяч на первом шаге (в фазе полета), подтягивает к груди (на втором шаге) и, оттолкнувшись от площадки, выполняет передачу. Другие способы передач показаны на (рис. 13).



*Рис. 13. Передача мяча одной рукой и с отскоком от пола*

### **3.3. Ведение мяча**

Ведение мяча – прием, дающий возможность игроку, продвигаться с мячом по полю с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. В баскетболе встречаются положения, когда у игроков нет возможности сразу же передать мяч кому-либо из партнеров и выгоднее самому пройти с мячом вперед и добиться результата. В таких случаях нужно вести мяч. Ведение позволяет также уйти от плотно опекающего защитника. С помощью ведения можно выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок, поставить заслон или, наконец, отвлечь на время противника, опекающего партнера, чтобы передать затем ему мяч. Во всех остальных положениях злоупотреблять ведением не следует: это снижает быстроту контратак и нарушает коллективность игры команды (рис. 14) [21, с. 138].



*Рис. 14. Классификация ведения мяча*

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз – вперед по направлению площадки, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах. Ноги необходимо сгибать для сохранения равновесия и для быстрого изменения направления. Туловище слегка наклоняется вперед, плечо свободной от мяча руки выставляется несколько вперед для укрывания мяча от противника. Для ведения характерным является синхронность ритма, чередование шагов и движений руки с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, противников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодическое переключение зрительного контроля с мяча на поле и обратно (рис. 15).



*Рис. 15. Ведение мяча*

**Ведение с изменением скорости.** Скорость ведения зависит, прежде всего, от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым мяч направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах, конечно), тем больше скорость. При низком и близком вертикальном отскоке продвижение замедляется и может вообще выполняться игроком на месте. Неожиданные изменения скорости ведения мяча от нуля до максимума применяются игроком для ухода от противника.

**Ведение с изменением направления.** Изменение направления достигается тем, что кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении. Туловище наклоняется в сторону поворота. Мяч с одной руки переводится на другую. Так, например, чтобы повернуть налево, игрок должен кисть правой руки наложить на мяч с правой стороны, послать мяч, выпрямляя руку, влево и одновременно наклонить туловище влево, передать тяжесть тела на левую ногу. Изменив направление, игрок дальше ведет мяч левой рукой. Изменять направление ведения игрок должен скрытно от противника, переводя мяч с одной руки на другую за спиной. Изменение направления ведения используется главным образом для обводки противника и проходов к щиту. Резкие отклонения туловища во время ведения могут быть использованы как финты, скрывающие выбор истинного направления ведения.

**Ведение с изменением высоты отскока** применяется для прямого прохода мимо противника, без отклонений в сторону. Игрок сближается с противником, ведя мяч с достаточно высоким отскоком, затем сильно сгибает ноги, наклоняет туловище и снижает мяч почти к площадке выпрямленной полностью рукой. После этого активным движением в лучезапястном суставе игрок выполняет 3–4 очень быстрых и коротких толчка по мячу, отскакивающему всего на 10–15 см, и проходит под рукой противника.

**Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног** с успехом используется для обводки нескольких противников подряд. Здесь защитникам очень трудно выбрать

момент для выбивания мяча или угадать направления прохода, так как ритм и темп движений руки с мячом не совпадают с ритмом и темпом бега. Кроме этого, данный способ ведения позволяет более свободно использовать толчковые движения ног и отклонения туловища в качестве финтов.

### 3.4. Броски мяча

В настоящее время квалифицированная баскетбольная команда производит в среднем за матч до 65–70 бросков в корзину с игры и до 20–25 штрафных бросков, от точности которых по существу и зависит достижение победы над противником.

Точность броска определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, а также траекторией полета и вращением мяча. Важное значение для результативности имеет, кроме того, сосредоточенность внимания на выполнении приема, установка зрения на корзину противника, неизменность зрительной оси «мяч – передний край кольца» или «мяч – квадрат на щите» (при броске с отскоком мяча от щита). Баскетболист, готовясь к броску, должен оценить ситуацию на поле (нет ли партнера в более выгодном положении), способы противодействия опекающего защитника, пути выхода для борьбы за отскок и другие факторы. Приняв решение, он должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на стабильность навыка. В заключительный момент броска необходимо расслабиться [21, с. 158].

В бросках целесообразно придавать мячу *вращение вокруг горизонтальной оси* в сторону, противоположную направлению полета («обратное» вращение). Мяч, брошенный с «обратным» вращением, более устойчив на траектории, и, кроме того, попадая в щит, он как бы срезается вертикально вниз и попадает в корзину.

В бросках из-под щита из трудных положений применяется *вращение мяча вокруг вертикальной оси*, что



позволяет более свободно выбрать точку отскока от щита, не ограничиваясь частью щита, расположенной непосредственно над кольцом.

При бросках со средних дистанций (от 3 до 6.5 м от кольца) и с дальних дистанций (свыше 6.5 м от кольца) лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча – параболу с высшей точкой над уровнем кольца примерно 1.4–2.0 м, так как при более навесной траектории значительно удлиняется путь мяча, что снижает точность броска.

Классификация бросков в корзину дана на рис. 16.

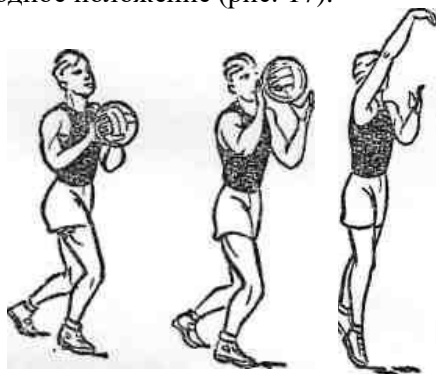


Рис. 16. Классификация бросков в корзину

При последующем анализе основных способов бросков в корзину в общей структуре конкретного способа также выделяются две фазы: подготовительная и основная. Если в подготовительные движения игрок может внести без заметного ущерба для точности броска небольшие изменения в зависимости от внешних условий, то выполнение основных движений должно отличаться стабильностью или, в крайнем случае, минимальной вариативностью.

**Бросок двумя руками от груди**, стоя на месте – игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на

корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх–вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение (рис. 17).



*Рис. 17. Бросок мяча двумя руками от груди*

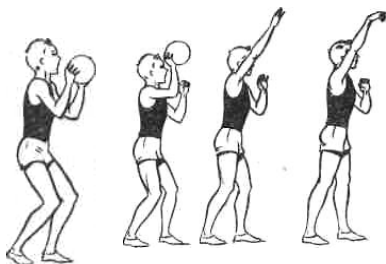
**Бросок одной рукой от плеча, стоя на месте.** В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10–15 см, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой), другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед – вверх под углом 65–70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть

образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение (рис. 18).



*Рис. 18. Бросок одной рукой от плеча*

**Бросок одной рукой сверху** в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой ногой (первый шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящей, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков, бросающих с правой стороны (рис. 19) [22, с. 20].



*Рис. 19. Бросок одной рукой сверху*

**Бросок в прыжке** выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательные движения кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах. Происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий (рис. 20).

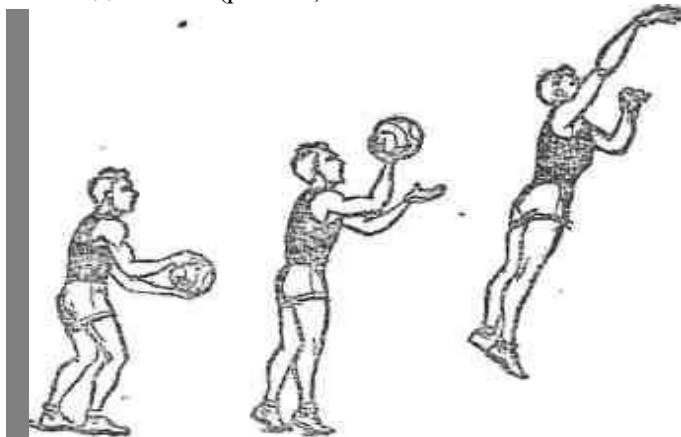


Рис. 20. Бросок в прыжке

**Обманные движения, финты** позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных

элементов – вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера (рис. 21). Начинающим баскетболистам необходимы также и постоянные самостоятельные занятия [22, с. 38].



Рис. 21. Обманные движения, финты

### 3.5. Техника защиты

Игра команды в защите не менее важна, чем в нападении. Все усилия коллектива, стремящегося победить в состязании, окажутся напрасными, если игроки его будут допускать ошибки в его защитных действиях. Техническое оснащение нападающего в баскетболе значительно богаче, чем защитника, но опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

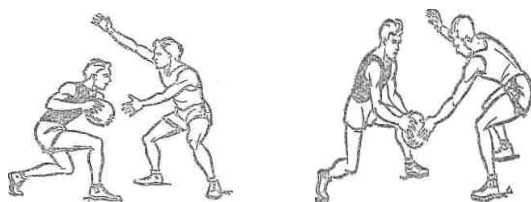
Техника защиты подразделяется на 2 основные группы: техника перемещений, техника овладения мячом и противодействия.

### 3.6. Техника передвижений

Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

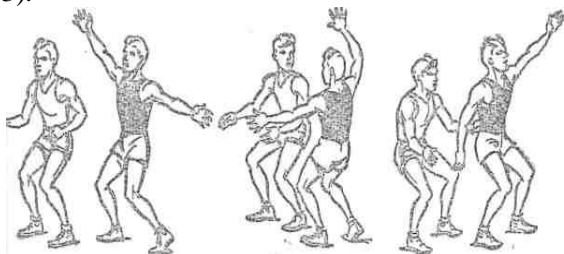
**Стойка.** Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своими подопечными, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать, ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины (рис. 22) [20, с. 105].



*Рис. 22. Стойка с выставленной вперед ногой*

Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания (рис. 23).



*Рис. 23. Стойка со ступнями на одной линии*

**Передвижения.** Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку.

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Однако, в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность [20, с. 115].

**Техника овладения мячом и противодействия вырывания мяча.** Если защитнику удалось захватить мяч, то, прежде всего, надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч, возможно, глубже 2-мя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

**Выбивание мяча.** В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом – с рукой нападающего (рис. 24).

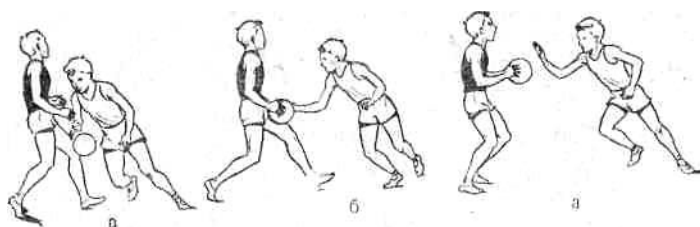


Рис. 24. Выбивание мяча

Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого защитник выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент



выбивание (сверху или снизу) осуществляется резким, коротким движением кисти с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу, особенно эффективно выбивание снизу, из рук приземляющегося противника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт противника и выпрыгнул вверх, то в момент приземления ему следует стараться выбить мяч и не допустить тем самым бросок или проход.

**Выбивание мяча при ведении.** В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает или слегка отпрыгивает назад, оставив противнику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к противнику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки (рис. 25).

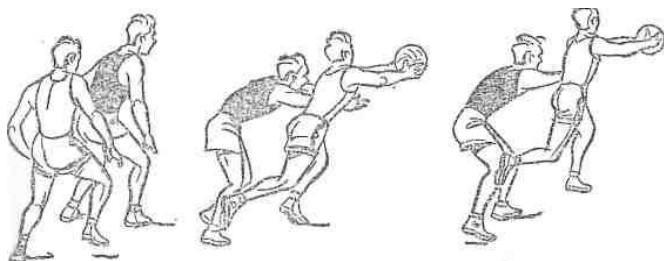


Рис. 25. Выбивание мяча при ведении

Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода.

**Перехват мяча.** Перехват мяча при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу мячу, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч

одной или двумя руками в прыжке после рывка (рис. 26) [20, с. 132].



*Рис.26. Перехват мяча.*

**Накрывание мяча при броске.** Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и прыжке, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху и бросок выполнить не удастся.

Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центровой получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу (рис. 27) [20, с. 145].



*Рис. 27. Накрывание мяча при броске*

**Отбивание мяча при броске в прыжке.** Эффективное противодействие броску в прыжке – очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

**Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.** После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и современно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 3**

1. Дать характеристику понятиям «техника игры», приемы, способы.
2. Назвать схему классификации техники игры.
3. Перечислить виды перемещений по площадке.
4. Что включает в себя техника владения мячом?
5. Назвать схему классификации ловли и передачи мяча.
6. Назвать схему классификации ведения мяча.

7. Назвать схему классификации броска мяча.
  8. Перечислить основные группы техники защиты.
- Форма контроля: устный опрос.*

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 3**

1. Передача мяча двумя руками на точность.
2. Ведение с высоким отскоком и низким отскоком мяча.
3. Бросок мяча в движении.
4. Штрафной бросок.

*Форма контроля:* прием нормативных тестов и определение технической подготовки студентов.

### **ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К ГЛАВЕ 3**

1. Подготовить комплекс подводящих упражнений для овладения техникой передачи мяча двумя руками.
2. Подготовить комплекс подводящих упражнений для овладения техникой ведения мяча.
3. Подготовить комплекс подводящих упражнений для овладения техникой броска в движении.
4. Подготовить комплекс подводящих упражнений для овладения техникой выполнения штрафного броска.

*Форма контроля: практическое выполнение.*

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

В курсе по выбору студента «Баскетбол» Элективных дисциплин по физической культуре и спорту техническая подготовка студентов является частью профессионально-прикладной подготовки и достигается как систематическим выполнением двигательных действий, так и выполнением специальных (тестовых) упражнений.

## МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СУММЫ БАЛЛОВ ЗА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

1. Материал по технической подготовке в курсе по выбору студентов (Баскетбол) состоит из 1 раздела.

2. Поточный контроль технической подготовки осуществляется в течение учебного года.

3. Обязательным для контроля является **Глава 3. Основы техники баскетбола.**

Студенты могут исправить полученные баллы на другие более высокие на протяжении учебного года.

Сумма баллов определяется контрольными вопросами, практическими заданиями и заданиями для самостоятельной работы главы 3 (см. табл. 6).

Максимальная сумма баллов за техническую подготовку – 30 баллов.

Таблица 6.

**Распределение максимального количества  
баллов за техническую подготовку**

Модуль	Контроль	Курс	Вопрос. Задание	Баллы
ГЛАВА 3. Основы техники баскетбола	Контрольные вопросы – 8 вопросов	1	1,2	0,5x2
		2	3,4	0,5x2
		3	5,6	0,5x2
		4	7,8	0,5x2
		1	1,2,3,4	4бx4
		2	1,2,3,4	4бx4
		3	1,2,3,4	4бx4
		4	1,2,3,4	4бx4
			1	3
			2	3
			3	3
			4	3
				330

### Схема получения баллов за практические задания Главы 3

Задание	4б	3б	2б	1б
Передача мяча на точность за 30 сек. (количество передач)	22	20	18	16
Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м. (сек.)	8,0	8,2	8,4	8,6
Броски мяча в движении из- под щита, 10 бросков (количество попаданий)	8	6	4	3
Штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий)	8	6	5	4

## ГЛАВА 4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 4.1. Тактические действия в нападении.

Тактика баскетбола характеризуется большим разнообразием средств и способов ведения игр. Это объясняется высокими темпами развития баскетбола. Тактические задачи игры решаются посредством использования комплекса технических приемов. Следовательно, техника является средством тактики.

Игровая деятельность баскетболистов имеет ярко выраженный коллективный характер. Согласование действий игроков специально организуются и заранее планируются. Различают индивидуальные, групповые и командные средства и способы ведения игр, которые могут быть активными и пассивными.

Тактика игры в баскетбол разделяется на два самостоятельных раздела – тактику нападения и тактику защиты. По своему назначению эти разделы взаимно

противоположны. Их борьба – источник постоянного развития тактики и всей игры в целом. Ни одному из этих разделов нельзя отдать предпочтения, исход игры в равной мере зависит от качеств действий в нападении и в защите.

Основу любого сложного тактического действия составляют индивидуальные действия игроков, которые во многом определяют успех задуманного тактического хода. Правильно согласованные индивидуальные действия представляют во взаимодействия нескольких игроков, которые в свою очередь, составляют элементы целой системы ведения игр.

В нападении играющие решают различные задачи, которые подчиняются самой важной – созданию численного перевеса над защищающимися и реализации его броском в корзину. Для этого используются индивидуальные, групповые и командные действия.

#### ***Индивидуальные тактические действия.***

Каждый игрок, действующий в нападении, должен быть предельно активен. Пассивность, ограниченное участие отдельных игроков, значительно затрудняют нападение, позволяют противнику сконцентрировать у сильнейшего нападающего сразу несколько игроков. Действия нападающего должны быть быстрыми и обдуманными. Для этого нужно быть внимательным и уметь в каждый момент видеть обстановку на площадке. Важно также в совершенстве владеть всеми техническими приемами и уметь правильно пользоваться ими в сложных условиях единоборства с противником [25, с. 22].

Индивидуальная тактика нападающего состоит из 2-х основных элементов: 1) правильного выбора места; 2) рационального использования технических приемов игры. Эффективность атакующих действий зависит от правильного выбора места, от умения нападающего в нужный момент оказываться в самой подходящей точке для развития атаки.

В нападении играющие действуют с мячом и без мяча. Выбор места в этих случаях имеет свои особенности, вызванные различными задачами, которые решает нападающий в этих случаях. Действуя с мячом, нападающий, прежде всего, стремится занять позицию, из которой можно было бы

забросить мяч в корзину, отвлечь на себя внимание защитников или передать мяч своему партнеру. Действуя без мяча, нападающий стремится освободиться от опеки, чтобы выйти под щит или на другую удобную позицию для броска по корзине, отвлечь на себя защитников и тем самым облегчить действия игрока с мячом. Правильно выбрав место, игрок без мяча может помешать действию игры.

Выбор места осуществляется посредством разнообразных перемещений. Для решения индивидуальных тактических задач нападающий использует те или иные технические приемы в зависимости от конкретной ситуации своих возможностей.

### ***Групповые тактические действия.***

Хорошо организованную защиту трудно преодолеть разрозненными действиями отдельных игроков. Поэтому основным оружием нападающих являются взаимодействия с другими игроками. Способы групповых взаимодействий очень разнообразны.

Каждой тактической системе присущи свои приемы. Но все они, независимо от сложности, представляют собой различные формы и сочетания основного элемента коллективной тактики: взаимодействия двух игроков. Два нападающих стремятся обыграть одного защитника, создать численный перевес двух против одного.

Игрок, владеющий мячом, чтобы освободиться от защитника, чаще всего пользуется передачей с последующим выходом на свободное место. Уход от защитника облегчается тем, что в исходном положении нападающий расположен лицом, а защитник спиной к кольцу. Как только нападающий рывком опередит своего защитника, ему сразу возвращают мяч. Это взаимодействие может осуществляться с любым ближайшим партнером, расположенный впереди или с боку от него. Передача мяча вперед облегчает освобождение. Нападающий может действовать быстрее, и, что очень важно, свой выход игрок может рассчитать, так как он натолкнется на игрока, владеющего мячом. Такой прием называется заслоном. Если мяч передается партнеру, расположенному рядом, то освобождение



от защитника производится рывком в направлении передачи или в противоположную сторону.

Подобным образом выполняется заслон игроком без мяча. После передачи он двигается по направлению к защитнику, опекающего игрока с мячом. Приблизившись к нему на 1–2 м, он изменяет направление и уходит к щиту. Игрок с мячом обходит его сзади, а защитник наталкивается на игрока, передавшего мяч. Такой заслон называется внутренним, так как нападающий оказывается между двумя защитниками. При численном перевесе действия двух нападающих значительно упрощаются. Вначале мяч передается свободному игроку, который стремится завершить атаку сам или же отвлечь на себя защитника, чтобы отдать мяч свободному партнеру. При этом обычно нападающие выходят к кольцу одновременно и параллельно друг другу. Смена мест и встречное передвижение применяются гораздо реже.

Разнообразнее и эффективнее взаимодействия трех нападающих. К наиболее распространенным относятся следующие действия: 1) освобождение игрока без мяча с помощью одиночного заслона; 2) освобождение игрока с мячом с помощью двойного или повторного заслона; 3) освобождение игрока без мяча посредством неожиданных рывков и скоростных перемещений [26, с. 35].

### ***Командные действия (системы).***

Действия нападающей команды организуется на основе двух тактических систем ведения игры: быстрого прорыва и позиционного нападения. Эти системы непрерывно совершенствуются и имеют большое количество вариантов, обуславливаемых системой защиты противника, составом команд и конкретными условиями проводимого соревнования. Выбор способа ведения атаки в первую очередь определяется особенностями игры противника. Необходимо избрать такой вариант, чтобы максимально использовать сильные стороны своей команды и слабости противника.

Быстрый прорыв. Эта система нападения представляет собой самый естественный способ ведения атаки. Суть ее

состоит в том, что команда, овладевшая мячом, старается как можно быстрее организовать атаку и определить противника, возвращающегося к своему щиту. Численное преимущество здесь создается, прежде всего, за счет быстроты. Команда, овладевшая мячом, на какой-то момент опережает противника в организации действий. От опережения и зависит эффективность нападения.

Быстрый прорыв – наиболее эффективная система нападения. Он может быть осуществлен при численном равенстве и в меньшинстве, но для его выполнения необходима высокоразвитая скоростная выносливость. Прорыв пригоден против любой системы защиты.

В быстром прорыве различают три последовательные фазы развития атаки: 1) овладение мячом и переход к прорыву; 2) выход и передвижение игроков посередине площадки; 3) завершение атаки. Переход к прорыву возможен в четырех случаях: а) при перехвате; б) вбрасывании; в) подборе и г) розыгрыше спорного или начального броска. Овладевший мячом стремится сразу же передать мяч игроку, ушедшему вперед. Если сделать этого нельзя, то он сам уходит в прорыв. Все остальные игроки устремляются вперед, стараясь опередить возвращающегося противника [26, с. 49].

Эффективность прорыва во многом зависит от: 1) участия в атаке всех игроков; 2) быстроты и точности первой передачи; 3) перемещения игрока и мяча к щиту противника кратчайшим путем; 4) использования всей ширины площадки; 5) решительного применения бросков со средней дистанции с последующим добиванием мяча.

Позиционное нападение. Отличительная особенность этого нападения – тщательная организация взаимодействия игроков. Главный признак системы, от которого произошло ее название, – ведение атаки с заранее установленных позиций для каждого игрока. В позиционном нападении используются различные варианты атаки, применяемые против определенных систем защиты и пригодные для данного состава команд. Такое разнообразие вариантов позиционного нападения делает его сильным оружием в руках опытных команд. К числу

положительных сторон позиционного нападения можно отнести: 1) сравнительно меньшую требовательность к физической подготовке игроков; 2) возможность полного использования индивидуальных качеств игроков команды. Позиционное нападение может проводиться в активной и пассивной форме. При активной форме, нападающие стремятся завершать атаку при первой возможности. При пассивной команда атакует только наверняка, используя все время, отведенное ей правилами игры.

Позиционное нападение против различных систем защиты имеет существенные отличия. Различают нападение против личной, зонной и специальных видов защиты. В позиционном нападении можно выделить три последовательные фазы атаки:

- 1) подготовительные – занятие исходной расстановки;
- 2) создание численного перевеса или условий для единоборства игроков;
- 3) завершение атаки.

Существует два основных варианта позиционного нападения:

- 1) с использованием центровых игроков;
- 2) без центровых игроков.

С небольшими изменениями эти варианты применяются против различных систем защиты.

Нападение против прессинга. Прессинг требует особо внимательного отношения к организации действий нападающей команды. Первое условие успешного преодоления прессинга – это отсутствие спешки и нервозности игроков. Не следует спешить вводить мяч в игру, передавать, вести и бросать его в корзину. Нападение должно проводиться из определенной расстановки игроков. Чаще других при прессинге используются расстановки 1-2-1-1, 1-3-1, которые обеспечивают глубину и ширину маневра нападающих. Много зависит от мастерства игроков, основанного на умении видеть всю площадку. В преодолении прессинга важную роль играют игроки без мяча, которые должны постоянно освобождаться от противника. Чтобы исключить возможность нападения на игрока с мячом

двух защитников, нападающие должны избегать заслонов игроку с мячом. Заслоны целесообразны только для игроков без мяча. После передачи нападающий делает рывок в противоположную сторону. Нужно создать условия игроку с мячом, чтобы он успешно обыграл своего защитника «один на один» [26, с. 41].

В атаке против личного прессинга главное значение приобретает умение использовать ведение с обыгрыванием защитника, пытающегося отобрать мяч. При зонном прессинге, наоборот, решающей становится передача мяча (коллективные действия).

#### **4.2. Тактические действия в защите.**

Основная цель игры в защите – предотвращение или максимально возможное сокращение попаданий мяча в корзину в результате бросков противника. Она может быть решена различными путями, но основных путей два: 1) отнять мяч у противника до появления возможности бросить мяч в кольцо; 2) помешать противнику бросить мяч из наиболее удобной позиции. Не трудно заметить, что первый путь представляет собой активную форму организации защитных действий, тогда как второй более пассивен. Эти формы действий определяют систему игры. Эффективность избираемой системы, в первую очередь, зависит от индивидуальных тактических действий играющих.

##### ***Индивидуальные тактические действия.***

Содержание индивидуальных тактических действий защитников составляют специальные приемы, допускаемые правилами игры. Различают тактические действия, направленные против игрока с мячом, против игрока без мяча, против нападающих, имеющих численный перевес (2×1). Все они представляют собой рациональный выбор места и способа противодействия. Их основу составляют технические приемы игры в защите: стойки, передвижения, выбивание, вырывание и перехват мяча, накрывание и финты.

Эффективность действий во многом зависит от правильного выбора места. Позиция защитника определяется

принципами используемой системой и конкретной ситуацией. При этом учитывается место единоборства, возможности нападающего, помощь партнеров и др. Опекая игрока с мячом, защитник всегда располагается между ним и своим щитом. Действуя против нападающего без мяча, защитник занимает такую позицию, чтобы мяч, опекаемый игрок, и он сам составляли треугольник. Это необходимо для того, чтобы постоянно наблюдать за мячом и своим игроком [28, с. 33].

Каждый защитник обязан всегда быть готовым помочь своим товарищам. Оставшись один против двух нападающих, защитник должен приложить все силы, чтобы победить в неравной борьбе. Отступая назад и используя финты, защитник стремится задержать развитие атаки, остановить игрока с мячом. Основное внимание он сосредотачивает на игроке с мячом. Если второй игрок заходит за спину, то защитник перекрывает линию передачи мяча, а после броска активно борется за овладение отскочившим мячом.

Эффективность игры защитника зависит не только от правильного выбора места, но и от его внимательности, ответственности, правильной оценки обстановки и агрессивности.

### ***Групповые тактические действия.***

Самая прочная защита, прежде всего, коллективная, в которой действия нападающего наталкиваются на организованное противодействие защитников. Комбинациям нападающих противопоставляются согласованные действия защитников, стремящихся помешать противнику выполнить бросок по кольцу и, если удастся, отобрать у него мяч. Взаимодействия защитников разнообразны. Каждая тактическая система характеризуется преимущественным использованием отдельных способов взаимодействия.

Различают взаимодействия защитников при численном равенстве и неравенстве игроков. Чаще всего защитникам приходится действовать против равного числа нападающих, реже при численном перевесе нападающих и совсем редко, когда защитников больше, чем нападающих. При численном

равенстве (2×2, 3×3) взаимодействия защитников сводятся к подстраховке, переключению, проскальзыванию, атаке двух защитников на игрока с мячом, созданию «треугольника отскока».

Действия защитников при штрафных бросках и розыгрыше спорных мячей. Исход игры часто решается именно в этих стандартных положениях, где взаимодействия защитников могут быть особенно четкими. Главное условие успешных действий здесь заключается в правильной расстановке игроков. При штрафных бросках основная задача защитников заключается в том, чтобы помешать противнику подобрать мяч и повторно бросить в корзину [27, с. 29].

### ***Командные действия (системы).***

Действия защищающейся команды организуются на основе определенной тактической системы ведения игры. В баскетболе применяются: личная, зонная и смешанная защиты.

*Личная защита* – основной, наиболее эффективный способ организации защиты в баскетболе. В основу системы положен принцип действия защитников против определенного нападающего команды противника, игроки распределяются с учетом их физических качеств и мест, на которых они играют. Основные достоинства этой системы заключаются в высокой степени личной ответственности; возможности рациональной расстановки сил; в постоянстве давления, оказываемого на противника.

Личная защита по всей площадке (*прессинг*) – наиболее активная форма игры. Она успешно применяется против команд, равных по силам, и особенно команд, имеющих превосходство в росте. Основная идея прессинга заключается в навязывании противнику борьбы по всему полю сразу же после потери мяча. При этом защитники не только стараются отнять мяч у того, кто им владеет, но и перехватить каждую передачу. Личная защита на своей половине площадки проявляется в двух основных вариантах: прессинг и концентрированная защита.

*Прессинг* применяется с тем, чтобы разрушить запланированные комбинации противника, затруднить

использования высокорослого центрального игрока и снайперов. В этом случае команда, потерявшая мяч, возвращается к центральному кругу и здесь встречает своих игроков. Особенно плотно опекается игрок, владеющий мячом. Остальные игроки готовы переключиться на игрока, прорывающегося к щиту [28, с. 41].

*Концентрированная личная защита* осуществляется только в области штрафного броска. Ее главная цель заключается в предотвращении бросков с ближних дистанций. Такая система применяется против команд, не имеющих снайперов и ведущих атаку главным образом через своих центральных игроков.

*Зонная защита* основана на использовании территориального принципа организации обороны. Площадка делится на несколько зон, в каждую из которых становится защитник. Он обороняется в этой зоне и отвечает за действия каждого игрока, появляющегося в ней. Такой принцип организации облегчает взаимодействие и позволяет создавать численный перевес на главном направлении атаки противника. Поэтому зонная защита позволяет обеспечить довольно прочную оборону на ближних подступах к щиту. Положительные стороны зонной защиты заключаются в ярко выраженной коллективности действий защитников; в облегчении борьбы с высокорослыми игроками под щитом; в облегчении перехода от защиты к нападению. Его существенность состоит в том, что обороняющиеся сосредотачивают свои усилия не против всех игроков, а только против того, кто владеет мячом. В результате, игрока с мячом атакует численно превосходящий противник, что значительно усложняет действия нападающих и требует от них высокого технического и тактического мастерства.

Различают зонный прессинг на всей площадке, на  $\frac{3}{4}$  площадки и  $\frac{1}{2}$  площадки.

*Зонный прессинг на всей площадке.* Это вариант защиты наиболее агрессивен. Он применяется при введении мяча в игру из-за лицевой линии.

*Зонный прессинг на  $\frac{3}{4}$  площадки.* Этот вариант прессинга отличается тем, что команда суживает круг своих задач: стремится отнять мяч у игроков, получивших его после вбрасывания. В качестве исходной могут применяться различные расстановки.

*Зонный прессинг на своей половине площадки.* Этот вариант, как и предыдущие, используется для отбора мяча у противника.

*Смешанная защита.* Эта система основана на одновременном использовании принципов личной и зонной защиты. Недостатки одной из них удается ослабить за счет сильных качеств у другой. Смешанная защита ставит перед нападением дополнительные трудности: она прочна и требует для своего преодоления специальной тактики.

#### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 4**

1. На какие разделы делится тактика игры?
2. Что включает в себя тактика нападения?
3. Что включает в себя тактика защиты?
4. Какие действия игроков называются индивидуальными?
5. Какие действия игроков называются групповыми?
6. Какие действия игроков называются командными?
7. В чем состоит суть быстрого прорыва?
8. Какие виды защиты вы знаете?

*Форма контроля: устный опрос.*

#### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 4**

Выполнить:

1. Упражнения для обучения тактике нападения.
2. Упражнения для обучения тактике защиты.

*Форма контроля: практическое выполнение.*



## **ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К ГЛАВЕ 4**

1. Подготовить комплекс упражнений для обучения быстрому прорыву.
2. Подготовить комплекс упражнений для обучения взаимодействию защитников в зонном прессинге.

*Форма контроля: устный опрос.*

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

В курсе по выбору студента «Баскетбол» Элективных дисциплин по физической культуре и спорту тактическая подготовка студентов является частью профессионально-прикладной подготовки.

#### **МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СУММЫ БАЛЛОВ ЗА ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ**

1. Материал по тактической подготовке в курсе по выбору студентов (Баскетбол) состоит из 1 раздела.
2. Поточный контроль тактической подготовки осуществляется в течение учебного года.
3. Обязательным для контроля является **Глава 4. Тактическая подготовка.**

Студенты могут исправить полученные баллы на другие более высокие на протяжении учебного года.

Сумма баллов определяется контрольными вопросами, практическими заданиями и заданиями для самостоятельной работы главы 4 (см. табл. 8).

Максимальная сумма баллов за тактическую подготовку – 10 баллов.

Таблица 8

**Распределение максимального количества баллов за  
тактическую подготовку**

Модуль	Контроль	Курс	Вопрос. Задание	Баллы	
ГЛАВА 3. Основы техники баскетбола	Контрольные вопросы – 8 вопросов	1	1,2	16x2	
		2	3,4	16x2	
		3	5,6	16x2	
		4	7,8	16x2	
		1	1,2	36x2	
		2	1,2	36x2	
		3	1,2	36x2	
		4	1,2	36x2	
		1	1	2	
		2	2	2	
		3	1	2	
		4	2	2	
					10

## ГЛАВА 5. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАСКЕТБОЛА

### 5.1. Обучение перемещениям

Успешное усвоение материала во многом зависит от избранных методов обучения

*Методы, применяемые в обучении:*

- наглядные методы (показ, просмотр);
- словесные методы (рассказ, объяснение);
- практические методы (метод упражнений и его варианты – первоначальное разучивание приема в целом или по частям, игровой метод).

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе. Например, при разучивании конкретного упражнения применяется много методов, но ведущим будет метод разучивания в целом или по частям. В баскетболе применяются оба метода: при изучении приемов – целостный

метод; при изучении игровых действий, состоящих из нескольких приемов – метод разучивания по частям.

*Последовательность разучивания приема:*

1. Ознакомление с приемом.
2. Разучивание приема в упрощенной обстановке.
3. Совершенствование приема в усложненной обстановке.

На начальном этапе обучения осваиваются основные технические приемы игры и их сочетания. Сначала занимающихся обучают технике выполнения нападающих приемов: бегу с ускорением, изменением направления и остановками, поворотам, прыжкам, ловле и передачи мяча двумя руками, броску одной рукой от плеча из-под щита, ведению мяча. Как только занимающиеся в основном освоят этот материал, их нужно научить простейшим защитным приемам: стойке, передвижению, держанию игрока без мяча и с мячом.

Изучение осуществляется по общей схеме: показ и объяснение, опробование в простейших условиях, повторение в постепенно усложняющихся условиях. Условия усложняются:

1. Изменением исходных положений.
2. Изменением быстроты выполнения.
3. Введением внезапных сигналов.
4. Увеличением точности, дальности и изменением направления.
5. Включением других приемов, выполняемых в органической связи с изученными положениями.
6. Введением сопротивления, выполнением приемов в игре и во время соревнований.

Средствами являются: физические упражнения, игры, гигиенические факторы и естественные силы природы.

**Физические упражнения.** Все упражнения, применяемые в процессе обучения, разделяют на основные и вспомогательные.

**Основные:**

–упражнения в технике (бег, прыжки, остановки, передачи, броски, ведение и т. д.);

–упражнения в тактике игры (индивидуальные, групповые и командные).

**Вспомогательные:**

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения;
- упражнения из других видов спорта.

**Игры**, используемые в подготовке баскетболиста, подразделяются на подвижные и спортивные.

**Гигиенические факторы** способствуют наилучшему эффекту воздействия упражнений и других средств на организм спортсмена.

Обучение технике перемещений вначале ведется изолированно по каждому приему. Затем изученные способы перемещения сочетаются друг с другом и с другими приемами.

**Бег.** Изучение перемещений начинается с бега, после которого изучаются остановки, повороты и прыжки. Вначале изучается обычный бег баскетболиста лицом вперед, затем приставными шагами в стороны, вперед и назад, после этого бег спиной вперед. По мере изучения разных способов бега они сочетаются между собой в упражнениях [12, с. 195].

Последовательность в изучении техники бега должна быть следующей.

***Изучение техники бегового шага:***

- бег на месте с переходом в бег по прямой;
- семенящий бег с переходом на обычный бег;
- бег по дистанции.

При проведении упражнений следует обращать внимание на бесшумность бега, мягкость и свободу его, а также на правильное отталкивание от площадки, которое имеет большое значение для быстроты перемещений и изменений направления движения.

Обучение правильному отталкиванию может осуществляться с помощью таких упражнений:

- 1) пружинистый бег с высоким подниманием бедра;
- 2) прыжки с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед, акцентированным полным разгибанием ноги, постепенным увеличением шагов и переходом на бег по прямой;

- 3) прыжки с высоким подниманием бедра;
- 4) прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег;
- 5) бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом;
- 6) то же, но с далеким полетом.

**Техника бега при ускорениях.** Навыки, полученные при выполнении ранее указанных упражнений, позволяют перейти к изучению техники бега при ускорениях. Здесь следует обращать внимание на величину шагов, постановку стопы на площадку с носка, возможно, ближе к проекции о. ц. т., энергичное движение рук, эффективное отталкивание. Воспитанию указанных навыков могут способствовать следующие упражнения:

- 1) старты с места с пробеганием отрезков 5–10 м;
- 2) переход от обычного бега к бегу с ускорением по определенному ориентиру;
- 3) то же, но ускорение выполнять в любом месте по сигналу преподавателя (зрительному или слуховому);
- 4) ускорение на вираже после входа на него с прямой;
- 5) ускорение на прямой после входа с виража.

**Обучение технике бега по дугам** осуществляется с помощью упражнений такого характера:

- 1) бег по дуге или по кругу радиусом до 5 м;
- 2) бег по дуге с выходом на прямую;
- 3) то же, но с выходом с прямой на дугу;
- 4) бег по дуге вправо и влево.

При развитии навыков бега по дугам необходимо фиксировать положение туловища.

**Остановки** изучаются параллельно с бегом. Начинается изучение со способа шагом, затем осваивается способ остановки прыжком. Первые упражнения должны быть направлены на воспитание навыков, связанных с остановкой за два шага, с принятием правильного положения. Эти навыки воспитываются с помощью таких упражнений:

1. Равномерный бег с остановкой, выполняемой каждым игроком самостоятельно в любом месте площадки.

2. Равномерный бег с остановкой по сигналу (слуховому, зрительному).

3. Остановка после бега в заранее обусловленном месте (по ориентиру).

4. Остановка по внезапному сигналу.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на выполнение первого шага остановки, хорошее сгибание опорной ноги, правильное взаиморасположение стоп и расположение общего центра тяжести.

Совершенствование техники остановок осуществляется в таком порядке:

1) выполнение остановки после быстрого бега;

2) выполнение остановки с разворота;

3) выполнение остановки после прыжка, перемещения в сторону, ускорения, финта;

4) выполнение остановки в сочетании с ловлей мяча или при выполнении других приемов техники (ведения и др.).

**Повороты.** Техника поворотов не сложна, поэтому поворот вперед и поворот назад изучаются параллельно. После показа и объяснения овладение техникой поворотов происходит в таких упражнениях:

1. Вышагивая правой (левой) ногой.

2. Повороты вперед (или назад) по общей команде.

3. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по команде (то же, но по условным зрительным сигналам).

4. Повороты вперед и назад со свободными движениями рук (вперед, вверх и т. п.).

5. Повороты при условном, а затем активном противодействии.

Дальнейшее совершенствование поворотов осуществляется в сочетании с другими приемами, например, выполнение поворота вперед или назад после внезапной остановки, прыжка, во время бега и т. д. При обучении поворотам на месте надо следить за правильным положением ног и равномерным распределением основного центра тяжести. Нужно воспитывать у занимающихся навыки наблюдения за

игровой обстановкой во время поворотов, и они, в соответствии с ней, должны выполнять повороты вперед или назад.

**Прыжки.** Вначале изучаются прыжки с места, затем в движении толчком одной ногой и с разбега толчком двумя ногами.

Для обучения прыжкам с места рекомендуются примерные упражнения следующего характера:

1. Прыжки с места вверх, вверх – вперед, вверх – в сторону.
2. Прыжки с места с поворотом (от 90° до 360°) в обе стороны.
3. Многоскоки с акцентом на высоту прыжка.

При изучении техники прыжка в движении (после показа и объяснения) первые упражнения надо выполнять, отталкиваясь из заранее обусловленного района. Затем выполняются прыжки с доставанием ориентиров (кольца, щита, подвешенных мячей и т. п.). В таком же порядке изучается и техника прыжка с отталкиванием двумя ногами с разбега [4, с. 15].

Совершенствование техники прыжков осуществляется с помощью специальных упражнений, направленных на развитие прыгучести, а также в упражнениях, включающих в себя прыжки как целостное движение в сочетании с передачами, бросками и другими приемами.

Параллельно с упражнениями такого рода необходимо широко использовать упражнения из общей и специальной физической подготовки, способствующие развитию скорости, быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

## 5.2. Обучение ловле и передаче мяча.

Приемы техники владения мячом изучаются в такой последовательности: ловля и передачи, броски, ведение мяча.

**Ловля.** Перед обучением ловле мяча изучаются стойка баскетболиста и правильное держание мяча.

Объяснив и показав занимающимся стойку баскетболиста с мячом в руках, необходимо потребовать от них

принятия стойкости. Затем надо исправить встречающиеся неточности и показать правильный захват и удерживание мяча. Это можно сделать так:

1. Выполнить имитацию держания мяча, следя за воронкообразным расположением рук с расставленными пальцами.

2. Выполнить то же движение, а затем присесть и положить руки на мяч, лежащий на площадке. Поднять мяч и принять стойку баскетболиста.

3. Удерживая мяч в руках, выпустить его на площадку и после отскока поймать, правильно располагая руки на мяче.

Ловля мяча изучается в такой последовательности: двумя руками, одной рукой. Вначале изучается ловля мяча, летящего по воздуху, затем отскакивающего от площадки (с полуотскока).

Большое значение при обучении ловле имеет воспитание навыка наблюдать за полетом мяча, контролируя весь его путь зрением. Преподаватель должен все время акцентировать на этом внимание занимающихся.

Совершенствование ловли должно последовательно пройти такие этапы:

- 1) ловля мяча на различном уровне;
- 2) ловля мяча, летящего с различной скоростью;
- 3) ловля мяча, летящего из различных направлений по отношению к ловящему (справа, слева, навстречу, поступательно);
- 4) ловля мяча с шагом с места (вперед, в сторону);
- 5) ловля мяча в прыжке с места;
- 6) ловля мяча в движении бегом;
- 7) ловля мяча с остановкой;
- 8) ловля мяча с оказываемым противодействием и укрыванием мяча.

В начале изучения ловли мяча с полуотскока применяются следующие примерные упражнения:

1. Выпустить мяч из рук на площадку и, приседая, сопровождать его руками. Как только мяч отскочит от площадки, быстро поймать его.



2. То же упражнение, но мяч подбросить вертикально вверх, а затем после отскока поймать его.

3. То же упражнение, но мяч подбрасывает партнер по упражнению.

4. Подбросить мяч вперед-вверх и, выбежав к месту отскока, поймать его.

5. То же упражнение, но мяч подбрасывает партнер.

Эти упражнения рассчитаны на воспитание навыка своевременной встречи с мячом, что особенно важно для ловли его при отскоке [27, с. 80].

Ловля всегда изучается параллельно с передачей, поэтому для совершенствования ловли можно использовать упражнения из раздела передач с акцентом на нужный навык.

**Передачи.** Обучение передачам начинается со способа двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Затем изучаются другие способы: сверху двумя и одной рукой, снизу двумя и одной рукой, над головой одной рукой.

Первичное опробование передачи выполняется на месте в двух шеренгах или в колоннах с одним ведущим впереди. Затем даются упражнения в ловле и передачах мяча при встречном передвижении, в передачах с продвижением вдоль площадки, с передвижением по кругу, в передачах в сочетании с другими приемами, подвижные игры [27, с. 85].

#### ***Примерные упражнения.***

1. Встречная передача мяча. Группа делится на 3–4 подгруппы, каждая из которых строится в колонну по одному, водящий располагается перед колонной на расстоянии 8–10 м. Мяч у направляющего, который, передав его выходящему, уходит на левый фланг. Водящий передает мяч следующему и т. д.

*Усложнение:* а) направляющий после передачи уходит на место водящего; б) передавший мяч при встречном передвижении уходит в сторону передачи (каждая подгруппа разделяется на две части и располагается друг против друга на расстоянии 12–15 м); в) то же, но передавший мяч становится защитником; г) то же, но передачи выполняются с отскоком от пола или по высокой траектории.

2. Передача мяча в тройках. Группа строится в три колонны на расстоянии 6–8 м друг от друга, лицом к центру. Мяч у одного из направляющих. По команде преподавателя он передает мяч влево (вправо) направляющему соседней колонны и перебегает на левый фланг в ту же сторону.

*Усложнение:* а) мяч передается влево, а передвижение выполняется вправо; б) направление передачи и передвижения изменяется по сигналу; в) упражнение выполняется двумя и тремя мячами.

3. Передача мяча при встречном передвижении по кругу. Группа образует два круга; причем внутренний круг в два раза меньше наружного. По команде оба круга начинают передвигаться в противоположных направлениях, передавая сначала один, а затем 2 или 3 мяча.

4. Передача мяча игроку, бегущему впереди. Группа образует круг, сохраняя дистанцию 3–5 м; повернувшись налево (направо), занимающиеся бегут по кругу и передают мяч вперед.

*Усложнение:* а) изменяется скорость передвижения; б) упражнение выполняется двумя и тремя мячами.

5. Передачи мяча в парах с передвижением вдоль площадки.

6. Передачи мяча в тройках. Двое занимающихся игроков имеют по мячу и поочередно передают его третьему.

7. Передачи мяча с максимальной скоростью в парах или броски мяча в квадраты, начерченные на стене.

8. Игры: «гонка мячей по кругу», «передача мяча очередному», «защита крепости», «мяч в кругу», «пятнашки» с мячом, с передачами между двумя, тремя и т. д. партнерами, «мяч капитану» и др.

Ловля и передачи мяча совершенствуются в сочетании с другими приемами и двусторонней игрой.

### 5.3. Обучение ведению мяча.

Занимающихся нужно научить одинаково хорошо вести мяч левой и правой рукой без зрительного контроля. Обучение начинается с высокого *ведения*.

После показа и объяснения занимающиеся выполняют ведение без продвижения, обращая внимание на расположение кисти на мяче, сопровождение мяча рукой (нужно добиться, чтобы мяч как можно дольше соприкасался с рукой) и активные движения руки в локтевом суставе и кисти [27, с. 93].

Затем даются упражнения с передвижением по прямой, по дуге, по кругу, между стойками с сопротивлением защитника, эстафеты и игры с ведением мяча.

Основные ошибки: отрывистые удары по мячу, слабое продвижение вперед и усиленный зрительный контроль над мячом. Для исправления первой и второй ошибок необходимо дополнительно объяснить ведение и опробовать его в медленном темпе. Последнюю ошибку можно исправить в процессе упражнений в ведении мяча с выполнением специальных заданий: остановок, изменения направления по зрительному сигналу, ведении при встречном передвижении или ведении мяча за партнером, бегущим впереди.

При обводке препятствий и защитников нужно научить занимающихся укрывать мяч туловищем, ведя его рукой, дальней от препятствия.

#### *Примерные упражнения.*

1. Ведение мяча по прямой. Группа разделяется на подгруппы по 3 человека (если есть достаточное количество мячей). Двое располагаются на одной боковой линии (у первого имеется мяч) и один на противоположной. По сигналу направляющий ведет мяч, передает партнеру, стоящему напротив, и становится на его место.

2. Ведение мяча по узкому коридору, ограниченному стойками, скамейками или линиями.

3. Ведение мяча по дуге и кругу. Для этого можно использовать разметку баскетбольной площадки.

4. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.

5. Ведение мяча с остановкой, поворотом и передачей. Группа подразделяется на 3–4 подгруппы, построенные в колонны по одному; у направляющих по мячу. По сигналу первый ведет мяч до определенного места, выполняет поворот, передает мяч следующему и уходит на левый фланг своей колонны. Упражнение можно проводить в виде эстафеты.

6. Ведение с броском в корзину.

7. Ведение с обводкой препятствий (тумбочки, стойки, набивные мячи), которые расставляются в различном порядке, на разном расстоянии друг от друга.

8. Ведение с обводкой одного и двух противников.

9. Эстафеты и игры с ведением.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в более сложных игровых упражнениях и двусторонней игре в баскетбол.

**Финты** изучаются после того, как будут освоены приемы игры. Обращается внимание на умение соединять различные приемы, выполняемые в разном темпе и в различных направлениях, сохраняя при этом необходимое равновесие.

Сначала изучают финты без мяча (руками, туловищем и ногами), затем с мячом на месте и, наконец, переходят к изучению финтов в движении.

**Примерные упражнения:**

1. Бег в колонне по одному, по сигналу занимающиеся выполняют финты с наклоном туловища в стороны, с имитацией движения передач руками.

2. Бег между препятствиями или занимающиеся, сначала стоящими на месте, а затем передвигающимися навстречу с имитацией прохода в одну сторону и уходом в другую.

3. Все способы финтов в единоборстве с защитником и последующей атакой корзины.

4. Игры: «пятнашки», «третий лишний», «наседка», лапта и др.

5. Игра в баскетбол.

#### 5.4. Обучение броскам мяча.

Техника выполнения бросков отличается от передач более крутой траекторией полета, точностью и постоянством усилий (при бросках с одной дистанции). Мяч нужно бросить быстро, но с таким усилием, чтобы при достижении корзины скорость его полета была минимальной.

Первые представления о характере полета и технике выполнения броска создаются при изучении передач. Для этого занимающиеся выполняют передачи мяча друг другу по крутой траектории полета. Можно использовать броски через веревку или в мишень, нарисованную на стене.

На начальном этапе обучения важно овладеть структурой движения и постепенно увеличивать требования к точности попадания в цель. Броски в корзину сначала изучают с близкой дистанции, затем переходят к броскам со средней, дальней дистанции и к добиванию мяча.

Первым изучается бросок в корзину одной рукой от плеча из-под щита. После того, как создано представление о технике его выполнения, занимающимся дается упражнение в бросках с 2–3 м, стоя под углом к щиту, с указанием точки прицеливания.

После нескольких повторений следует перейти к броску после ловли мяча в движении под углом к щиту. Основная трудность овладения броском в движении – правильное выполнение двух шагов при ловле мяча. Как правило, начинающие не могут поймать мяч, не сделав лишнего шага, или ловят мяч, делая шаг не той ногой.

Чтобы исправить этот недостаток, применяются следующие подводящие упражнения:

1. Преподаватель, стоя на линии штрафного броска, держит мяч на вытянутой руке. Занимающиеся, поочередно подбегают к мячу и стараются взять его руками, сделав широкий шаг правой ногой (бросок справа), затем шаг левой, прыжок и бросок в корзину.

2. То же, но преподаватель бросает мяч вверх.

3. То же, но после броска вперед-вверх самим защищаемся.

4. На площадке (5–6 м от щита) чертится коридор шириной 1–1,5 м; занимающийся, двигаясь вперед, старается преодолеть этот коридор длинным шагом, отталкиваясь левой ногой. В фазе полета ему передается мяч; приземлившись на правую ногу, он делает шаг левой, прыжок вверх (но не вперед) и бросает мяч в корзину.

Не менее важно добиться вертикального взлета, выпрямления туловища, бросающей руки и выпуска мяча в мертвой точке полета. Выполнять броски необходимо правой и левой рукой [27, с. 98].

После изучения броска одной рукой от плеча в движении нужно перейти к овладению броска: двумя (одной) руками снизу в движении, двумя (одной) руками сверху с места (без прыжка и в прыжке), двумя (одной) руками сверху в движении с прыжком, крюком.

Броски сверху вниз и добивание изучаются значительно позже.

При обучении броскам одной и двумя руками сверху в прыжке важно обращать внимание на вертикальность толчка и своевременное поднимание руки с мячом вверх. Мяч нужно поднять вверх до отталкивания от опоры.

Совершенствование в бросках осуществляется путем большого количества повторений, а также выполнением бросков (что очень важно) с активным сопротивлением и в сочетании с тактическими действиями.

#### ***Примерные упражнения.***

1. Броски в корзину из-под щита с места. Группа располагается по кругу области штрафного броска, направляющий с 2–3 м выполняет бросок, ловит мяч и передает следующему [15, с. 173].

*Усложнение:* а) бросок с шагом и прыжком вверх; б) бросок после двух шагов с прыжком.

2. Броски в корзину со встречной передачи. Группа построена в колонну лицом к щиту, один находится под щитом. Направляющий выбегает к щиту и, получив мяч, выполняет

бросок, ловит мяч, передает его в колонну и занимает место под щитом. Передавший мяч уходит на левый фланг.

3. То же, но броски выполняются после ведения мяча.

4. То же, но передающий игрок располагается дальше от щита и передает мяч под углом к выбегающему.

5. То же, но после передачи мяча игрок становится защитником и атакует игрока с мячом

6. Броски в корзину с передачей мяча (правой и левой рукой). После броска справа игрок ловит мяч и передает его выходящему с левой колонны, а сам уходит в сторону выполненной передачи. То же после ведения мяча; после ведения, остановки и поворота; с сопротивлением.

7. Броски в корзину со средних и дальних дистанций с места. Лучше всего их выполнять в парах – один ловит мяч под щитом и передает его бьющему, второй выполняет определенное количество бросков, после чего игроки меняются ролями. Броски выполняются с различных точек.

8. То же, но один игрок исполняет роль защитника.

9. Штрафные броски.

10. Броски со средних (дальних) дистанций и штрафные броски, выполняемые на соревновании (учитывается количество попаданий за определенное время).

11. Игра 1×1 с броском в корзину.

Дальнейшее совершенствование в бросках осуществляется в более сложных упражнениях тактического характера и в двухсторонней игре.

### **5.5. Обучение технике защиты.**

В защите применяется значительно меньше игровых приемов, чем в нападении, но овладеть ими довольно трудно. Техника их выполнения и успешное применение в игре во многом зависят от волевых и физических усилий баскетболиста.

Обучение защитным навыкам следует начинать с изучения стойки и передвижения, затем осваиваются выбивание и вырывание мяча, перехваты, ловля мяча у щита и накрывание.

При изучении передвижения обращается внимание на технику бега спиной вперед и приставными шагами. Постоянно нужно обращать внимание на мягкость движений на согнутых ногах, умение сохранять дистанцию перед нападающим игроком, активность движений руками и наблюдение за противником.

Обучение технике противодействия и овладения мячом начинается сразу же вслед за тем или иным изученным приемом техники владения мячом.

Особенностью обучения технике противодействия и овладения мячом является то обстоятельство, что эти действия всегда должны быть противопоставлены другим, на выполнение которых инициатива исходит от другого человека. Поэтому воспитание навыков выполнения определенных движений должно в себя также включать воспитание навыков оценки действий противника и экономного, своевременного применения соответствующих приемов.

Вначале изучается **выбивание** у игрока, стоящего с мячом на месте, затем у игрока, овладевшего мячом в прыжке, и у игрока, ведущего мяч.

**Накрывание** изучается как прием противодействия броску. Для правильного накрывания мяча необходимо научить занимающегося своевременному прыжку. Это требует большого и тонкого навыка наблюдения за действиями нападающего.

**Вырывание.** Необходимо привить занимающимся навыки сближения с противником, захвата мяча и самого вырывания.

Совершенствование вырывания осуществляется в играх и игровых упражнениях с применением единоборства. Рекомендуется в процессе учебных игр на определенном этапе обучения не подавать свистки на спорные мячи, а требовать ведения борьбы до полного овладения мячом.

**Перехваты.** К моменту изучения перехватов, занимающиеся должны владеть ловлей мяча в движении, навыками коротких и быстрых рывков с места и умением наблюдать за действиями противника. Особое внимание при обучении перехватам обращается на умение определить момент



внезапного выхода в нужном направлении, чтобы своевременно перехватить мяч. Вначале изучаются перехваты при передачах с места, затем при передачах в движении и при ведении.

Во время совершенствования перехватов необходимо особое внимание обращать на исходное положение защитника, которое должно свидетельствовать о постоянной готовности его к самым активным и быстрым действиям.

**Овладение мячом, отскочившим от щита.** Изучение данного приема начинается тогда, когда занимающиеся овладели прыжками с места и в движении, а также ловлей мяча в прыжке. Изучая прием, надо сосредоточить внимание на выборе места, своевременности прыжка, владении телом в безопорном положении и умении правильно приземляться, укрывая мяч телом.

Вначале изучается борьба за отскочивший мяч с места, затем в движении.

***Примерные упражнения:***

1. Передвижение приставными шагами в стороны, вперед и назад по команде и по зрительному сигналу (рукой, передвижению преподавателя, передвижению партнера).

2. Бег спиной вперед по команде и по зрительному сигналу.

3. Эстафеты с бегом приставными шагами и спиной вперед.

4. Передвижения в парах: один – защитник, второй – нападающий. Нападающий, изменяя направление, передвигается вперед, защитник передвигается перед ним (лицом к нему), стараясь не пропустить его и сохранить дистанцию 90–100 см.

5. «Пятнашки» с передвижением приставными шагами.

6. Движения рук в стойке. Стоя перед игроком с мячом, который все время изменяет положение мяча, защитник принимает соответствующее положение рук.

7. Передвижение в стойке. Два игрока, стоя на расстоянии 5–6 м, передают мяч друг другу. Защитник передвигается между ними, принимая правильное положение и стараясь коснуться мяча.

8. Держание игрока без мяча. Один занимающийся или направляющий колонны располагается с мячом на углу поля, двое (один нападающий, другой защитник) находятся в 4–5 м от него. Нападающий стремится освободиться от защитника и получить мяч. Защитник, передвигаясь в правильной стойке, не дает ему этого сделать.

9. Выбивание мяча. У нападающего имеется мяч, защитник должен выбить его изучаемым способом. То же, но нападающий укрывает мяч, применяя повороты, вышагивание, изменения положения рук.

10. Выбивание мяча при ведении. Один ведет мяч, второй, передвигаясь рядом с ним, пытается выбить мяч.

11. Вырывание мяча. У одного занимающегося мяч, второй пытается вырвать его вниз, вверх, на себя.

12. Одновременное вырывание мяча. Двое занимающихся стоят на расстоянии метра, третий стоит напротив и накатывает мяч между ними. Как только мяч приблизится к двум игрокам, они стараются захватить его двумя руками и вырвать друг у друга.

13. То же, после ловли мяча в прыжке. Один занимающийся подбрасывает мяч вверх между двумя, не поймавший мяч старается вырвать его у партнера.

14. Накрывание мяча. Занимающийся с мячом сначала с места, затем после ведения бросает мяч в корзину, защитник старается выбить или накрыть мяч в высшей точке взлета.

15. Ловля мяча у щита. Один занимающийся с мячом располагается в 5–8 м от щита, двое находятся под щитом. После броска в щит защитник старается сначала остановить нападающего, став у него на пути, а затем овладеть мячом.

16. То же, но игроки строятся по два или по три на линии штрафного броска. Преподаватель бросает мяч в щит, очередная пара (тройка) борется за овладение мячом.

17. Ловля мяча от щита в игре 1×1 с атакой корзины.

18. Перехват мяча при передачах. Двое, стоя на месте, передают мяч, третий, выбрав момент, быстро выходит на перехват [10, с. 71].

Защитные навыки совершенствуются в более сложных упражнениях одновременно с изучением и совершенствованием тактических действий в нападении и двухсторонней игре.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 5**

1. Методы, применяемые в обучении техники баскетбола.
  2. Последовательность разучивания приема в обучении техники баскетбола.
  3. Как осуществляется обучение технике баскетбола?
  4. Средства обучения техники баскетбола.
- Форма контроля: устный опрос.*

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 5**

1. Примерные упражнения для обучения ловле и передачи мяча.
  2. Примерные упражнения для обучения броску мяча.
  3. Примерные упражнения для обучения ведению мяча и финтам.
  4. Примерные упражнения для обучения технике защиты.
- Форма контроля: практическое выполнение.*

### **ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К ГЛАВЕ 5**

1. Подготовить комплекс подготовительных упражнений, применяемых при обучении ловле и передачи мяча.
  2. Подготовить комплекс подготовительных упражнений, применяемых при обучении броску мяча.
  3. Подготовить комплекс подготовительных упражнений, применяемых при обучении ведению мяча.
- Форма контроля: практическое выполнение.*

## **ГЛАВА 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ БАСКЕТБОЛУ**

### **6.1. Игры для развития специальных физических качеств.**

#### **6.1.1 Игры для воспитания скоростно-силовых качеств.**

Подвижные игры используются на занятиях и тренировках для:

- закрепления и совершенствования изучаемых приемов игры;
- совершенствования сочетания отдельных элементов игры;
- развития умения ориентироваться на площадке во время игры (видеть площадку);
- решения тактических задач;
- развития физических качеств;
- увеличения моторной плотности занятия по сравнению с обычной игрой, особенно на начальном этапе обучения.

Во многих играх на площадке одновременно может находиться большое количество игроков, даже если игра проводится парами. Это обстоятельство заставляет занимающихся быстрее приспосабливаться к условиям игры, учит оценивать расстояние до других участников, правильно выбирать скорость передвижения, чаще использовать остановки и повороты, распределять внимание и лучше видеть поле. Большое количество игроков на площадке позволяет им играть роль «естественных» препятствий друг для друга, в связи, с чем отпадает необходимость в «искусственных». В баскетболе нет каких-либо стоек – их используют только в тестовых упражнениях.

При подборе игр преподавателю следует учитывать уровень подготовки занимающихся и их возможности. Для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических упражнений лучше всего создать специальные игровые условия. Наилучшим образом это можно сделать с помощью подвижных

игр. В большинстве случаев их использование позволяет повысить интерес занимающихся к занятиям, а также качество обучения и тем самым сократить период начального обучения баскетболу.

Баскетбол – это игра, следовательно, к ней гораздо проще перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений. На занятиях по физическому воспитанию предлагаются подвижные игры, которые можно использовать при обучении баскетболу для совершенствования отдельных элементов игры.

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые, которым, как раз, необходимо больше тренироваться и участвовать в играх [5, с. 63].

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Многие из представленных ниже игр разработаны специально для обучения элементам баскетбола.

#### **«Мяч ведущему»**

Направляющий с мячом в руках делает 2–4 шага назад и поворачивается кругом – лицом к своей команде. Затем по команде направляющий бросает мяч впереди стоящему. Броски выполняются различными установленными способами. Игрок, отдавший мяч, становится в конце колонны, а направляющий передает мяч следующему участнику и т. д.

### **«Мяч через препятствие»**

Построение команд такое же, как и при проведении предыдущей игры. Используются зрительные ориентиры: натягивается шнур, или устанавливается прыжковая планка, или берется гимнастический обруч, сквозь который будет передаваться мяч. Броски выполняются различными способами. Расстояние между передающими мяч изменяется в зависимости от усвоения приемов и передачи мяча.

### **«Мяч соседу»**

Играющие из колонны перестраиваются в шеренгу и размыкаются на поднятые в стороны руки. Мяч находится у направляющего. По команде он бросает его соседу, который стоит с правой стороны, тот передает дальше и т. д. Игрок, получивший мяч последним, бежит на правый фланг своей команды и передает мяч правофланговому и т. д.

### **«Передача мяча сидя»**

Команды выстраиваются, как и в предыдущей игре, и принимают исходное положение «сидя ноги врозь». Из этого исходного положения мяч передается соседу справа и т. д. Последний игрок после получения мяча быстро встает, обегает команду и, приняв исходное положение на правом фланге, передает мяч и т. д. Вариант: передача мяча над головой.

### **«Вертикальная цель»**

На расстоянии 8–14 м устанавливается или рисуется в виде квадрата либо окружности цель. По команде игроки бросают мяч в цель (теннисные и малые набивные – одной рукой; волейбольные, футбольные или баскетбольные – двумя руками). После выполнения упражнения мяч устанавливается на линии старта, а игрок становится на левый фланг.

### **«Прыжок вперед»**

Перед направляющим гимнастические маты на расстоянии 0,5 м от стартовой линии (допускается проведение у ямы с песком). На счет «раз» игрок принимает исходное положение «старт пловца», на счет «два», сильно оттолкнувшись двумя ногами, делает прыжок вверх – вперед. После выполнения упражнения игрок становится в конец колонны. Игру можно проводить как на командное, так и на

личное первенство. Примечание: прыжки можно выполнять с преодолением препятствия [5, с. 70].

#### **«Прыжки на одной ноге»**

Из гимнастических матов выкладывают дорожку длиной 10–12 м (допускается проводить игру на дорожке из опилок). По команде «Марш!» игрок на правой ноге (левая согнута в коленном суставе) прыгает до поворота, делает поворот, меняет положение ног и на левой ноге заканчивает упражнение. Коснувшись рукой впереди стоящего, дает ему старт, а сам становится на левый фланг. Примечание: игра может проводиться с участием всех команд, т. е. групповым методом.

#### **«Бег по коридору»**

Натягивают шнур или проводят линию на полу мелом, создавая таким образом «коридор» шириной 25–30 см, длиной от 10 до 15 м. На расстоянии 10–15 м от линии старта устанавливаются стойки или флажки на подставках, которые во время бега игроки оббегают.

По команде, с высокого старта направляющие бегут по коридору, оббегают стойки и возвращаются назад. Коснувшись рукой игрока, стоящего впереди, дают ему старт и становятся в конец колонны [11, с. 272].

#### **«Бег по коридору со ступеньками, кольцами»**

В «коридоре» раскладывают планки или гимнастические палки параллельно натянутому шнурам. Расстояние между планками устанавливается в зависимости от возраста. Упражнения выполняются в той же последовательности и по тем же правилам, что и в игре 8: игрок пробегает быстро через «коридор», при этом перепрыгивает через планки, кольца и другие предметы. В зависимости от задач, которые ставятся перед играющими, расстояние между лежащими предметами увеличивается или уменьшается.

#### **«Бег через препятствия»**

Препятствия в виде гимнастических скамеек, набивных мячей, устанавливаемых в «коридорах». Высота препятствий – не более 35–40 см, общее количество – не более двух. Расстояние от линии старта до первого препятствия – 5–6 м, до

второго – 8–9 м. Расстояние от линии старта до поворота – 10–15 м. Упражнение выполняется по правилам игр 8 и 9, но во время бега не разрешается наступать на препятствия. В зависимости от задач могут изменяться высота препятствий и расстояние между ними.

#### **«Бег сквозь обруч»**

На расстоянии 25–50 см от линии старта устанавливается гимнастический обруч или натягивается шнур между прыжковыми стойками на высоте 60–70 см. Обруч подвешивается (или его держат) на расстоянии 5–10 см от пола. Принимается исходное положение «низкий старт». После команды «Марш!» игрок пробегает сквозь обруч, а стоящий за направляющим принимает исходное положение. Возвратившийся игрок оббегает обруч справа, коснувшись рукой игрока, принявшего исходное положение, становится на левый фланг.

#### **«Бег с наскоком на предмет»**

На расстоянии 6–7 м от линии старта устанавливаются гимнастические скамейки, на которые положены маты (1–2 шт.) По команде играющий вбегает в «коридор», бежит к гимнастической скамейке, наскокивает толчковой ногой на скамейку, сильно оттолкнувшись вперед-вверх или только вперед, приземляется на мат и продолжает бег. После поворота упражнение повторяется в обратном направлении.

Примечание: упражнение проводится тогда, когда усвоено приземление после прыжка. Бег с наскоком на предмет можно соединить с передачей эстафетной палочки или теннисного мяча.

#### **«Бег за мячом»**

Команды выстраиваются по линии, проведенной полукругом. Организатор игры стоит с мячом (волейбольным, футбольным, баскетбольным или набивным) сзади команды на расстоянии 2–3 м от левофланговых игроков. Одновременно с командой «Марш!» он бросает мяч по полу; за мячом устремляются впередистоящие игроки. Участники игры,



закончившие бег, становятся на левый фланг команды, мяч возвращают преподавателю.

### **6.1.2 Игры для развития специальной быстроты.**

#### **«Рывок за мячом».**

**Подготовка.** Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель становится между командами с мячом в руках.

**Содержание игры.** Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед, как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

**Правила игры.** 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта.

2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

#### **«Перемена мест».**

**Место игры:** площадка.

**Подготовка.** Играющие команды выстраиваются в шеренги друг против друга на определенном расстоянии (10–20 м). Перед носками ног игроков проводится стартовая черта.

**Описание.** По сигналу игроки ускоряются. Команды меняются местами. Побеждает команда, которая первой выстроится в шеренгу на противоположной стороне площадки.

**Правила.** 1. Игра начинается по сигналу.

2. Необходимо пересечь черту на противоположной стороне площадки.

**Методические указания.** Игру можно разнообразить, изменяя исходное положение: стоя спиной друг к другу, сидя

спиной друг к другу, сидя лицом друг к другу, лежа на животе, лежа на спине и т. д.

### **«Отбери мяч».**

**Место, инвентарь:** баскетбольная площадка, баскетбольные мячи

**Подготовка.** Играющие команды выстраиваются в шеренги друг перед другом на лицевых линиях площадки. На средней линии лежит мяч (2 игрока – 1 мяч).

**Описание.** По сигналу игроки бегут к средней линии и пытаются захватить мяч, чтобы принести его к своей лицевой линии. Побеждает команда, собравшая больше мячей.

**Правила.** 1. Игра начинается по сигналу.

2. Мяч приносится к лицевой линии.

**Методические указания.** Игру можно разнообразить, меняя исходное положение: стоя спиной, сидя спиной, из упора лежа, лежа на спине и т. д.

### **«Салки».**

«Простые салки». Играющие разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого водящий коснулся, меняется с ним ролью.

«Салка – дай руку». Убегающие, спасаясь от преследования водящего, могут взяться за руки с кем-либо из партнеров, крикнув: «Дай руку». Двух игроков, взявшихся за руки осаливать нельзя. Однако, можно салить любого крайнего игрока, если за руки взялись не двое, а трое и больше играющих.

Во всех вариантах игры каждый новый водящий, прежде чем начать ловить убегающих, должен громко объявить: «Я – салка!».

### **«Круговая охота».**

Игроки, разбившись на две команды, образуют два круга. По сигналу они двигаются приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются осалить их, преследуя по всей площадке. Когда все игроки оказываются пойманными, команды меняются ролями, игра повторяется. Выигрывает та команда, которая в более короткое время сумеет осалить игроков другой команды. Салить

разрешается только того игрока, который встал против догоняющего в начале игры [11, с. 272].

### **6.1.3. Игры для развития прыгучести.**

#### **«Баскетбол с надувным мячом»**

**Подготовка.** Две команды (по 4–6 игроков) располагаются произвольно на баскетбольной площадке. Капитаны выходят на середину.

**Содержание игры.** Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки передают мяч друг другу, подпрыгивая и подбивая его рукой. Когда мяч касается баскетбольного щита, команда получает очко. Игра длится 10 минут, со сменой сторон площадки после первых 5 минут игры. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила.** 1. Во время прыжков нельзя отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках.

2. За нарушение мяч передается другой команде.

#### **«Попрыгунчики».**

**Место, инвентарь:** площадка, зал, гимнастические скамейки.

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой на расстоянии 3–4 метра. Перед ногами впереди стоящих проводится стартовая черта.

**Описание.** Игроки, стоящие впереди своих колонн, по сигналу бегут каждый к своей скамейке и выполняют 10 прыжков через нее на двух ногах с продвижением вперед. Возвращаясь, передают эстафету очередному игроку своей команды и становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

**Правила.** 1. Игра начинается по сигналу.

2. Эстафета передается за стартовой чертой.

#### **«Эстафета со скакалкой».**

**Место, инвентарь:** площадка, зал, две скакалки.

**Подготовка.** Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой на расстоянии 3–4 метра. Перед носками ног впереди стоящих проводится стартовая черта, а через 6–8 метров (по договоренности) от нее чертится другая линия.

**Описание игры.** По сигналу игроки, стоящие первыми в колоннах, начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку до черты и обратно. Передав скакалку очередному игроку, который выполняет то же задание и возвращается в свою колонну. Каждый, выполнивший задание, становится в конец своей колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету [19, с. 171].

**Правила.** 1. Игра начинается по сигналу.

2. Передача скакалки происходит за стартовой линией.

3. Необходимо пересечь черту на противоположной стороне площадки.

4. Во время передвижения сделать не менее 8–12 оборотов скакалки с учетом расстояния.

**Методические указания.** Способы прыжков:

а) бегом – на каждый беговой шаг одно вращение скакалки;

б) прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками;

в) прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков;

г) прыжки на левой ноге;

д) прыжки на правой ноге.

**«Кенгуру»**

**Место, инвентарь:** площадка, зал, два мяча (набивной, баскетбольный).

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией. На расстоянии 6–8 метров (по договоренности) от стартовой черты напротив каждой команды ставится предмет. Игрокам, стоящим впереди колонн, дается по мячу.

**Описание.** У впереди стоящих игроков каждой команды между коленями зажат мяч. По сигналу они прыжками на двух ногах продвигаются до предмета. Обогнув его, прыжками возвращаются назад и передают мяч очередному игроку своей

команды. Следующие игроки повторяют задание. Каждый, выполнивший задание, становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

**Правила.** 1. Игра начинается по сигналу.

2. Передача мяча происходит за стартовой линией.

3. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжать выполнять задание оговоренным способом.

**«Кузнечики»**

**Место:** площадка, зал.

**Подготовка.** Игроки делятся на две равные команды. Команды построены перед стартовой линией. На расстоянии 10–15 метров чертится линия.

**Описание.** По сигналу первые номера каждой команды прыжками преодолевают установленную дистанцию туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

**Правила.** 1. Игра начинается по сигналу.

2. Эстафета передается за стартовой линией.

**Методические указания.** В эстафете могут выполняться прыжки на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.

#### **6.1.4 Игры для воспитания ловкости.**

##### **Прыгающий мяч**

Перед направляющим лежат волейбольные или баскетбольные мячи. По команде направляющие ударяют ладонью по мячу (правой или левой) до тех пор, пока мяч не поднимется на высоту, при которой его можно вести.

На повороте установлены стойки на расстоянии 5–10 м от линии старта. После того, как мяч доведен до поворота, игрок поворачивается лицом к команде и одной рукой снизу бросает мяч следующему игроку. Когда мяч подкатывается к стартовой линии, следующий игрок таким же способом «поднимает» мяч и ведет его к стойкам [19, с. 175].

### **Ведение мяча по прямой**

(Через препятствие, под препятствием, сквозь препятствие). Направляющий держит в руках мяч (волейбольный, футбольный или баскетбольный). На расстоянии 10–15 м от старта установлены стойки или флажки. По команде начинается ведение мяча правой рукой, а после поворота – левой. Доведя мяч до стартовой линии, передают его впереди стоящему игроку обусловленным способом. Закончивший ведение игрок становится на левый фланг.

### **Игровой слалом с мячом**

На пути ведения мяча устанавливаются стойка, флажки, булавы или набивные мячи, расстояние между которыми 3 м. По команде направляющий начинает ведение мяча, обходит первую стойку справа, вторую – слева и т. д. Доведя мяч до последней стойки, поворачивается и ведет мяч в обратном направлении. Передав мяч впереди стоящему, занимает место на левом фланге колонны.

### **Мяч соседу**

Игроки из колонны перестраиваются в шеренгу и размыкаются на поднятые в стороны руки. По команде направляющий подает мяч партнеру, который стоит справа, тот – дальше и т. д. Последний игрок, получив мяч, бежит на правый фланг своей команды (обегают команду), становится направляющим и передает мяч партнеру с правой стороны и т. д.

Примечание: применяются различные исходные положения и приемы передачи мяча [20, с. 295].

### **Попади в цель**

Перед командами на расстоянии 8–10 м устанавливается цель. Она может быть нарисована на стене в виде квадрата или окружности на расстоянии 1,5–2 м от пола (в зависимости от роста и физической подготовленности учащихся). Игрок бросает мяч в цель, затем передает мяч сзади стоящему, а сам становится в конец колонны.

Игра может проводиться в нескольких вариантах:

1. Попасть в цель, которая установлена на полу (мяч, булава и т. д.).

2. Попасть в бегущую цель, которую могут имитировать игроки другой команды.

## **6.2. Игры для обучения техническим приемам.**

### **6.2.1 Игры с перемещениями, передачами и ловлей мяча.**

#### **«Салки спиной к щиту»**

Водящий старается осалить игроков, которые бегают по всей площадке. Однако игрокам разрешается передвигаться приставным или любым другим шагом, только повернувшись спиной к тому щиту, на половине поля которого они находятся. Осаленный становится водящим и может салить любого другого игрока, кроме осалившего его.

#### **«Вызов номеров»**

Игра напоминает «Эстафету с вызовом игроков». Однако руководитель уточняет, каким способом игрок преодолевает отрезок дистанции от старта до финиша (приставным шагом вперед, назад или в сторону, как выполняется поворот для обратного бега). Можно также на пути игроков ставить препятствия.

#### **«Слушай сигнал»**

Руководитель договаривается с играющими, какое задание они выполняют по тому или иному сигналу, подаваемому им во время передвижения группы по площадке. Например, по свистку, все должны сделать поворот кругом (с опорой на одну ногу) и продолжать бег. Два свистка означают немедленную остановку, три коротких свистка – прыжок вверх толчком одной ноги с дальнейшим продвижением вперед. Можно подавать и другие сигналы: хлопки, зрительные и т. д. Тот, кто ошибется дважды, выбывает из игры.

#### **«По кочкам»**

На полу чертят мелом небольшие круги (кочки), располагая, их друг от друга на расстоянии небольшого шага по ломаной линии. В ходе эстафеты, прыгая с ноги на ногу, игроки преодолевают «болото» из кочек и возвращаются обратно.

Для закрепления навыка передвижения с изменением направления можно применять также «эстафету-змейку», в ходе которой игроки без мяча (а в дальнейшем с мячом) обегают на скорости расставленные булавы, набивные мячи или другие предметы. Бег можно проводить лицом и спиной вперед, с поворотами для обратного продвижения.

#### **«Передал – садись»**

Играющие стоят в двух (трех) колоннах в полушаге один от другого. В круги, очерченные в 5–6 шагах перед командами, выходят капитаны с мячами в руках. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и, сразу же, принимает положение упор-присев. Затем капитан перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний игрок в колонне отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил.

#### **«Мяч среднему»**

Соревнуются две команды, которые выстраиваются в двух равных по диаметру кругах (перед носками стоящих проводится ограничительная линия). В середину круга выходит игрок под номером 1. Остальные игроки рассчитываются по номерам, в зависимости от количества участников (кроме номера 1).

По сигналу центральный игрок передает мяч поочередно, начиная со второго номера, каждому участнику и получает обратную передачу. Когда мяч (обойдя всех игроков) снова вернется ко второму номеру, тот выбегает в середину круга, а первый номер быстро занимает его место. Второй игрок начинает передачи с игрока под номером 3. Мяч обходит всех играющих, после чего в круг выбегает третий номер и т. д. Заканчивает соревнование игрок под первым номером. Когда до него дойдет очередь, он снова выбегает в круг и поднимает вверх мяч. Команда, закончившая игру первой, считается



победительницей. Фиксируются также ошибки при передачах (способ, очередь). За этим следит помощник руководителя.

#### **«25 передач»**

Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями), в 10 шагах друг от друга. Первые номера стоят против вторых (одна команда), а четвертые против третьих (вторая команда). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать 25 передач условленным способом (от груди, ударом о землю, из-за головы и т. д.). Пара игроков, первой закончившая выполнять передачи (игрок поднимает мяч вверх), считается победительницей. Руководитель и его помощник подводят общие итоги игры, сколько пар в каждой команде опередили остальных и какой команде принадлежит первенство.

#### **«Бросай-беги»**

Играющие распределяются по двум шеренгам, располагающимся вдоль зала на расстоянии 5 метров, лицом друг к другу. Интервалы между игроками 3–4 шага. Играющие в одной шеренге рассчитываются на «первый-второй», а в другой – на «второй-первый». Первые номера – одна команда, вторые – другая команда. Крайние игроки шеренги имеют по мячу.

Цель игры – как можно быстрее закончить переброску мячей, с одновременной сменой мест на площадке (перебегая из одной шеренги в другую по диагонали). По сигналу крайние игроки передают мяч по диагонали партнеру, стоящему напротив, и, тут же, устремляются за мячом. Игрок, получивший мяч, немедленно направляет его партнеру в противоположной шеренге и также перебегает на его место и т. д. Когда мяч попадает к крайним игрокам, они, ведя мяч, оббегают противоположную шеренгу (до обозначенного круга), а все игроки передвигаются соответственно вправо. Передачи мяча и перебежки следуют в том же порядке, пока игроки, сделавшие первую передачу, не окажутся снова в своих кругах [20, с. 309].

При потере мяча игрок должен поднять мяч, вернуться на место потери, затем продолжать игру. Победитель определяется по количеству времени, затраченному на игру.

### **«Салка и мяч»**

Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

### **«Не давай мяч водящему»**

Все играющие стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые выходят в середину. Их задача коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который осалил мяч, идет в середину тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам по кругу.

Если мяч выкатился за пределы круга, за ним может бежать любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в кругу занимает игрок, потерявший мяч.

### **«С отскоком от щита»**

На расстоянии 3 метров от каждого щита (стены) размечают друг за другом круги по числу участников в командах. В круги встают игроки. Если их в команде четверо, то дальний от щита игрок (с мячом в руках) имеет номер 4, а ближайший к щиту – номер 1.

По сигналу руководителя игроки из последних кругов бросают (из-за головы или другим способом) мяч в щит с таким расчетом, чтобы его поймал игрок, стоящий впереди него (3). Тот ловит мяч двумя руками и снова бросает его в щит для ловли игроком 2. Когда мяч дойдет до первого игрока в колонне, он, поймав мяч, бежит с ним (ударяя о землю) на место игрока 4 и все смещаются на один круг вперед. Игрок, оказавшийся последним, снова начинает всю комбинацию, по окончании которой в конец колонны идет игрок 2. Игра заканчивается, когда игрок 4, оказавшийся впереди, поймав мяч, вернется в свой круг и поднимет мяч вверх.

## **6.2.2 Игры с бросками в корзину и борьбой за отскок.**

### **Эстафета с броском**

Участвуют две команды, каждая из которых располагается лицом к щиту в дальнем (правом) углу площадки. У первых игроков в руках баскетбольный мяч. Проводится три варианта эстафеты:

1. Игрок, стоящий первым, ведет мяч к щиту ударами о землю и в прыжке (или с места) бросает мяч в корзину. Поймав мяч после броска, игрок продвигается с ним до средней линии и делает передачу второму игроку, который повторяет упражнение. Выигрывает команда, закончившая игру первой при наименьшем числе возможных пробежек;

2. Игрок, стоящий первым, добежав с мячом до щита, делает лишь один бросок по корзине и независимо от его результата, овладев мячом, выполняет длинную передачу второму номеру, а сам направляется в конец колонны. За каждое попадание команде начисляется 1 очко, за быстрое окончание игры – 2 очка.

### **«Пройди защитника»**

На площадке проводятся две поперечные линии, которые могут быть продолжением линий области штрафного броска. За одной из линий стоит в колонне команда нападающих (у первого игрока в руках мяч). За второй линией (на другой стороне площадки) колонной располагаются защитники. Головной игрок колонны защитников выходит в центр площадки. По сигналу руководителя первый нападающий выбегает с мячом вперед и при помощи дриблинга и финтов старается «пройти» защитника и ударить мячом о пол за линией команды защитников. Затем нападающий длинной передачей по воздуху возвращает мяч второму игроку своей команды. В это время уходит с поля первый защитник, а навстречу второму нападающему устремляется второй защитник и т. д. Когда все нападающие и защитники побывают в поле, команды меняются ролями, и игра повторяется. За удачный прорыв и возвращение мяча своей команде нападающий приносит команде 1 очко. При

перехвате мяча защитником 1 очко получает другая команда. В случае нарушения правил (бег с мячом в руках, удар по рукам, выбивания мяча из рук) виновник нарушения делает 5 шагов назад, после чего единоборство возобновляется.

#### **«Старт за мячом»**

Играющие стоят на лицевой линии под щитом. С правой стороны от руководителя пять игроков одной команды, слева пять игроков другой команды. Игроки рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер. Под противоположным щитом находится помощник руководителя (один из игроков) с мячом в руках. Он бросает мяч вперед-вверх или ударом о землю недалеко перед собой. В это время руководитель называет любую цифру.

Два игрока под этим номером (от каждой команды) устремляются к мячу с задачей овладеть им и бросить по корзине. В случае удачи команде засчитывается 2 очка. Если игрок овладел мячом, но не попал в корзину, продолжается борьба между двумя игроками до попадания в корзину. Сделавший это приносит своей команде 1 очко. Игроки возвращаются в команды, и вызывается следующая пара игроков [14, с. 249].

#### **«Обведи и забей»**

В игре участвуют две пятерки игроков, каждая из которых представляет команду. В середине баскетбольной площадки прочерчивается коридор шириной 2 м 30 см и длиной 6 м. На каждой стороне коридора выстраиваются четверо играющих в 1,5 м друг от друга. Игроки команд стоят через одного. Один из игроков встает на линию штрафного броска лицом к центру площадки (эта команда вначале выполняет защитные действия), а представитель нападающей команды с мячом находится в дальнем конце коридора.

По сигналу руководителя нападающий ведет мяч через коридор «змейкой» правой и левой рукой, стараясь быть подальше от игроков противоположной команды, которые (не заступая за линию) рукой стараются помешать ему. Пройдя коридор, игрок выходит один на один с защитником, стремится с ходу обвести его и забросить мяч в корзину, за что получает

2 очка. Если бросок оказался неточным или мяч выбит защитником, команда нападения очков не получает. Игроки, вступавшие в единоборство, идут в конец коридора, а пара, стоящая ближе к щиту, сменяет нападающего и защитника. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не побывают в роли нападающего и защитника (команды меняются ролями). Победителя определяют суммой очков.

#### **«Наперегонки с мячом»**

Игроки строятся в шеренги в двух шагах от боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит слева, другая справа от щита. Игроки рассчитываются по порядку. Расстояние между игроками два шага. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, перекидывает мяч начальным игрокам своей команды, которые передают мяч друг другу в противоположный конец площадки. Игрок, не сумевший овладеть мячом, обегает первого игрока своей колонны и бегом устремляется вдоль своей команды в другой конец зала, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды.

Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то 1 очко начисляется его команде. Другая команда также получает 1 очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же «пришел» мяч первым к финишу, то команде, овладевшей мячом, засчитывается 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера, и борьба возобновляется. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова встают на свои места.

#### **«Борьба за отскок»**

Руководитель выбирает себе двоих помощников (нейтральных), которые с мячом в руках встают на линии штрафного броска, каждый перед своей корзиной. Остальные играющие распределяются по двум командам, но в игре участвуют в порядке очередности. В одном шаге от середины площадки с каждой стороны прочерчиваются по два круга. В каждый из них встают игроки от разных команд. Два игрока занимают место непосредственно у щита около второго «усика».

Для большей плотности урока игра проходит одновременно на двух сторонах площадки [14, с. 253].

Нейтральный игрок бросает мяч в щит. Задача игроков у щита овладеть отскочившим мячом и передать своему свободному игроку в поле. Тот, не выходя из круга, ловит мяч, а затем вновь передает тому игроку, который сделал передачу. Последний должен после ведения бросить мяч в корзину. При успешном проведении комбинации команда получает 2 очка. Если удалось лишь подобрать мяч и совершить передачи (мяч в корзину не заброшен), команде начисляется 1 очко. За перехват мяча (до броска по корзине) противником противоположная команда также получает 1 очко. После описанной короткой комбинации происходит смена игроков. Те, кто находился в кругах, идут под корзину, а на их место встают новые игроки. Соревнование заканчивается, когда все игроки побывают в роли «активных» (под корзиной) и «пассивных» (в кругах) участников игры.

### 6.2.3 Игры с ведением мяча.

#### «С двумя мячами навстречу»

Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводятся линии старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часовой стрелки), игрок с мячами подводит их к началу и передает в руки второму игроку, а сам становится в конец колонны. Второй игрок повторяет упражнение и т. д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее меняются местами на площадке.

#### «Гонка игроков, ведущих мяч»

Играющие распределяются на 4 команды, каждая из которых занимает один из углов площадки, выстраиваясь в колонну. У первых игроков в руках мяч. По общему сигналу начинается ведение мяча в правую сторону вдоль боковых и лицевых линий. Каждый игрок, ведущий мяч, старается на протяжении круга догнать находящегося впереди, что дает команде 1 очко. Чтобы игроки не срезали углы площадки, можно поставить на поворотах стойки или положить набивные мячи. Добежав до своей команды, игрок передает мяч следующему номеру, который тут же вступает в игру.

Игрок, потерявший мяч, подбирает его и начинает ведение с того места, где мяч был потерян. Итог игры подводится по наибольшей сумме очков, набранных командами [9, с. 442].

#### «Пятнашки с ведением»

Выполнение:

а) команда располагается на половине площадки, один из игроков – водящий;

б) водящий ведет мяч до тех пор, пока не «запятнает» одного из игроков. Все остальные игроки команды пытаются уклониться от водящего. «Запятнанный» игрок становится водящим.

### **«Кто быстрее»**

Две команды выстраиваются в колонны на расстоянии трех метров одна от другой, лицом в одном направлении. Последний игрок одной и первый игрок другой команды по сигналу руководителя начинают вести мяч. Один ведет правой, а другой – левой рукой. Они обводят полностью каждый свою колонну и передают мяч очередному игроку. Каждый пытается сделать это быстрее своего противника. Игрокам следует предоставить возможность выполнить упражнение как правой, так и левой рукой.

### **«Борьба дриблеров»**

Двое игроков с мячами стоят в круге. Их задача заключается в том, чтобы с помощью дриблинга не потерять свой мяч и выбить мяч соперника за линию круга. Игра повторяется 5–10 раз. Выигрывает тот, кто большее количество раз выбил мяч соперника за линию круга.

## **6.2.4 Игры с тактическими действиями.**

### **«Салки с заслоном»**

Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок может спасти от преследования своего товарища, поставив заслон. Для этого он должен пересечь водящему путь к игроку, которого тот преследует. Водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный игрок становится водящим.

### **«Третий лишний»**

Играющие располагаются по кругу парами на расстоянии 1 шага лицом в круг. Два игрока свободных. Один из них убегает, другой его преследует. Спасаясь от водящего, игрок бежит с наружной стороны круга и внезапно ставит боковой заслон одному из игроков, стоящему в паре. Игрок, для которого поставлен заслон, становится убегающим, а поставивший заслон занимает его место в паре. Если водящему игроку удастся осалить убегающего партнера, они меняются ролями.



### **«Круговой обстрел»**

В круг диаметром 8–10 м входят 10 человек (по 5 человек от каждой команды). Игроки имеют различную по цвету форму. Еще 10 человек, также представляющие разные команды, становятся с внешней стороны круга через одного. Их можно отличить по цвету формы. От круга на равном расстоянии (словно «лучи солнца») проводятся двухметровые линии. Они обозначают зону каждого игрока, стоящего за кругом. По жребию мяч передается одной из команд. Ее игроки могут перебрасываться им с любым своим игроком, как в кругу, так и за его пределами. Улучив момент, стоящие за кругом стараются попасть мячом в соперника, находящегося в кругу. Если последнему удалось поймать мяч с воздуха, или после отскока от тела, или от земли, он не выходит из игры, а передает мяч своим партнерам. А если в результате борьбы за отскок мяч попал к любому игроку выбивающей команды, осаленный игрок выходит из круга и покидает площадку [9, с. 502].

Игра заканчивается, когда в середине круга не остается ни одного игрока какой-либо команды. После этого игра повторяется, причем игроки меняются ролями: действовавшие за пределами круга входят в круг, а игроки из круга занимают место за его пределами. В результате двух партий определяется победитель. Если игроки выиграли по одной партии, то победа остается на стороне команды, выбившей игроков противника за меньшее количество времени. Правилами запрещается игрокам за кругом бежать за мячом в зону соседа.

### **«Быстрый прорыв»**

Шесть баскетболистов (по 3 в каждой команде) играют в одну корзину, не пересекая средней линии площадки. После каждого заброшенного мяча (2 очка) мяч вводят в игру броском из-за лицевой линии. В один из моментов, когда партнер одной из команд готовится овладеть мячом (или уже овладел им), руководитель дает продолжительный свисток (4–5 сек.). Это сигнал для нападения на противоположный щит. Игроки, владеющие мячом, должны сделать попытку оторваться от защитников и в кратчайший срок преодолеть расстояние до щита (используя быстрый бег и длинные передачи), чтобы

создать по возможности численный перевес в зоне нападения и забросить мяч в корзину. Если быстрый прорыв удался, защитники вводят мяч из-за лицевой линии и игра в одну корзину продолжается (на половине, куда переместились играющие).

Команде, успешно осуществившей быстрый прорыв, начисляются 2 очка. Если же быстрый прорыв не удался (мяч, отскочив от щита, попал к команде противника или был перехвачен ею в ходе борьбы), то игра продолжается в ближнее кольцо. Игроки должны быть очень внимательны, так как в любой момент может последовать новый сигнал для перемещения нападающих (и защитников) к противоположному щиту.

#### **«Нападение и защита»**

Прямоугольную площадку двумя поперечными линиями делят на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры команды (6-8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков в тыл противнику (за дальнюю линию его зоны).

Мяч вбрасывается в игру в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые отбивают его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей зоне, блокируя бегающих за их спиной игроков. Одному из них в течение 15 сек. Должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось, игра возобновляется с центра, а 1 очко записывается на баланс команды, сумевшей сделать передачу. Если же мяч перехвачен, то наступавшая команда быстро отходит в свою зону, а в среднюю зону устремляются игроки, перехватившие мяч. Они могут передавать мяч друг другу (в средней зоне) с конечной задачей бросить его своим партнерам, также стоящим за спинами игроков противника. Игра продолжается 8–10 мин., после чего команды меняются сторонами площадки, а игроки ролями.

Правила игры не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там игроков. Мяч «ловцам» может быть брошен по воздуху или ударом о землю.

Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону. Успех команде, перехватившей мяч, обеспечивают быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, свободно передвигающимися в своем 1 метровом коридоре [14, с. 260].

#### **«Мяч ловцу»**

Игра напоминает баскетбол. Участники также распределяются по двум командам, стараются, овладев мячом, бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок («ловец»), стоящий в круге (или треугольнике) на противоположной стороне (в углу) площадки. Ловец может подпрыгивать, но не имеет права выходить в нейтральную зону, которая опоясывает его круг (ширина 70–100 см). В эту зону не разрешается заходить и перехватчикам, которые пытаются помешать меткому броску. За технические нарушения мяч передается противоположной команде.

За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния в 6 шагов от стоящего ловца. Бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны перед ловцом. Правилами устанавливается, что игрок может бросать мяч ловцу, только перейдя среднюю линию площадки. Каждый меткий бросок приносит команде 1 очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей командой броском из-за лицевой линии.

#### **«Борьба за мяч»**

Игра напоминает баскетбол, но без бросков по корзине. Мяч вводится в игру с центра, после чего команда, овладевшая мячом, старается, умело маневрируя и не отдавая мяч противнику, сделать между своими игроками 10 передач подряд.

После этого игра останавливается (команде начисляется 1 очко) и мяч снова вводится в игру броском в центре. Продолжается игра 10–15 мин. Выигрывает команда, игроками которой набрали за это время большее количество очков. В игре нужно соблюдать следующие условия: мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется и

ведется новый счет передач у команды, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила (двойное ведение, пробежка, мяч выкатился за пределы площадки), теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

#### **«Охраняй капитана»**

Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по 1 капитану и по 3 – 4 защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину поля противника. После розыгрыша мяча с центра, команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения передач мяча приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает 1 очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию (в помощь своим нападающим), а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушения правил игры команды наказываются потерей мяча.

#### **«Только своему!»**

Две команды играют в баскетбол или в игру «Мяч ловцу». Однако игроки команды, ведя наступление, передают мяч не любому партнеру, а лишь определенному игроку, имеющему номер, соседний с номером игрока, владеющего мячом. Например, 3 номер играет только со 2 и 4, а 1 – только со 2 или последним по счету игроком своей команды. Игроков в каждой команде может быть 6 – 8 человек. Если мяч перехвачен, игра продолжается, но игрок, перехвативший мяч, тоже может взаимодействовать только с игроками под определенными номерами. При ошибке мяч передается противоположной команде. В ходе игры участники стремятся

освободиться от персональной опеки и выйти к игроку, от которого должна последовать передача.

#### **«Двумя мячами с нейтральным игроком»**

Игра проходит на баскетбольной площадке. В каждой команде от 5 до 8 человек и свой мяч. Кроме того, выделяется еще один игрок – нейтральный. Игроки каждой команды вводят мяч из-за лицевой линии с задачей атаковать корзину противника. Одновременно игроки обеих команд пытаются перехватить мяч противника. Нейтральный не участвует в игре до тех пор, пока у одной из команд не окажется два мяча. Тогда он начинает действовать в их составе, помогая разыгрывать и бросать мяч по корзине. Игра проходит по баскетбольным правилам (с некоторыми упрощениями). За меткий бросок дается 2 очка. При нарушении правил мяч передается противнику для введения в игру из-за боковой линии. Если мяч заброшен в корзину, а второй еще разыгрывается, то игра продолжается до меткого броска. Только после этого снова вводятся в игру два мяча. Игра проводится на время. Победителем объявляется команда, набравшая большее количество очков.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 6**

1. Для чего на занятиях используются игры?
2. Какие игры используются для развития специальной выносливости?
3. Какие игры используются для развития прыгучести?
4. Какие игры используются для развития ловкости?
5. Какие игры используются для развития быстроты?
6. Какие игры используются для обучения ловле и передаче мяча?
7. Какие игры используются для обучения броску мяча?
8. Какие игры используются для обучения перемещениям?
9. Какие игры используются для обучения тактическим действиям?
10. Какие игры используются для обучения ведению мяча?

*Форма контроля: устный опрос.*

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 6**

1. Игры, способствующие развитию специальной выносливости.
2. Игры, способствующие развитию прыгучести.
3. Игры, способствующие развитию ловкости.
4. Игры, способствующие развитию быстроты.
5. Игры для обучения перемещениям.
6. Игры для обучения ловле и передаче мяча.
7. Игры для обучения броску мяча.
8. Игры для обучения ведению мяча.
9. Игры для обучения тактическим действиям.
10. Эстафеты с мячом.

*Форма контроля: практическое выполнение.*

### **ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К ГЛАВЕ 6**

Выучить:

1. Игры для развития специальных физических качеств.
2. Игры для обучения техническим приемам.

*Форма контроля: устный опрос.*

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА ПО МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

В курсе по выбору студента «Баскетбол» Элективных дисциплин по физической культуре и спорту методическая подготовка студентов является частью профессионально-прикладной подготовки.

### **МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СУММЫ БАЛЛОВ ЗА МЕТОДИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ**

1. Материал по методической подготовке в курсе по выбору студентов (Баскетбол) состоит из 2 разделов.
2. Поточный контроль методической подготовки осуществляется в течение учебного года.

3. Обязательным для контроля являются **Глава 5.** Средства обучения технике баскетбола и **Глава 6.** Подвижные игры, применяемые при обучении баскетболу.

Студенты могут исправить полученные баллы на другие более высокие на протяжении учебного года.

Сумма баллов определяется путем сложения в общую сумму по 2 разделам и определенным для них баллов (см. табл. 9).

Максимальная сумма баллов за методическую подготовку – 20 баллов.

Таблица 9.

**Распределение максимального количества баллов за методическую подготовку**

Модуль	Контроль	Курс	Вопрос Задание	Баллы
ГЛАВА 5. Средства обучения технике баскетбола	Контрольные вопросы – 4 вопроса	1	1	3
		2	2	3
		3	3	3
		4	4	3
	Практические задания – 4 задания	1	1	3
		2	2	3
		3	3	3
		4	4	3
	Задания для самостоятельной работы –3 задания	1	1	3
		2	1	3
		3	2	3
		4	3	3
Всего за курс				12
ГЛАВА 6. Подвижные игры, применяемые	Контрольные вопросы – 10 вопросов	1	1,2,3,6	0,5 x 4
		2	4,5,6,7	0,5 x 4
		3	4,8,9,10	0,5 x 4
		4	4,8,9,10	0,5 x 4

при обучении технике баскетбола	Практические задания – 10 заданий	1	1,2,3,6	16 x 4
		2	4,5,6,7	16 x 4
		3	4,8,9,10	16 x 4
		4	4,8,9,10	16 x 4
		1	1,2	16 x 2
		2	1,2	16 x 2
		3	1,2	16 x 2
		4	1,2	16 x 2
				8
				20

Общая сумма баллов определяется путем сложения общих баллов по отдельным видам подготовки.

Максимальная общая сумма баллов для каждого курса, с учетом всех разделов – 100 баллов.

Таблица 10.

**Максимальное количество баллов по каждому виду  
подготовки**

КУРС	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	ОБЩИЕ БАЛЛЫ
I – IV	Теоретическая подготовка	20
	Физическая подготовка	20
	Техническая подготовка	30
	Тактическая подготовка	10
	Методическая подготовка	20
	Всего	100

Считается, что студент освоил курс по выбору (Баскетбол) Элективных дисциплин по физической культуре и спорту, если его индивидуальная общая сумма баллов



соответствует накопительной системе оценивания по 100 – бальной шкале.

*Отлично – 90–100 баллов;*

*Хорошо – 74–89 баллов;*

*Удовлетворительно – 51–73 баллов;*

*Неудовлетворительно – меньше 50 баллов.*

## **ГЛАВА 7. РЕКОМЕНДУЕМОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ**

Приведенные ниже 32 занятия по изучению техники баскетбола являются рекомендуемыми на основе которых можно дополнять и изменять их содержание.

### **ЗАНЯТИЕ 1**

На первом занятии преподаватель знакомится с группой, решает организационные вопросы, сообщает о задачах, знакомит студентов с правилами техники безопасности и правилами поведения на занятиях.

### **ЗАНЯТИЕ 2**

Задачи:

1. Обучение перемещениям приставными шагами и бегу спиной вперед.
2. Обучение ловле и передаче на месте.
3. Обучение ведению на месте.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 15 мин.

Построение, расчет, знакомство с группой, беседа о правилах поведения. Сообщение задач занятия. ОРУ на месте и в движении.

Основная часть – 65 мин.

*1. Обучение перемещениям приставными шагами и бегу спиной вперед – 15 мин.*

Занимающиеся стоят в общем кругу по всей площадке. Они широко ставят ноги и сгибают их в коленях, слегка опуская таз. Корпус при этом немного наклоняется вперед, руки согнуты в локтях. По сигналу все начинают делать шаг вправо правой ногой, после чего приставляют к ней левую, затем опять делают

шаг правой ногой и приставляют левую. Выполнив 4–5 шагов, надо повторить то же самое в левую сторону. После нескольких повторений нужно выполнить это упражнение в медленном темпе в ту и другую сторону.

*Методические указания.* Ноги все время должны быть согнуты в коленях, а таз опущен. Носок той ноги, которая начинает шаг, должен быть немного развернут по направлению движения. Нельзя допускать скрещивающихся шагов. Перемещения должны быть мягкими, без подскоков и прыжков. Скорость бега нужно увеличивать по мере усвоения учениками этого упражнения.

### *2. Обучение ловле и передаче мяча на месте – 15 мин.*

Занимающиеся разбиваются на группы по четыре человека. Каждая группа образует квадрат. Расстояние между занимающимися 5–6 м. Каждый занимающийся передает мяч соседу справа. После нескольких повторений мяч начинает передаваться в обратную сторону. При ловле мяча надо слегка согнуть ноги в коленях и повернуться в сторону партнера. После ловли надо повернуться в направлении предстоящей передачи, и делая шаг вперед стоящей впереди ногой, послать мяч партнеру.

### *3. Обучение ведению мяча – 15 мин.*

Упражнение выполняется в группах по четыре человека, расположенных квадратом на расстоянии двух метров друг от друга.

*Методические указания.* Ведение надо выполнять на согнутых ногах. Движение руки должно быть плавным, с акцентом на заключительное движение пальцами. Нужно избегать подмены толчка ударом по мячу.

### *Эстафета (перемещение приставным шагом) – 15 мин.*

Заключительная часть – 5 мин.

Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу. Подведение итогов занятия. Задание на дом: передвижения приставными шагами вперед, назад, влево, вправо.

### ЗАНЯТИЕ 3

Задачи:

1. Обучение передаче одной рукой от плеча, совершенствование передач двумя руками от груди и ловле мяча на месте.

2. Обучение поворотам на месте без мяча и с мячом.

3. Обучение ведению мяча в движении.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 15 мин.

Построение, расчет, сообщение задач занятия. ОРУ на месте и в движении.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование передачи двумя руками от груди, обучение передачам одной рукой от плеча – 15 мин.*

Занимающиеся разбиваются на четверки, которые образуют квадраты (то же упражнение, что и в уроке 2).

Построение то же, что и при обучении передачам двумя руками, только расстояние между занимающимися увеличивается до 6–7 м. Передачи следует начинать с более сильной руки.

*2. Обучение поворотам на месте без мяча – 15 мин.*

Занимающиеся находятся в общем кругу и выполняют следующие повороты:

а) поворот с опорой левой ноги, по сигналу занимающиеся поворачиваются на  $180^\circ$ , по другому сигналу возвращаются в первоначальное положение, б) поворот с опорной левой ноги, для более твердого усвоения надо повторять повороты на правой и левой ноге на четыре счета, на каждый из которых делать поворот на  $90^\circ$ , в) поворот на  $360^\circ$  на правой и левой ноге.

*Методические указания.* Надо следить, чтобы в исходном положении и во время самого движения ноги были согнуты в коленях для сохранения равновесия. Опорную ногу нельзя отрывать от площадки. При повороте центр тяжести должен быть на опорной ноге.

### *3. Обучение ведению мяча в движении – 20 мин.*

Четверки занимающихся располагаются по всей длине боковой линии в колонну по одному. Мяч находится у переднего в каждой колонне. По сигналу, занимающиеся начинают ведение мяча, шагом к противоположной боковой линии, затем, не останавливаясь около нее, возвращаются назад и передают мяч следующему занимающемуся толчком о площадку.

После двух-трех повторений ведения мяча шагом необходимо отрабатывать ведение на бегу в медленном темпе.

*Методические указания.* Нужно следить за тем, чтобы кисть во время ведения толкала мяч, а не ударяла по нему. Толкать мяч нужно вперед и несколько в сторону от ноги. Кисть должна быть расслаблена.

#### *Эстафета – 10 мин.*

Заключительная часть – 5 мин.

Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу. Подведение итогов занятия. Задание на дом: стоя у стены, ловля мяча, отскочившего от стены.

### **ЗАНЯТИЕ 4**

Задачи:

1. Обучение передачам двумя руками над головой, совершенствование передач одной и двумя руками, а также в ловле мяча.

2. Обучение передаче мяча двумя руками от груди.

3. Совершенствование поворотов на месте с мячом с последующим ведением в движении.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 15 мин.

Построение, расчет, сообщение задач занятия. ОРУ на месте в парах.

Основная часть – 65 мин.

Занимающиеся разбиваются на четверки и образуют квадраты со сторонами 4–5 м.

*1. Обучение передачам двумя руками над головой, совершенствование передач одной и двумя руками, а также ловли мяча – 15 мин.*

Занимающиеся с мячом поворачиваются по направлению передачи, одна нога несколько выставлена вперед, руки с мячом вверху. Движением рук вперед с конечным движением кистей и пальцев мяч передается партнеру.

Нужно следить за точностью передач. Мяч выпускается из рук примерно на уровне головы. Можно изменять направление передач и расстояние между игроками.

Из каждой четверки образуются две пары, которые в свою очередь образуют колонны, отстоящие друг от друга на 5–7 м. Занимающийся с мячом передает его двумя руками от груди партнеру, стоящему первым в противоположной колонне, а сам перебегает за спину партнера в своей колонне. Занимающийся из другой колонны, поймав мяч, передает его обратно, а сам тоже становится за спину партнера в своей колонне.

### *2. Обучение броскам двумя руками от груди – 10 мин.*

Занимающиеся строятся в колонну по одному, под углом 45° к лицевой линии. Первый в колонне – с мячом. Совершив бросок по кольцу, он должен поймать и отдать мяч следующему партнеру, а сам перейти в конец колонны.

После броска руки должны остаться вверху, как бы сопровождая полет мяча. Ноги должны выпрямиться в коленях.

Через 15–20 бросков, произведенных каждым занимающимся, колонны меняются местами.

Таким же способом нужно производить и броски из положения прямо напротив щита.

### *3. Совершенствование поворотов на месте с мячом с последующим ведением в движении – 10 мин.*

Построение такое же. Занимающийся без мяча бежит к противоположной колонне, принимает из рук другого занимающегося мяч, делает поворот на 180° и начинает ведение к партнеру своей колонны. Около него останавливается, вновь делает поворот на 180°, и, когда к нему подбежит занимающийся из другой колонны, который тоже сделает поворот и начнет ведение, он перейдет за спину партнера.

### *Эстафета – 10 мин.*

Заключительная часть – 5 мин.

Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу. Подведение итогов занятия, домашнее задание: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 2×15 раз.

### **ЗАНЯТИЕ 5**

Задачи:

1. Обучение остановкам после бега.
2. Обучение передачам двумя руками в движении.
3. Совершенствование бросков двумя руками от груди и бросков одной рукой с места.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах ступни. Бег обычный. Общеразвивающие упражнения (выполняются на ходу – группа двигается шагом в колонне по одному).

Основная часть – 65 мин.

*1. Обучение остановкам после бега – 15 мин.*

Группа передвигается вокруг площадки в колонне по одному в медленном темпе. По свистку группа останавливается, по второму свистку продолжает бег.

*Методические указания.* При остановках ноги должны быть сильно согнуты в коленях, центр тяжести переносится на стоящую впереди ногу. Ноги широко расставлены. Надо следить, чтобы после сигнала занимающиеся делали не более двух шагов. При обучении следует чередовать остановки двумя шагами и остановки прыжком.

*2. Обучение передачам двумя руками в движении – 15 мин.*

Группа разбивается на две колонны, которые располагаются в 3–4 м друг от друга за лицевой линией, лицом к противоположному щиту. По сигналу первые номера обеих колонн начинают бежать вперед, передавая друг другу мяч. Добежав до противоположной лицевой линии, они поворачиваются и возвращаются тем же способом к месту старта.

*Методические указания.* Надо следить, чтобы при ловле мяча и при передачах занимающиеся не прыгали, а делали шаг.

Мяч должен передаваться на уровне груди с учетом движения партнера.

*3. Совершенствование бросков двумя руками от груди и бросков одной рукой с места – 20 мин.*

Занимающиеся разбиваются на четыре группы и располагаются на расстоянии 1–2 м от щита. Один из них, сделав бросок в корзину, подбирает мяч и делает передачу стоящему за ним партнеру, а сам переходит в конец этой же колонны.

*Методические указания.* Игрок должен вначале принять правильную стойку (одноименная с бросающей рукой нога находится впереди), затем плавным движением руки послать мяч в корзину.

То же упражнение выполняется с броском после шага. Правая нога занимающегося с мячом впереди. Он делает шаг левой ногой вперед и, отрывая от площадки правую ногу, выполняет бросок. Мяч нужно выпустить с руки, прежде чем правая нога коснется площадки (во избежание нарушения правил).

*Игра «Борьба за мяч» – 15 мин.*

Занимающиеся разбиваются на несколько команд, по пять человек в каждой. Одновременно в игре принимают участие две команды, одетые в разную форму. Начальным броском в центре площадки начинается игра. Игроки команды, владеющей мячом, ведением и передачами между собой не дают возможности соперникам отобрать у них мяч.

*Методические указания.* Игра должна вестись в пределах площадки. Нельзя применять грубые приемы, а также бегать с мячом в руках. За все эти нарушения команда теряет право на владение мячом, и соперники меняются ролями.

Заключительная часть – 5 мин.

Медленный бег, ходьба. Упражнение на внимание. Подведение итогов. Задание на дом: выпрыгивание из глубокого приседа 3×8 прыжков.

## **ЗАНЯТИЕ 6**

Задачи:

1. Обучение броскам после ведения мяча.

2. Обучение передачам во встречном движении.

3. Совершенствование поворотов с ведением и передачей мяча.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 15 мин.

Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег. Обучение передвижениям в защитной стойке (приставным шагом).

По сигналу группа, не меняя направления, начинает двигаться приставным шагом правым боком вперед. По второму сигналу – обычный бег, по третьему – левым боком вперед, по четвертому – обычный бег. После серии таких пробежек группа переходит на шаг, и в это время инструктор объясняет замеченные ошибки. Таких серий должно быть 3–4. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 60 мин.

Занимающиеся разбиваются на четыре колонны, которые располагаются на серединах боковых линий. Две колонны обращены лицом к одному щиту, две другие – ко второму. У впереди стоящих по мячу.

*1. Обучение броскам после ведения мяча – 15 мин.*

Занимающийся ведет мяч к щиту и после выполнения двух шагов производит бросок одной рукой. Затем он подбирает мяч и отдает его в свою колонну, а сам переходит в противоположную.

*Методические указания.* После ведения с правой стороны от щита нужно взять мяч в руки под шаг правой ноги, затем сделать шаг левой и, оттолкнувшись ею, произвести бросок в корзину правой рукой. При ведении с левой стороны мяч берется в руки под шаг левой ноги, затем делается шаг правой и производится бросок левой рукой. Вести мяч нужно той рукой, с какой стороны находишься от щита.

*2. Обучение передачам во встречном движении – 10 мин.*

Группа разбивается на четыре колонны, которые располагаются на боковых линиях. Каждые две колонны направлены лицом к двум другим.



Первый в одной из колонн занимающийся, передавая мяч первому во встречной колонне, сам движется по направлению к ней и занимает место в ее конце. Занимающийся, получивший мяч, возвращает его обратно, а сам перебегает в конец первой колонны.

*Методические указания.* Расстояние между колоннами должно быть вначале не более четырех метров. Занимающийся, принимающий мяч, должен быть уже в движении и, сделав не более двух шагов, передать мяч в противоположную колонну. Так как партнеры движутся навстречу друг другу, передачу не следует делать слишком резкой. При приеме и передаче мяча нужно делать длинный шаг, а не прыжок. Расстояние между колоннами можно увеличивать, если усвоение передачи успешно. Встречная передача может отрабатываться и при перемещениях, показанных на рис. 28.

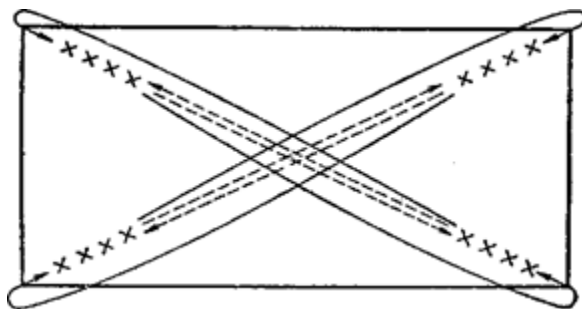


Рис. 28. Встречная передача

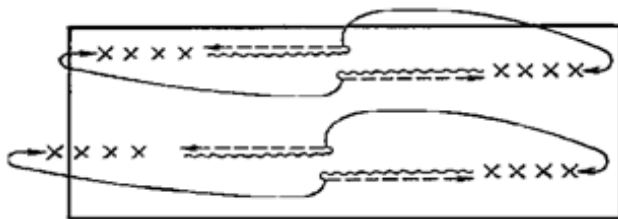


Рис. 29. Построение игроков при встречной передаче

*3. Совершенствование передач после поворотов на месте – 15 мин.*

Построение игроков показано на рис. 29. У каждого занимающегося, стоящего впереди колонны – мяч. Игрок с мячом начинает ведение по направлению к противоположной колонне, не доходя до нее, останавливается, делает поворот на 180° и передает мяч следующему партнеру, а сам перебегает в конец противоположной колонны.

*4. Учебная игра по упрощенным правилам на одной половине площадки – 20 мин.*

Игроки должны усвоить основные правила игры. Главное, чего нужно добиваться – не делать пробежек; бросать мяч в корзину только из области штрафного броска; знать, кого опекаешь, когда твоя команда защищается. Игра должна продолжаться два тайма по 10 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

## **ЗАНЯТИЕ 7**

Задачи:

1. Совершенствование передвижений приставным шагом в защитной стойке.

2. Обучение поворотам в движении.

3. Совершенствование передач во встречном движении.

4. Совершенствование броска после ведения мяча.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба с постепенным ускорением и последующим переходом на бег. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения в парах.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование передвижений приставным шагом в защитной стойке – 10 мин.*

Занимающиеся остаются в парах. Один из партнеров в паре – водящий. Задача его соперника, убегающего приставными шагами в стороны и назад – не дать себя «осалить».

*Методические указания.* «Убегающий» должен передвигаться только приставным шагом. Если он перейдет на обыкновенный бег, то становится «водящим». Ноги «убегающего» должны быть согнуты в коленях. Нужно часто менять направление, пользуясь неожиданными остановками и изменениями скорости. Если водящий «осалит» убегающего, то они меняются функциями.

*2. Обучение поворотам в движении – 10 мин.*

Занимающиеся, построившись в колонну по одному, начинают бег внутри границ площадки. На середине боковых и лицевых линий кладется по одному мячу. Занимающиеся, не добегая до мяча, должны на ходу сделать поворот, причем около мяча, лежащего на лицевой линии. Поворот делается в левую от него сторону, а от мяча, лежащего на боковой линии, – в правую сторону.

При выполнении поворотов скорость передвижения не должна снижаться. Направление движения нужно менять после трех кругов вокруг площадки.

*3. Совершенствование передач во встречных колоннах – 15 мин.*

Занимающиеся располагаются так же, как и при выполнении этого упражнения в уроке 6.

Затем занимающиеся получают другое задание

Занимающийся из колонны 1, передавший мяч в колонну 3, перебегает в колонну 2. Занимающийся из колонны 2, передавший мяч в колонну 4, перебегает в колонну 3 и т. д. (рис. 30)

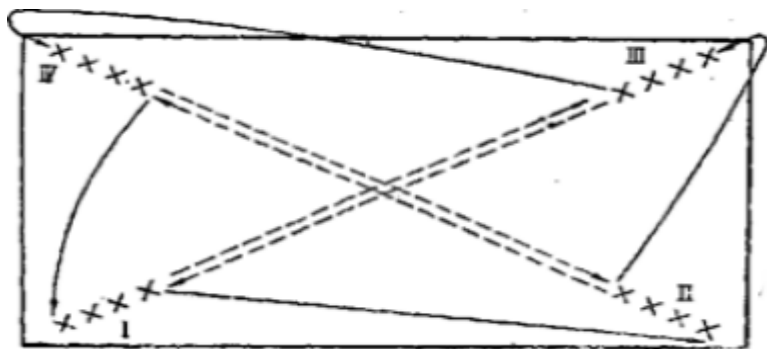


Рис. 30. Передачи во встречных колоннах

*Методические указания.* При ловле мяча необходимо выходить ему навстречу. После выполнения передачи надо сделать рывок для перехода в другую колонну. Нужно следить за точностью передачи и за четкостью приема мяча.

#### 4. Совершенствование броска после ведения – 15 мин.

Занимающиеся разбиты на две колонны и находятся на середине боковых линий. Одна колонна стоит лицом к одному щиту, другая – к другому. У стоящих впереди – по мячу. По сигналу они начинают ведение к щиту и после выполнения двух шагов производят бросок по корзине. После броска, поймав мяч, каждый занимающийся отдает его в свою колонну, а сам перебегает в другую. В дальнейшем в каждую колонну можно добавить еще по мячу.

*Учебная игра по упрощенным правилам на одной половине площадки с фиксацией счета – 15 мин.*

Команды играют два тайма по 10 мин. Условия игры: мяч засчитывается в том случае, если он заброшен в корзину после получения передачи. Игрок, получивший три персональных замечания, выбывает из соревнования и должен быть заменен другим игроком. В перерыве между таймами (5 мин.) надо разобрать ошибки в ведении игры.

Заключительная часть – 5 мин.

### **ЗАНЯТИЕ 8**

Задачи:

1. Совершенствование опеки игроков.

2. Обучение ловле мяча, отскочившего от щита.
3. Совершенствование передач в движении.
4. Совершенствование бросков с места и в движении.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба. Бег обыкновенный, бег приставным шагом боком и спиной вперед, рывки. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование опеки игроков – 10 мин.*

Игра «бой с тенью». Занимающиеся, расположившись произвольно по всей площадке и приняв защитную стойку, начинают перемещаться приставным шагом, изменяя скорость и направление движения.

*Методические указания.* Необходимо следить за правильностью выполнения приставных шагов. Положение рук надо все время менять (они не должны бить опущены).

Занимающиеся разбиваются на пары. Один в паре начинает перемещаться из защитной стойки, другой лицом к нему должен повторять все его движения, сохраняя с партнером дистанцию в 1,5–2 м.

*2. Обучение ловле мяча, отскочившего от щита – 15 мин.*

Занимающиеся разбиваются на четыре равные колонны. Две из них располагаются на середине площадки на расстоянии 7–8 м от щита, с одной и другой стороны от кольца. Две другие группы таким же образом располагаются у противоположного щита.

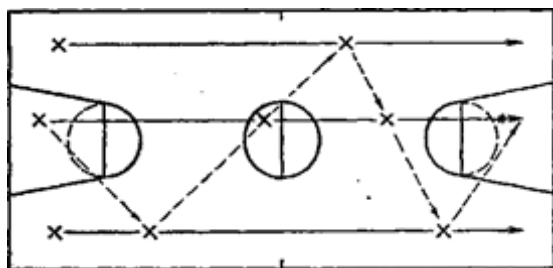
Первый в каждой колонне начинает ведение к щиту. Не доходя до него 2–3 м, останавливается, ударяет мяч о щит, в прыжке ловит мяч и, приземлившись, бросает его в корзину. После броска мяч передается в ту же колонну, а занимающийся становится в ее конец.

*Методические указания.* После отскока от щита мяч должен ловиться в прыжке и по возможности как можно выше. Прыжок должен быть максимальным, руки выпрямлены в локтях.

*3. Совершенствование передач в движении – 10 мин.*

Занимающиеся разбиваются на три колонны. Две из них располагаются вдоль боковых линий, одна – параллельно им посередине площадки (все игроки находятся за лицевой линией).

У первого, стоящего в средней колонне, находится мяч. Упражнение называется «передачи в тройках в движении». Игроки, стоящие первыми в колоннах, начинают двигаться вперед, передавая мяч между собой, но обязательно через бегущего в середине (рис. 31).



*Рис. 31. Передачи в тройках в движении*

Пробежав по всей длине площадки, первые трое становятся за лицевой линией и ждут там, пока таким же образом не переместится к ним вся группа. После этого все упражнения выполняются в обратную сторону. По мере усвоения этих передач нужно увеличивать скорость движения.

4. Совершенствование бросков с места и в движении – 10 мин.

Броски должны выполняться в основном одной рукой от плеча и двумя руками над головой. Занимающиеся разбиваются на четыре колонны, которые располагаются в 4–5 м от корзины под углом 45° к щиту. Стоящий впереди с мячом, произведя бросок по корзине, бежит к щиту, подбирает мяч и отдает его в свою колонну, а сам переходит в ее конец.

После 8–10 «пристрелочных» бросков можно провести соревнование на точность попаданий между двумя колоннами, бросающими мяч в одну и ту же корзину. При успешном усвоении правильности броска это соревнование можно провести и между четырьмя колоннами. Условиями соревнования могут служить или определенное количество попаданий (например, 10), или отрезок времени (например, какая колонна больше забросит мячей в корзину за 3–5 мин.).

*Учебная игра по упрощенным правилам по всей площадке (2 тайма по 10 мин.)*

Результат игры определяется по двум показателям: кто больше наберет очков, и кто меньше сделает технических ошибок (пробежек, неточных передач и персональных ошибок).

Заключительная часть – 5 мин.

### **ЗАНЯТИЕ 9**

Задачи:

1. Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита.

2. Обучение броскам в движении после ловли мяча, совершенствование бросков с места.

3. Совершенствование передач мяча после ведения.

4. Обучение штрафным броскам.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 15 мин.

Ходьба, бег обычный, бег с рывками по боковой линии. Общеразвивающие упражнения. Прыжки со скакалкой (30 сек. – прыжки, 15 сек. – бег на месте). Таких серий должно быть 3–5.

Основная часть – 60 мин.

*1. Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита – 10 мин.*

а) то же упражнение, что и на занятии 8, только занимающиеся, не останавливаясь, ударяют мяч в щит, в высоком прыжке ловят его, приземляются, а после этого производят бросок в корзину;

б) занимающиеся располагаются в четыре колонны на линии штрафного броска. По одному игроку от каждой колонны становятся в 1,5–2 м от щита. Мяч находится у стоящих 3

первыми на линии штрафного броска. Они бросают мяч в щит с таким расчетом, чтобы стоящий под щитом занимающийся мог в прыжке поймать мяч, отскочивший от щита, и забросить его в корзину. После этого он же ловит мяч, ведет его к колонне, передает следующему партнеру, сам становится в конец колонны, а занимающийся, ударивший мячом в щит, становится под корзину.

## *2. Обучение броскам в движении после ловли мяча – 10 мин.*

Занимающиеся располагаются на середине боковой линии лицом к щиту, с правой стороны от него. Один из них с мячом стоит на линии штрафного броска лицом к своим товарищам. Первый, стоящий в колонне, выбегает к щиту и получает вблизи него мяч. Выполнив два шага, он производит бросок в корзину. После броска занимающийся ловит мяч, ведет его к линии штрафного броска и становится передающим. Тот, кто уже передал мяч, идет в конец колонны. Симметрично этой группе у другого щита то же самое делает вторая группа.

*Методические указания.* Мяч нужно ловить под правую ногу. После шага левой ногой и отталкивания вверх надо произвести бросок правой рукой.

После бросков с правой стороны, занимающиеся переходят на другую сторону от щита, и выполняют бросок левой рукой.

## *3. Совершенствование передач после ведения – 10 мин.*

Занимающиеся располагаются так же, как и в упражнении «встречная передача», только становятся за лицевыми линиями. Мяч находится у впереди стоящих в двух колоннах. По сигналу они начинают ведение мяча по направлению к противоположной колонне. Не доходя до уровня линии штрафного броска, занимающийся на ходу передает мяч партнеру, стоящему первым в другой колонне, а сам переходит в конец этой же колонны. Занимающийся, получивший мяч, делает то же самое, но в противоположном направлении.

*Методические указания.* Передачу после ведения надо делать, выполнив два шага. Нужно следить за четкостью ловли мяча.



#### *4. Обучение штрафным броскам – 10 мин.*

Занимающиеся располагаются на линии штрафного броска двумя колоннами, в метре одна от другой, лицом к щиту. Двое занимающихся находятся под щитом и подают мячи после бросков. Каждый выполняет подряд два штрафных броска. После второго броска занимающийся сам бежит за мячом и передает его партнеру по колонне. Тот, кто подал мяч, идет в конец колонны.

*Методические указания.* Бросок можно выполнять как одной рукой от плеча, так и двумя руками над головой. После броска нельзя переступить линию.

*Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).*

За каждый мяч, забитый со штрафного броска, засчитывается три очка.

Заключительная часть – 5 мин.

### **ЗАНЯТИЕ 10**

Задачи:

1. Совершенствование бросков в движении после ловли мяча.

2. Обучение броскам в прыжке с места.

3. Обучение передачам мяча с отскоком от земли.

4. Совершенствование штрафных бросков.

Продолжительность занятия – 80 мин.

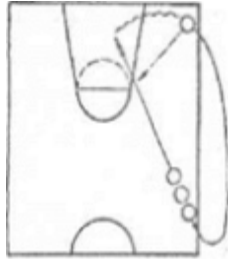
Подготовительная часть – 10 мин.

Бег приставными шагами: правым боком вперед, левым боком вперед, спиной вперед. Общеразвивающие упражнения. Прыжки со скакалкой – 4–5 серий по 30 сек. каждая с 15 – секундным бегом на месте между сериями. После прыжков медленный бег вокруг площадки.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование бросков в движении после ловли мяча – 10 мин.*

Игрок, передающий мяч, находится в углу площадки (рис. 32).



*Рис. 32. Броски в движении после ловли мяча*

Это упражнение нужно выполнять как с правой, так и с левой стороны от щита, с тем, чтобы ученики в равной степени совершенствовались в бросках правой и левой рукой.

*2. Обучение броскам в прыжке с места – 15 мин.*

Занимающиеся располагаются в колоннах, по две у каждого щита, на расстоянии 2–3 м от щита и под углом в  $45^\circ$  к нему. Первый, стоящий в колонне, прыгая вверх, производит бросок в корзину, подбегает к щиту, ловит мяч и передает его следующему игроку, а сам переходит в конец другой колонны.

*Методические указания.* Вначале прыжок должен быть не очень высоким, чтобы основное внимание уделить правильности броска. Во время отталкивания руки с мячом выносятся вверх над головой. Выпрямляя руку в локте, игрок производит бросок с заключительным движением кисти и пальцев.

*3. Обучение передач мяча с отскоком от земли – 10 мин.*

а) занимающиеся становятся в четверки на расстоянии 4–5 м друг от друга и выполняют передачи мяча с отскоком от земли.

б) занимающиеся разбиваются на пары и становятся за лицевой линией. Выполняются передачи в парах отскоком мяча от площадки с продвижением вперед. При этом способе передач важно учитывать скорость передвижения партнера, чтобы облегчить ему прием мяча.

*4. Совершенствование в штрафных бросках – 10 мин.*

Броски производятся таким же образом, как и в предыдущем занятии.

*Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).*

За попадание в корзину броском в прыжке команде засчитывается 3 очка, а за попадание со штрафного – 2 очка.

Заключительная часть – 5 мин.

### **ЗАНЯТИЕ 11**

Задачи:

1. Совершенствование бросков в прыжке с места.  
2. Обучение передачам одной рукой с боку и одной рукой в прыжке.

3. Совершенствование бросков в движении.

4. Совершенствование ведения мяча.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование бросков в прыжке с места – 15 мин.*

То же упражнение, что и в занятии 10.

*2. Обучение передачам одной рукой сбоку («крюком») и одной рукой в прыжке – 15 мин.*

а) занимающиеся делятся на две группы. Каждая группа располагается по всей длине площадки за боковыми линиями. Игроки с мячом занимают положение левым боком по направлению передачи. Мяч они держат внизу двумя руками. Делая движение правой рукой в сторону – вверх, передают мяч партнерам, стоящим на противоположной стороне. Партнер, поймав мяч, совершает такую же передачу обратно.

*Методические указания.* Движение руки должно быть быстрым. Мяч должен иметь путь – от игрока, передающего мяч, до игрока, принимающего мяч – по прямой линии.

В заключительной фазе передачи, когда мяч находится над головой, энергично работает кисть, за счет чего достигается резкость передачи и ее точность;

б) построение такое же, как и в упражнении 2.

Игрок делает шаг левой ногой, отталкивается вверх – вперед и передает мяч партнеру правой рукой от плеча.

*3. Совершенствование бросков в движении – 10 мин.*

В первой половине этого упражнения выполняет бросок после ведения мяча, а затем игроки выполняют бросок в корзину после двух шагов без ведения.

4. *Совершенствование ведения мяча с обводкой предметов – 15 мин.* На площадку кладутся мячи, как указано на рис.33, а игроки располагаются тремя колоннами за лицевой линией. В каждой колонне – по два мяча.

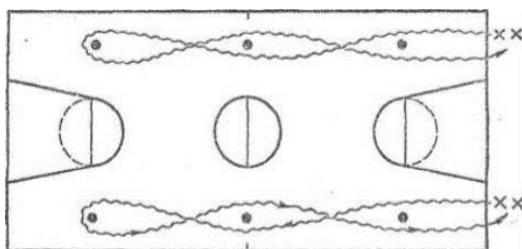


Рис. 33. Ведение мяча с обводкой предметов

Игрок обводит первый предмет (мяч) правой рукой, второй предмет – левой, третий – правой, возвращается назад, обводит предмет левой рукой, затем – правой и передает мяч следующему партнеру. Как только игрок достигает второго предмета, из этой же колонны начинает ведение следующий занимающийся.

*Методические указания.* При пробегании мимо предмета игрок «загораживает» мяч туловищем, ведя его дальше от предмета рукой. При обводке третьего предмета нужно постараться сохранить скорость бега, для чего нужно сильно согнуть ноги.

Это упражнение в заключение проводится в виде эстафеты. В каждой колонне – по одному мячу. По сигналу игроки с мячом начинают обводку предметов до тех пор, пока этого не сделали все игроки колонны. Побеждает та команда, игроки которой первыми закончат ведение (в каждой команде должно быть равное количество игроков.).

*Учебная игра, (два тайма по 5 мин.)*

Заключительная часть – 5 мин.

## ЗАНЯТИЕ 12

Задачи:

1. Совершенствование передач на месте и в движении.
2. Совершенствование бросков в прыжке после ведения мяча.
3. Обучение передачам одной рукой в прыжке с поворотом на 180°.
4. Совершенствование ведения мяча.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Бег с остановками по сигналу, совершенствуется остановка прыжком. Общеразвивающие упражнения. Прыжки со скакалкой, две серии по 1 мин. с 30-секундным медленным бегом на месте между сериями.

Основная часть – 65 мин.

*1.1. Совершенствование передач на месте в парах – 10 мин.*

Игроки располагаются в разомкнутых шеренгах по всей длине боковых линий – таким образом, чтобы на каждую пару, образованную игроками противоположных шеренг, было по мячу. Игроки передают мяч друг другу любым способом. Инструктор подсказывает, каким способом передачи нужно пользоваться тому или иному игроку, учитывая то, что плохо усваивается.

*1.2. Совершенствование передач в движении в тройках – 10 мин.*

Повторить упражнение 3 из занятия 7.

*2. Совершенствование бросков в прыжке после ведения мяча – 15 мин.*

На каждую пару игроков один мяч. Один из игроков пары находится под щитом. Другой начинает ведение по направлению к щиту и, не доходя до него 4–5 м, производит бросок в прыжке, затем отходит на любое место площадки. Другой игрок этой пары ловит мяч под щитом и передает его опять своему партнеру. После 10 бросков, выполненных одним игроком, партнеры меняются функциями.

*3. Обучение передачам одной рукой в прыжке с поворотом на 180° – 15 мин.*

Игроки располагаются парами около одной из боковых линий. Один из игроков начинает ведение мяча к другой боковой линии. Не доходя до нее, игрок берет мяч в руки на шаге правой ногой, затем делает шаг левой ногой, прыгает вверх, в воздухе поворачивается на 180° и передает мяч одной рукой от плеча бегущему в 3–4 м от него партнеру. То же самое они делают и в другую сторону. Игроки в парах располагаются за лицевой линией. Один из них начинает ведение к противоположному щиту. Доведя мяч до него, игрок прыгает вверх, поворачивается на 180° и передает мяч бегущему сзади партнеру, который выполняет два шага и производит бросок в корзину. На пути к другому щиту игроки меняются функциями.

*4. Совершенствование ведения мяча – 10 мин.*

Занимающиеся выполняют упражнение, разделившись на две группы, и находятся под щитом за лицевой линией. Ведение начинается с правой стороны правой рукой. Обведя штрафную площадь, игрок выполняет бросок в корзину. Затем он ловит мяч, ведет его левой рукой в противоположное направление и опять производит бросок в корзину левой рукой. После этого игрок передает мяч следующему партнеру.

*Методические указания.* После ведения мяча вокруг штрафной площадки должны быть выполнены два шага и бросок в корзину. Входить в область штрафного броска нужно не ближе третьего усика.

Заключительная часть – 5 мин.

### **ЗАНЯТИЕ 13**

Задача занятия – прием нормативов по технической подготовке.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Инвентарь – четыре мяча и два секундомера.

Подготовительная часть – 15 мин.

Бег с изменением скорости. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 55 мин.

*1. Прием нормативов по технической подготовке.*

### *1.1. Штрафные броски.*

Каждый игрок выполняет подряд 10 штрафных бросков. Этот норматив оценивается следующим образом: 5 попаданий – 5 баллов (за каждое попадание свыше 5-го набавляется еще по 2 балла); 4 попадания – 4 балла и т. д.

### *1.2. Броски в прыжке с места.*

Игрок выбирает себе любую точку на площадке (или несколько точек), но не ближе 4 м от корзины. Каждый игрок выполняет подряд 10 бросков. После каждого броска ему подаются мяч. Броски выполняются только в прыжке.

Этот норматив оценивается следующим образом: 5 попаданий – 5 баллов (за каждое попадание свыше 5-го набавляется еще по 2 балла); 4 попадания – 4 балла и т. д.

### *1.3. Обводка области штрафного броска.*

Игрок располагается с мячом на точке пересечения линии области штрафного броска с лицевой линией с правой стороны щита. По сигналу (секундомер в это время включается) игрок обводит область штрафного броска справа – налево (включая полуокружность).

Игрок должен обвести область штрафного броска в одну и в другую сторону. Из двух бросков в корзину при этом нормативе один бросок должен быть результативным. В противном случае норматив не засчитывается.

Норма для девушек: 15 сек. – 5 баллов. При перевыполнении этого норматива за каждые 0,1 сек. набавляется 1 балл.

Норма для юношей: 13 сек. – 5 баллов. При перевыполнении норматива за каждые 0,1 сек. набавляется 1 балл. Прием нормативов ведется одновременно у двух щитов. В заключение суммируются баллы и определяется победитель.

### *1.4. Учебная игра (в оставшееся время).*

Заключительная часть – 10 мин. Бег, ходьба. Построение. Объявление результатов приема нормативов по технической подготовке. Информация о следующем занятии.

## ЗАНЯТИЕ 14

Задачи:

1. Совершенствование передач и бросков в движении.
2. Обучение опеке игрока без мяча.
3. Обучение ловле мяча в прыжке.
4. Совершенствование бросков в прыжке после поворотов на месте.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 15 мин.

Бег с остановками и поворотами. Общеразвивающие упражнения. Прыжки со скакалками (90 сек.). После этого – медленный бег вокруг площадки.

Основная часть – 60 мин.

*1. Совершенствование передач и бросков в движении – 10 мин.*

Занимающиеся разбиваются на четыре колонны. Две из них занимают у одного щита, две другие – у второго. У каждой пары игроков по мячу. Игроки первой пары начинают продвигаться к щиту, передавая мяч друг другу. Вблизи щита один из игроков производит бросок в корзину. После броска один из игроков ловит мяч, и оба партнера становятся в колонны, причем они меняются колоннами.

*Методические указания.* Передачи должны быть точными. Игрок, производящий бросок в корзину, должен четко выполнить два шага. Необходимо следить за техникой выполнения броска.

*2. Обучение опеке игрока без мяча – 15 мин.*

Занимающиеся разбиваются на пары и становятся на боковой линии на расстоянии 1,5 м друг от друга, причем пары размыкаются по всей длине боковой линии. Игрок, стоящий спиной к площадке, – защитник, другой – нападающий. По сигналу каждый нападающий старается обойти «своего» защитника, а тот, приняв защитную стойку, не дает ему возможности обойти себя, находясь все время лицом к нападающему. Продвинувшись до другой боковой линии, игроки меняются функциями и двигаются в другом направлении.



*Методические указания.* Защитники все время находятся на согнутых ногах и перемещаются только приставными шагами, не допуская их перекрещивания.

### *3. Обучение ловле мяча в прыжке – 15 мин.*

а) занимающиеся разбиваются на четверки и располагаются квадратами в 5–6 м друг от друга. Первый игрок передает мяч второму двумя руками так, чтобы тот смог поймать мяч только в прыжке. Второй таким же образом передает мяч третьему. Поймав мяч, каждый игрок мягко приземляется на согнутые ноги.

б) четверки разбиваются на пары, каждая из которых располагается на боковых линиях лицом друг к другу. В парах игроки стоят в затылок один другому. Первый игрок передает мяч по высокой траектории второму так, чтобы мяч опускался на середине площадки, а сам становится в затылок третьему. Игрок из противоположной колонны выбегает вперед, ловит мяч в прыжке и с ведением возвращается на свое место. После этого он таким же образом передает мяч третьему, а сам становится в затылок четвертому и т. д.

*Методические указания.* При прыжке нужно отталкиваться двумя ногами. Руки прямые в локтях, ладони образуют подобие воронки и обхватывают мяч с боков. Мяч нужно, ловить в наивысшей точке.

### *4. Совершенствование бросков в прыжке после поворотов – 10 мин.*

Занимающиеся разбиваются на пары. Один из игроков пары становится спиной к щиту на расстоянии 4–5 м. Другой игрок стоит с мячом на расстоянии 3–4 м от него. Игрок с мячом передает его партнеру, который ловит мяч, делает поворот на 180° (т.е. становится лицом к щиту) и производит бросок в прыжке. После 5 бросков игроки меняются ролями.

*Методические указания.* Поворот делается на опорной ноге без отрыва ее от площадки. После поворота нужно принять устойчивое, удобное положение, а затем уже выпрыгивать и производить бросок.

Заключительная часть – 10 мин.

Медленный бег. Ходьба. Каждый игрок выполняет по 5 штрафных бросков. Построение. Подведение итогов.

### **ЗАНЯТИЕ 15**

Задачи:

1. Совершенствование ведения мяча и передач в движении.

2. Обучение опеке игрока с мячом.

3. Совершенствование бросков.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба. Бег приставными шагами левым и правым боком вперед, а также спиной вперед. Общеразвивающие упражнения в парах.

Совершенствование опеки игрока без мяча. Игроки остаются в парах после выполнения общеразвивающих упражнений. Один из пары старается «осалить» своего партнера прикосновением руки к его ногам. Другой, перемещаясь приставным шагом в различных направлениях, не дает ему этой возможности.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование ведения мяча и передач в движении – 10 мин.*

Занимающиеся, разбившись на четыре колонны, занимают места в углах площадки. Мячи находятся в группах 1 и 3. Игроки с мячом начинают ведение по часовой стрелке вокруг площадки. Не доходя до каждой соседней группы, игрок делает туда передачу, тут же получает ответный пас и ведет мяч к следующей группе. Отдав туда мяч, он получает его обратно и т. д. Дойдя до своей группы, игрок передает мяч в следующую группу, а сам становится в конец колонны. Игрок же, получивший мяч, выполняет все то же самое.

*Методические указания.* Обратная передача из колонн не должна задерживаться. Нужно обратить внимание на ловлю мяча.

*2. Обучение опеке игрока с мячом – 10 минут.*

Игроки разбиваются на четверки. Одна пара в четверке – нападающие, другая – защитники. Нападающие располагаются

на боковой линии на расстоянии 3–4 м друг от друга, лицом к противоположной боковой линии. Каждый защитник находится напротив нападающего, которого он держит. Нападающие продвигаются вперед, передавая мяч друг другу. Защитники отступают назад, находясь лицом к нападающим, но не мешают им свободно передвигаться и свободно владеть мячом. Дойдя до боковой линии, пары меняются ролями. После 4–5 повторений пассивной деятельности защитников они начинают активно мешать продвижению нападающих.

*3. Совершенство бросков – 15 мин.*

Занимающиеся разбиваются на пары. Каждой паре дается задание, над какими бросками надо работать.

*Учебная игра (2 тайма по 15 мин)*

Заключительная часть – 5 мин.

## **ЗАНЯТИЕ 16**

Задачи:

1. Совершенствование передач одной рукой с поворотом.

2. Обучение отвлекающим действиям на передачу.

3. Обучение элементарным взаимодействиям с центровым игроком.

4. Совершенствование бросков в движении.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба. Бег с остановками по зрительному сигналу. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование передач одной рукой с поворотом – 15 мин.*

Занимающиеся разбиваются на несколько групп по 5–6 человек, которые образуют круг, Расстояние между игроками в круге 3–4 м. В каждом круге мяч.

Игроки начинают бег по кругу против часовой стрелки. Игрок с мячом делает два шага, отталкивается левой ногой, разворачивается правым плечом вперед на 180° и в прыжке передает мяч бегущему сзади партнеру. Тот ловит мяч под

правую ногу, делает шаг левой ногой, выпрыгивает вверх и одновременно разворачивается на 180°, передавая мяч правой рукой от плеча бегущему сзади партнеру и т. д.

*Методические указания.* Поскольку игроки бегут по небольшому кругу, нужно после каждых 30–45 сек. бега менять его направление. Прыжок с мячом должен быть вверх – вперед. Передачу надо делать не резкой, но точной.

2. *Обучение отвлекающим действиям на передачу – 15 мин.*

Занимающиеся разбиваются на четверки. Один игрок в каждой четверке – с мячом. На расстоянии 1,5 м от него лицом к нему стоит защитник. Два остальных игрока находятся в 5–6 м от них под углом примерно 30–40°. Игрок с мячом делает отвлекающее действие и передает мяч партнеру. Защитник старается перехватить мяч. После нескольких повторений игроки меняются ролями.

*Методические указания.* Игрок с мячом взглядом и движением рук делает вид, что он передает мяч в одну сторону, а сам передает его в противоположную.

3. *Обучение элементарным взаимодействиям с центровым игроком – 20 мин.*

Занимающиеся разбиваются на две колонны и располагаются на середине боковых линий лицом к щиту. У первого стоящего в колонне – мяч. Центральной игрок располагается у штрафной площадки, около третьего усика, спиной к щиту, лицом к колонне. Игрок с мячом передает его центральному, а сам бежит мимо него, получает ответный пас и производит бросок в корзину. После броска игрок ловит мяч и передает его в свою колонну, а сам идет в ее конец.

*Методические указания.* Центральной должен стоять на полусогнутых ногах, передача его должна быть не резкой, но точной. Выходящий на мяч игрок после четкого выполнения двух шагов производит бросок в корзину. После 10–12 передач центральные игроки меняются.

4. *Совершенствование бросков в движении – 15 мин.*

Отрабатываются броски с двух сторон.

Заключительная часть – 5 мин.

## ЗАНЯТИЕ 17

Задачи:

1. Совершенствование передач в движении с отскоком от площадки.

2. Обучение отвлекающим действиям на обход противника.

3. Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита, с последующим броском в корзину.

4. Совершенствование бросков.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба. Бег с прыжком под щитом (занимающиеся ставят перед собой цель – достать рукой сетку, щит или кольцо). Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование передач в движении с отскоком от площадки – 15 мин.*

Занимающиеся разбиваются на пары и располагаются за лицевой линией. Расстояние между игроками в паре 5–6 м. Продвигаясь вперед к противоположному щиту, игроки передают мяч между собой с отскоком от площадки.

*Методические указания.* Каждая пара пробегает в ту и другую сторону, а затем, тоже начинает делать другая пара. Под щитом производится бросок в корзину. Передачи не должны снижать скорость продвижения.

*2. Обучение отвлекающим действиям на обход противника – 20 мин.*

а) у каждой пары занимающихся – мяч. Один в паре – нападающий, другой – защитник. Игрок с мячом делает отвлекающее движение на обход с одной стороны, а затем резко проходит в противоположную сторону.

б) на пути ведущего мяч два соперника, которых надо обвести, применяя отвлекающие действия. Защитники не препятствуют проведению приема.

*3. Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита, с последующим броском в корзину – 15 мин.*

Занимающиеся разбиваются на четыре группы, две из которых занимаются у одного щита и две – у другого. Каждая группа располагается справа и слева от корзины напротив щита, в 3–4 м от него. У стоящих впереди – мячи. Игроки ударяют мяч в щит, ловят его в прыжке, ударяют еще раз, опять ловят в прыжке, после чего производят бросок в корзину. После броска мяч передается следующему партнеру, а бросавший игрок переходит в конец колонны. То же самое делает следующий игрок.

*Методические указания.* Мяч ловится в наивысшей точке. При ловле руки выпрямлены вверх. Нужно поощрять тех игроков, которые смогут, поймав в прыжке мяч и не приземляясь, ударить его об щит, а также тех, которые смогут в прыжке поймать мяч и, не приземляясь, забросить его в корзину.

#### *4. Совершенствование бросков – 15 мин.*

Занимающиеся разбиваются на пары. Один в паре делает бросок по корзине, другой подает ему мяч. Каждый делает по 5 бросков подряд, после чего партнеры меняются ролями. Броски производятся с расстояния не ближе 5 м от кольца. Можно провести соревнование: какая пара забросит больше мячей за 3 мин. Таких 3-минутных серий должно быть три, после чего каждый раз объявляется победитель.

Заключительная часть – 5 мин.

### **ЗАНЯТИЕ 18**

Задачи:

1. Совершенствование отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.
2. Обучение отвлекающим действиям на бросок.
3. Совершенствование взаимодействий с центровым игроком.
4. Совершенствование передач на большие расстояния.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба. Бег с остановками по сигналу. Повторить упражнения 2 и 3 из занятия 17.

Основная часть – 60 мин.

*1. Совершенствование отвлекающих действий на передачу с последующим проходом – 10 мин.*

Занимающиеся стоят в парах. Игрок с мячом – нападающий, без мяча – защитник, между ними – 1,5 м. Нападающий имитирует передачу в ту или иную сторону, а сам резко проходит защитника с помощью ведения мяча. Защитник с каждым разом активизирует свои действия по отбору мяча.

*2. Обучение отвлекающим действиям на бросок – 10 мин.*

Занимающиеся разбиваются на тройки. Два игрока – нападающие, третий – защитник. Игроки располагаются недалеко от щита. Пасующий игрок передает мяч нападающему, который имитирует бросок в корзину. Защитник реагирует на движение нападающего, подойдя к нему как можно ближе. Пользуясь этим, нападающий обходит защитника.

*Методические указания.* Сначала защитник действует пассивно, затем активизирует свои действия, не давая нападающему пройти и бросить мяч в корзину. Игроки каждый раз меняются ролями.

*3. Совершенствование взаимодействия с центровым игроком – 10 мин.*

Группа делится пополам и занимается у обоих щитов. Подгруппы еще раз делятся пополам и образуют две колонны, стоящие лицом к щиту на середине площадки. Центровой игрок располагается на середине линии штрафного броска. Передние игроки колонн, передав мяч друг другу, направляют его центрному, а сами пробегают мимо него. Центровой выбирает, кому отдать мяч. После получения мяча от центрального игрок делает бросок в корзину, а после броска, поймав мяч, идет в конец колонны. То же выполняют и следующие пары.

*Методические указания.* Центровой игрок при приеме мяча и до его передачи стоит на согнутых ногах.

*4. Совершенствование передач на большие расстояния – 10 мин.*

Занимающиеся становятся в парах на расстоянии 14–16 м друг от друга и передают мяч одной рукой от плеча.

При передачах левой рукой нужно сократить расстояние между игроками до 10–12 м.

*Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).*

Мяч, заброшенный после получения его от центрального, засчитывается как 4 очка.

Заключительная часть – 10 мин. Занимающиеся 5 мин. выполняют штрафные броски, после чего следует то же самое, что и в предыдущих занятиях.

### **ЗАНЯТИЕ 19**

Задачи:

1. Совершенствование отвлекающих действий на бросок.
2. Обучение перехватам мяча.
3. Совершенствование взаимодействий с центральным игроком.

4. Совершенствование бросков.

Продолжительность – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба. По сигналу во время бега занимающиеся останавливаются, выпрыгивают вверх и после приземления делают рывок на 5–6 м. Общеразвивающие упражнения (проводит один из занимающихся). Повторить упражнение 3 из занятия 17.

Основная часть – 65 мин.

1. *Совершенствование отвлекающих действий на бросок – 10 мин.*

Занимающиеся разбиваются на пары, у каждой из которых – мяч. Один нападающий, другой защитник. Нападающий располагается в 4–5 м от корзины, защитник – перед ним.

Нападающий имитирует бросок в корзину, а сам ведением проходит под щит и делает бросок по кольцу. Если защитник находится на расстоянии, позволяющем нападающему произвести бросок по корзине в прыжке, то нужно пользоваться таким броском. После 5 атак одного нападающего игроки меняются ролями. Соперники ведут счет успешных атак.

2. *Обучение перехватам мяча – 15 мин.*



Занимающиеся разбиваются на тройки. Два игрока стоят лицом к лицу на расстоянии 6–7 м друг от друга. Третий игрок находится между ними в 1,5–2 м от воображаемой линии полета мяча, передаваемого игроками. Игрок, находящийся в середине, старается перехватить мяч.

*Методические указания.* Навесные передачи запрещаются. Можно передавать мяч с отскоком от площадки. Игрок, перехватывающий мяч, может смещаться к сопернику, у которого нет мяча, но не ближе, чем на 2 м от него.

*3. Совершенствование во взаимодействиях с центровым игроком – 10 мин.*

а) построение то же, что и на занятии 17. Только после передачи мяча центровому партнеры выбегают «скрестно», т. е. игрок, находящийся справа от центрального, пробегает мимо него слева, и наоборот.

б) одна колонна находится в углу площадки, другая примерно на уровне воображаемого продолжения линии штрафного броска, у боковой линии. Центральной находится около области штрафного броска. Следует передача центральному и выход к нему «скрестно».

*4. Совершенствование бросков – 10 мин.*

Занимающиеся упражняются парами в тех бросках и с тех позиций, которые они плохо усвоили.

*Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).*

Мяч, заброшенный после получения от центрального с выходом «скрестно», засчитывается как 4 очка.

Заключительная часть – 5 мин.

## **ЗАНЯТИЕ 20**

Задачи:

1. Совершенствование передач и ловли мяча одной рукой.

2. Обучение вырыванию и выбиванию мяча.

3. Совершенствование опеки игрока.

4. Повторение контрольных нормативов.

Продолжительность – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба, бег. Во время бега последний в колонне делает рывок вдоль колонны, догоняет направляющего и продолжает бег впереди него со скоростью группы. Так поочередно делают рывки все ученики, пока направляющим не станет прежний ученик. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование передач и ловли мяча одной рукой – 10 мин.*

Занимающиеся становятся парами друг против друга на расстоянии 6–7 м. Игрок с мячом набрасывает мяч на правую руку своему партнеру, который ловит мяч одной рукой и передает его таким же способом обратно, с тем, чтобы первый игрок также поймал мяч одной рукой. В дальнейшем мяч нужно передавать на различной высоте и с различной скоростью.

*2. Обучение вырыванию и выбиванию мяча – 15 мин.*

а) занимающиеся парами располагаются друг против друга и обхватывают мяч обеими руками. По сигналу они стараются вырвать мяч у соперника.

*Методические указания.* При вырывании одна нога стоит впереди, мяч обхватывается глубоко. Вырывая мяч, нужно сделать вращательное движение в горизонтальном направлении.

б) у одного игрока – мяч, который он держит перед собой. Другой игрок старается выбить мяч ударом кисти. В дальнейшем игрок с мячом не дает возможности выбить мяч, перемещая руки с ним в разные стороны.

*Методические указания.* Выбивать мяч нужно ладонью. Если мяч находится ниже груди, то выбивание должно идти сверху вниз, а если выше груди, то снизу вверх.

*3. Совершенствование опеки игрока – 10 мин.*

Два игрока – нападающие с мячом, им противодействуют два защитника, которые опекают каждый своего игрока. Нападающие, передавая между собой мяч и применяя ведение, стараются продвинуться к щиту и забросить мяч в корзину. Защитники же не дают им такой возможности.

*Методические указания.* Защитники, овладевшие мячом, получают 4 очка. Пары меняются ролями, как только защитники овладеют мячом.

*4. Повторение выполнения нормативов по технической подготовке – 30 мин.*

После выполнения нормативов нужно сравнить их результаты с результатами, которые были в занятии 12.

Заключительная часть – 5 мин. Построение. Объявление сравнительных данных по нормативам. Информация о следующем занятии.

## **ЗАНЯТИЕ 21**

Задачи:

1. Совершенствование передач (передача «убегающему игроку»).

2. Обучение выбиванию мяча при ведении.

3. Совершенствование ведения мяча.

4. Совершенствование бросков в движении.

Продолжительность – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба, бег. Во время бега по сигналу – остановка, поворот и продолжение бега в противоположном направлении. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование передач (передача «убегающему игроку») – 10 мин.*

Занимающиеся делятся на четыре группы, которые стоят в колоннах за лицевыми линиями одна напротив другой.

Из колонны 1) первый стоящий в ней игрок бежит к противоположной колонне. Игрок, стоящий на линии штрафного броска, передает ему мяч, который он ловит и передает партнеру, стоящему на противоположной линии штрафного броска, а сам переходит в конец колонны; 2) как только этот игрок получит мяч из колонны 2, начинает бег стоящий первым игрок, которому следует передача, и т. д. (рис. 34).

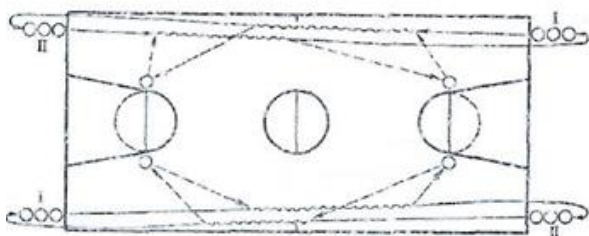


Рис. 34. Совершенствование передач «убегающему игроку»

*Методические указания.* Передача должна быть с учетом скорости удаляющегося игрока. Она должна быть резкой и точной.

2. Обучение выбиванию мяча при ведении – 15 мин.

Занимающиеся располагаются в четверках поперек площадки: трое – в колонне по одному, четвертый – защитник на противоположной боковой линии. Мяч у первого игрока в колонне. Он начинает ведение в сторону защитника, который выбегает ему навстречу и старается выбить мяч у ведущего. После того как мяч будет выбит или игрок пройдет с ним до боковой линии, мяч передается второму партнеру. Защитник встает в конец колонны, а игрок, который вел мяч, становится защитником и т. д.

3. Совершенствование ведения мяча – 10 мин.

Занимающиеся находятся за лицевой линией в колонне по одному (рис.35)

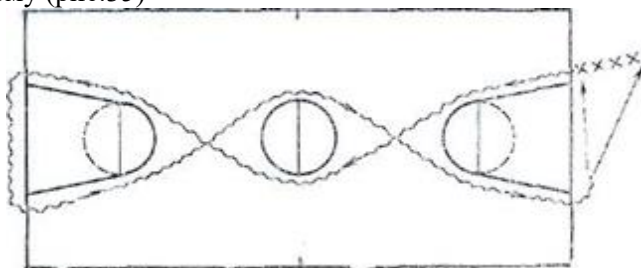


Рис. 35. Ведение мяча в колоннах

Стоящий первым начинает правой рукой вести мяч вдоль правой линии области штрафного броска, обводит левой рукой центральный круг и правой рукой справа обводит область

штрафного броска. Не останавливаясь, он продолжает обводку в другую сторону, пройдя по лицевой линии на другую сторону штрафной площадки. Сделав здесь, то же самое, он передает мяч следующему партнеру, а сам становится в конец колонны.

*Методические указания.* Нельзя заступать за линии. Нужно быть внимательным, чтобы не столкнуться с игроком, ведущим мяч навстречу. Вести мяч нужно правой и левой рукой там, где это указано.

#### *4. Совершенствование бросков в движении – 10 мин.*

Занимающиеся делятся на две группы и располагаются на середине боковой линии. Один игрок находится в углу площадки на этой же стороне. Первый, стоящий в колонне, передает мяч игроку, стоящему в углу, а сам выбегает под щит, получает от него мяч и бросает в корзину. После этого он ловит мяч и передает его в колонну, сам становится в угол, а игрок из угла переходит в конец колонны.

#### *Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).*

Особое внимание надо обратить на опеку игрока с мячом.

Заключительная часть – 5 мин.

### **ЗАНЯТИЕ 22**

Задачи:

1. Совершенствование ведения, передач и бросков левой рукой.
2. Обучение ловле мяча, катящегося по площадке.
3. Атака двух нападающих против одного защитника.
4. Совершенствования ловле мяча, отскочившего от щита.

Продолжительность – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба. Бег приставными шагами. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование ведения, передач и бросков левой рукой – 15 мин.*

а) занимающиеся парами в затылок располагаются по всей длине лицевой линии. У впереди стоящих – мячи. Игроки с

мячами начинают ведение вперед – к противоположной лицевой линии левой рукой. По сигналу они останавливаются и продолжают ведение на месте левой рукой. По другому сигналу игроки продолжают ведение мяча бегом. Дойдя до лицевой линии, они поворачиваются, не прекращая ведения, и продолжают его в обратном направлении все той же левой рукой с сигналами на остановки. Вернувшись, эти игроки передают мяч партнерам;

б) совершенствование передач и бросков левой рукой.

Занимающиеся располагаются с левой стороны от щита, в колонне по одному. Группа занимается на двух щитах. В каждой подгруппе по два мяча. Игроки ведут мяч левой рукой к щиту и производят его бросок. После броска они ловят мяч и производят его в свои колонны, а сами переходят в их конец.

*Методические указания.* После ведения занимающиеся берут мяч в руки под шаг левой ноги, делают шаг правой ногой и, толкаясь правой ногой вверх, производят бросок в корзину левой рукой.

2. *Обучение ловле мяча, катящегося по площадке – 15 мин.*

Две пары располагаются лицом друг к другу, стоя в колоннах. Каждая пара находится на боковых линиях. Игрок передачей одной рукой снизу катит мяч к противоположной паре. Первый стоящий там игрок выбегает навстречу катящемуся мячу, не останавливаясь, ловит его и передает в ту сторону, откуда шел пас. Игрок, принявший мяч, опять передает его в другую колонну и т. д. игроки переходят в ту сторону, куда они передавали мяч.

*Методические указания.* Подбегая к катящемуся мячу, игрок должен сильно согнуть ноги и, не останавливаясь, двумя руками поймать его.

3. *Атака двух нападающих против одного защитника – 15 мин.*

Занимающиеся располагаются за лицевой линией двумя колоннами. Между колоннами – 5–6 м, стоящие впереди образуют первую пару и т. д. На противоположной линии штрафного броска спиной к щиту стоит защитник. Игроки

первой пары, передавая мяч между собой, продвигаются к защитнику, стараясь обыграть его и забросить мяч в корзину. После броска игроки ловят мяч и возвращаются в конец колонны.

*4. Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита – 20 мин.*

Заключительная часть – 5 мин.

### **ЗАНЯТИЕ 23**

Задачи:

1. Совершенствование выбивания мяча при ведении.
2. Атака трех нападающих против двух защитников.
3. Совершенствование бросков в прыжке.
4. Совершенствование штрафных бросков.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба и бег с прыжками под щитами. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование выбивания мяча при ведении – 15 мин.*

Игроки в парах упражняются поперек площадки;

а) один игрок начинает ведение левой рукой к противоположной боковой линии. Бегущий рядом игрок правой рукой старается выбить мяч движением руки справа налево;

б) то же упражнение, но игрок ведет мяч правой рукой, а выбивание осуществляется левой;

в) игроки располагаются в парах в затылок. Игрок, который должен выбивать мяч, находится в 1,5 м от соперника, а затем догоняет его и старается выбить мяч.

*Методические указания.* При выбивании нельзя соприкасаться с игроком, ведущим мяч.

*2. Атака трех нападающих против двух защитников – 10 мин.*

а) игроки находятся в тройках за лицевой линией. Два защитника стоят на противоположной линии штрафного броска. Расстояние между ними – 3–4 м. Нападающие, передавая между

собой мяч, продвигаются на защитников, стараются обыграть их и забросить мяч в корзину. Защитники пытаются перехватить мяч;

б) то же упражнение, но защитники располагаются в затылок друг к другу. Расстояние между защитниками – 3–4 м.

### *3. Совершенствование бросков в прыжке – 10 мин.*

Занимающиеся упражняются в парах. Нападающий находится лицом к щиту на расстоянии 4–5 м от него. Защитник передает мяч нападающему, а сам пассивно препятствует его броску в прыжке. После 7–8 бросков игроки меняются ролями. Нападающий должен пользоваться отвлекающими действиями для более свободного выполнения броска.

### *4. Совершенствование штрафных бросков – 10 мин.*

Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Штрафные броски производятся при любом персональном замечании.

Заключительная часть – 5 мин.

## **ЗАНЯТИЕ 24**

Задачи:

1. Совершенствование передач одной рукой с поворотом.

2. Обучение двумя руками – снизу в движении.

3. Совершенствование добивания мяча в корзину.

4. Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением защитника.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин

Ходьба и бег с прыжками под щитами. Повторить упражнение 2 и 3 из занятия 23.

Основная часть – 60 мин.

*1. Совершенствование передач одной рукой с поворотом – 10 мин.*

Упражнение проводится двумя подгруппами, в которых занимающиеся разбиваются на пары. Первый игрок пары – с мячом. Все занимающиеся находятся за лицевыми линиями около боковых линий. Первый игрок ведет мяч к противоположному щиту. Как только он достигнет середины



площадки, партнер рывком старается его догнать. Игрок с мячом, дойдя до щита, прыгает вверх, поворачивается на 180° и передает мяч бегущему следом партнеру, который производит бросок в корзину. В обратном направлении игроки меняются ролями.

*2. Обучение броскам двумя руками снизу – 10 мин.*

Упражнение проводится так же, как при бросках с двух сторон, только игроки производят бросок двумя руками снизу.

*3. Совершенствование добивания мяча в корзину – 10 мин.*

Игроки становятся в четыре колонны (по 2 колонны к каждому щиту), лицом к щиту, в 3 метрах от него. У впереди стоящих – мячи. Игрок с мячом ударяет его об щит, прыгает вверх, ловит мяч в воздухе и, не приземляясь, бросает его в корзину. После этого он ловит мяч, отдает его следующему партнеру, а сам переходит в конец колонны.

*4. Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением защитника – 10 мин.*

Повторить упражнение 3 из занятия 23.

*5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.)*

Если мяч заброшен после добивания, то засчитывается 4 очка. В каждой команде дается задание одному из игроков, чтобы он плотно держал своего подопечного, начиная с середины площадки.

Заключительная часть – 10 мин.

То же, но со штрафными бросками.

## **ЗАНЯТИЕ 25**

Задача – прием нормативов по технической подготовке.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Построение, рапорт. Объяснение нормативов по технической подготовке и порядок их приема. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения (проводит один из занимающихся).

Основная часть – 60 мин.

*1. Прием нормативов по технической подготовке.*

*Штрафные броски.*

Каждый игрок выполняет подряд 10 штрафных бросков.

Норматив оценивается следующим образом: 6 попаданий – 5 баллов; 5 попаданий – 4 балла; 4 попадания – 3 балла и т. д. (за 1 попадание баллы не начисляются).

#### *2. Броски в прыжке с места.*

Игрок выбирает себе любую точку на площадке (или несколько точек), но не ближе 5 м от корзины. Каждый игрок выполняет подряд 10 бросков. Броски выполняются только в прыжке. Каждый раз игроку подают мяч. Оценки: 5 попаданий – 5 баллов (за каждое попадание свыше 5-го набавляется по 2 балла); 4 попадания – 4 балла и т. д.

#### *3. Обводка области штрафного броска.*

(см. этот норматив в занятии 13). Оценки. Для девушек 14 сек. – 5 баллов. При перевыполнении этого норматива за каждые 0,1 сек. набавляется 1 балл. Для юношей: 12 сек. – 5 баллов. За перевыполнение на 0,1 сек. набавляется 1 балл.

#### *4. Добивание мяча в щит.*

Игрок стоит под щитом, ударяет мяч в щит, прыгает вверх, ловит мяч и, не приземляясь, вновь ударяет его в щит. Приземляется, опять прыгает, в прыжке вновь ловит мяч, ударяет в щит и т. д. Оценка: за каждое добивание игрок получает 1 балл. Нужно выполнить упражнение максимальное количество раз. После приема нормативов определяется сумма баллов у каждого занимающегося и таким образом определяется победитель.

Заключительная часть – 10 мин.

Построение. Объявление результатов приема нормативов по технической подготовке.

### **ЗАНЯТИЕ 26**

Задачи:

1. Совершенствование передач в движении в парах.
2. Обучение основам быстрого прорыва.
3. Совершенствование техники игры.

Продолжительность – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

а) Повторить упражнение 1 из занятия 23 и дополнительно бег с ускорением по одной из боковых линий. После ускорения – бег в медленном темпе;

б) Повторить упражнение 2 и 3 из занятия 22.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование передач в движениях в парах – 10 мин.*

Занимающиеся разбиваются на две подгруппы, которые затем делятся на пары и располагаются за лицевыми линиями. Расстояние между игроками в парах – 5–6 м. Игроки первой пары, передавая мяч между собой, продвигаются к противоположному щиту, где производят бросок, подбирают мяч и таким же образом возвращаются назад. Затем тоже самое делают два игрока, стоящие на противоположной лицевой линии.

*2. Обучение основам быстрого прорыва – 15 мин.*

а) занимающиеся делятся на тройки, игрок с мячом стоит под щитом, лицом к нему, два других стоят боком к щиту (лицом друг к другу), на линии штрафного броска. Игрок, ударя мяч в щит, в воздухе ловит его и поворачивается лицом к противоположному щиту. Два других партнера, как только последует удар в щит, делают рывок к противоположному щиту и получают мяч. После получения мяча они делают одну передачу между собой, останавливаются и идут за лицевую линию, от которой они начинали атаку. Затем это же выполняет следующая тройка;

б) после 8–10 повторений игроки, отрывающиеся посредством передач и ведения, доходят до противоположного щита и производят бросок в корзину.

Учебная игра (2 тайма по 20 мин.).

Основное внимание в игре уделяется быстрому отрыву с акцентом на хорошую передачу отрывающимся игрокам.

Заключительная часть – 5 мин.

## **ЗАНЯТИЕ 27**

Задачи:

1. Совершенствование передач в тройках в движении.

2. Совершенствование основ быстрого прорыва.

3. Совершенствование техники игры.

Продолжительность занятия – 80 мин.

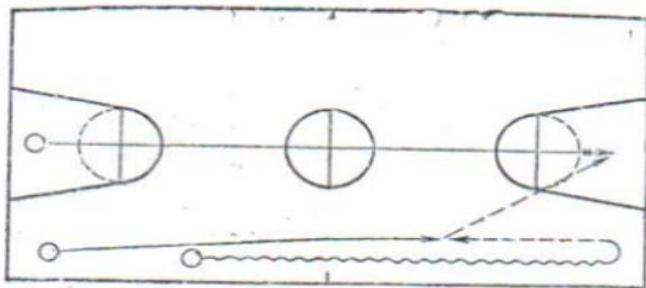
Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба. Бег в колонне с ускорениями по диагонали площадки. Повторить упражнения 2 и 3 из занятия 22.

Основная часть – 65 мин.

1. *Совершенствование передач в тройках в движении – 15 мин.*

Два игрока располагаются около боковой линии в колонне на расстоянии 5 м один от другого. У первого – мяч. Третий игрок находится на середине лицевой линии. Игрок с мячом начинается ведение по боковой линии, партнер его сопровождает, а третий игрок начинает бег посередине площадки (рис. 36).



*Рис. 36. Передачи в тройках в движении*

Дойдя до лицевой линии, игрок с мячом передает его в прыжке с поворотом партнеру, который в свою очередь передает мяч игроку, бегущему посередине площадки, а тот завершает упражнение броском в корзину. В обратном направлении игроки меняются ролями. Затем это упражнение выполняет другая тройка.

2. *Совершенствование основ быстрого прорыва – 10 мин.*

а) то же упражнение, что и в занятии 25, но быстрый прорыв совершается только посредством передач (без ведения);

б) то же упражнение, но на противоположной линии штрафного броска стоит защитник, который препятствует проведению быстрого прорыва. Нападающие могут обходить защитника, как передачами, так и ведением.

### *3. Совершенствование в перехватах мяча – 10 мин.*

Занимающиеся разбиваются на четверки. Три игрока образуют треугольник с расстоянием между игроками 5 м. Четвертый игрок находится в середине треугольника. Игроки делают передачи между собой. Находящийся в середине старается перехватить мяч. Как только он коснется мяча, на его место становится игрок, от которого шла передача перед касанием.

### *4. Совершенствование штрафных бросков – 10 мин.*

Каждый игрок выполняет по 20 бросков.

Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

За мяч, заброшенный с быстрого прорыва, дается 4 очка. Быстрый отрыв осуществляется игроком, который находится во время овладения мячом его командой ближе всех к щиту противника. В перерыве между таймами следует проанализировать, несколько своевременно игроки начинают быстрый прорыв.

Заключительная часть – 5 мин.

## **ЗАНЯТИЕ 28**

Задачи:

1. Совершенствование передач в тройках в движении.
2. Совершенствование быстрого прорыва (прорыв по боковой линии).

3. Совершенствование техники игры.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба и бег с ускорениями в противоположном направлении по сигналу. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть – 60 мин.

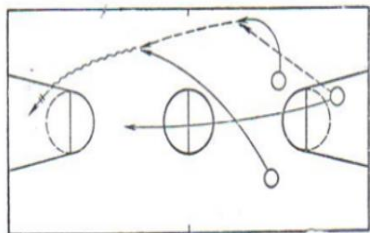
1. *Совершенствование передач в тройках в движении – 10 мин.*

Повторить упражнение 1 из занятия 26.

2. *Совершенствование быстрого прорыва (прорыв по боковой линии) – 15 мин.*

Игроки располагаются, как в упражнении 2 (занятие 26).

Как только первый игрок начинает удар мяча в щит, остальные два игрока быстро перемещаются к боковой линии (рис. 37).



*Рис. 37. Быстрый прорыв (прорыв по боковой линии)*

Затем следует передача ближайшему партнеру, который в движении получает мяч и тут же передает его игроку, который бежит впереди него. Он и завершает быстрый прорыв. Игрок, который ловит мяч под щитом, обязательно сам поддерживает быстрый прорыв. Прорыв по боковой линии хорош тем, что противнику очень трудно перехватить мяч, так как нет поперечных передач.

Нужно добиваться, чтобы игрок, первым передававший мяч, развивал такую скорость, которая позволила бы ему приблизиться к противоположному щиту, прежде чем будет произведен бросок в корзину его партнером. В таком случае возможна последняя передача ему, чтобы он завершил ее броском в корзину.

3. *Совершенствование передач на месте – 15 мин.*

7–8 игроков стоят полукругом в метре друг от друга. Впереди них в 5 м стоит партнер. Мяч находится у крайнего игрока. Следует передача партнеру, стоящему перед группой. Тот ловит мяч и передает его обратно игроку, стоящему рядом с тем, от которого шел первый пас.

Таким образом, мяч должен обойти всех занимающихся, после чего нужно поменять игрока, стоящего перед группой.

Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Игрок, получивший мяч в движении, переместившись к боковой линии, получает право на выполнение двух штрафных бросков.

Заключительная часть – 10 мин.

После ходьбы занимающиеся выполняют по 10 штрафных бросков.

### **ЗАНЯТИЕ 29**

Задачи:

1. Совершенствование передач в движении.
2. Совершенствование быстрого прорыва.
3. Обучение технике борьбы за мяч, отскочившего от щита.

4. Совершенствование техники игры.

Продолжительность – 80 мин.

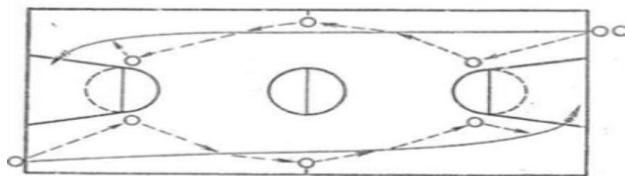
Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба. Бег приставными шагами. Повторить упражнения 2 и 3 из занятия 28.

Основная часть – 65 мин.

1. Совершенствование передач в движении – 10 мин.

Занимающиеся делятся на две подгруппы, которые находятся за лицевой линией около боковой линии. Один игрок располагается на линии штрафного броска, другой – на центральном усике (на середине боковой линии) и третий – на дальней линии штрафного броска (рис.38)



*Рис. 38 Передача в движении*

Игрок из колонны передает мяч партнеру, стоящему на линии броска, а сам бежит к противоположному щиту. Получив обратно мяч, он передает его партнеру, стоящему на середине боковой линии, получает мяч и передает его игроку, стоящему

на линии штрафного броска, и, снова получив мяч, производит  $\times\times\times$ бросок в корзину. После броска он ловит мяч и возвращается с ним в конец этой же колонны. В это время следующий игрок делает это же упражнение. При передачах и приемах мяча нельзя снижать скорость бега. Нужно постоянно менять игроков, которые делают передачи, стоя на месте.

*2. Быстрый прорыв  $2\times 1 - 10$  мин.*

а) то же упражнение, что и в занятии 26 (п. 2, б), только защитник встречает нападающих на середине площадки и препятствует проведению быстрого прорыва.

*Методические указания.* Защитник, отступая назад приставными шагами, выбирает момент для перехвата мяча;

*б) быстрый прорыв  $3\times 2 - 10$  мин.*

В быстрый прорыв идут три нападающих, которые посредством передач и ведения стараются обыграть двух защитников, располагающихся в середине площадки.

*3. Обучение технике борьбы за мяч, отскочившего от щита - 15 мин.*

Игроки разбиваются на четверки, которые образуют пару нападающих и пару защитников. Мяч – у нападающих, которые находятся в 5–6 м от щита. Один из них бросает мяч в корзину и вместе с партнером старается подбежать к щиту, чтобы поймать мяч, если тот не попал в корзину. Защитники в свою очередь стараются быть первыми у щита и овладеть мячом.

Прежде всего, защитники должны не дать возможности нападающим обогнать себя. Для этого они, не соприкасаясь с нападающими, должны поставить свое туловище так, чтобы нападающий был «отсечен» от щита. Но во избежание нарушений правил это нужно делать без толчков, а просто встать спиной на пути нападающего. После 5–6 атак пары меняются ролями.

*4. Совершенствование бросков в движении - 10 мин.*

Игроки становятся так же, как при бросках с двух сторон, только два игрока с мячами находятся в углах площадки.



Игрок из колонны выбегает под щит, получает мяч от партнера, стоящего в углу, и производит бросок в движении. После броска он ловит мяч, ведет его в угол и передает выбегающему партнеру. Игрок, делающий первую передачу, бежит в конец той же колонны.

Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

За мяч, заброшенный после ловли его от щита противника, засчитывается 4 очка. В каждой команде определяется по 2–3 игрока, которые должны участвовать в быстром прорыве.

Заключительная часть – 5 минут.

### **ЗАНЯТИЕ 30**

Задачи:

1. Совершенствование борьбы за мяч, отскочивший от щита.

2. Совершенствование техники быстрого прорыва.

3. Совершенствование передач через центрального игрока.

4. Обучение броскам в прыжке с сопротивлением.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 15 мин.

Ходьба. Бег с ускорением по виражам (по короткой стороне площадки). Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скалками.

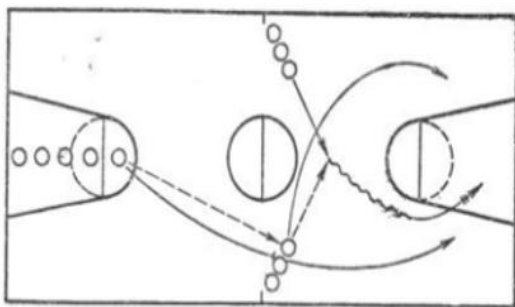
Основная часть – 60 мин.

*1. Совершенствование борьбы за мяч, отскочивший от щита, – 10 мин.*

То же упражнение, что и в занятии 28, только участвуют 3 нападающих и 3 защитника.

*2. Совершенствование техники быстрого прорыва – 10 мин.*

Занимающиеся разбиваются на три группы, две из которых становятся на серединах боковых линий, а одна – на линии штрафного броска, лицом к дальнему щиту (рис. 39).



*Рис. 39. Быстрый прорыв*

Игрок, стоящий на линии штрафного броска, передает мяч партнеру вправо и бежит по дуге к противоположному щиту. Получивший мяч отдает его игроку, выходящему из колонны напротив, и бежит по дуге тоже к щиту. Третий игрок, получив мяч, завершает быстрый прорыв броском в корзину.

*Методические указания.* Все игроки получают мяч в движении, поэтому нужно следить за точностью передачи.

3. *Совершенствование передач через центрального* – 10 мин.

Повторить упражнение 3 из занятия 18.

Игроки могут выходить к центральному как «скрестно», так и параллельно. Центральной должен делать отвлекающее действие на передачу одному игроку, а посылать мяч другому. После отвлекающего действия центральной может сам производить бросок в корзину, как с места, так и с прохода под щит.

4. *Обучение броскам в прыжке с сопротивлением* – 10 мин.

Игроки разбиваются на пары. Один в паре – защитник, другой – нападающий. Игроки производят броски в прыжке – вначале с пассивными действиями защитника, а потом при их активных действиях. Игроки меняются ролями.

Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Быстрый прорыв осуществляется 2–3 игроками.

Заключительная часть – 10 мин. Выполнить по 10 штрафных бросков.

## ЗАНЯТИЕ 31

Задачи:

1. Совершенствование передач мяча.
2. Быстрый прорыв при начальном и спорном бросках.
3. Нападение через центрального игрока.
4. Совершенствование техники игры.

Продолжительность занятия – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба. Бег с ускорением по сигналу.

Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование передач мяча – 10 мин.*

а) занимающиеся разбиваются на пары и становятся на боковых линиях, лицом друг к другу. В пары подбираются те игроки, для которых характерны примерно одни и те же ошибки в передачах. Каждой паре даются определенные задания по устранению ошибок;

б) занимающиеся в парах находятся на расстоянии 3–4 м друг от друга. Игрок ловит в воздухе мяч и тут же, не приземляясь, отдает его партнеру, который также, поймав мяч в воздухе, передает его обратно.

*2. Быстрый прорыв при начальном и спорном броске – 10 мин.*

Команды в полном составе, т.е. по 5 игроков.

Для разыгрывания спорного или начального броска в центре площадки умышленно ставится игрок самого высокого роста (или обладающий хорошим прыжком) и соперник меньшего роста. Центральной отбивает мяч назад своему партнеру, и в это время по правой стороне площадки другой игрок делает рывок к щиту противника. Этому игроку следует длинная передача, после которой он производит бросок в корзину. Игрок, который передает мяч в быстрый прорыв, должен хорошо владеть передачами одной рукой от плеча. Игрок, делающий рывок, должен начать бег в тот момент, когда он убедился, что мяч попадает к партнеру, находящемуся сзади.

*3. Нападение через центрального игрока – 15 мин.*

Две команды по пять человек играют на одной половине площадки. В каждой команде один из игроков выполняет роль центрового. В одной команде центровый располагается на линии штрафного броска, а другой – сбоку от области штрафного броска. Действия всех игроков направлены на то, чтобы передать мяч центровому и после этого выйти на свободное место или пробежать мимо центрового, чтобы получить от него мяч. Засчитывается только тот мяч, который был заброшен в корзину самим центровым или после его передачи.

*4. Совершенствование выбивания мяча – 10 мин.*

Игроки разбиваются на пары. Один игрок начинает ведение мяча, другой старается выбить у него мяч. Мяч передается другому занимающемуся, если игрок, ведущий мяч, прекратил ведение, или вышел за пределы площадки, или же уступил мяч сопернику.

Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

При розыгрыше начального броска нужно постараться провести быстрый прорыв. Если мяч заброшен в корзину после передачи от центрового или самим центровым, то мяч опять остается у нападающей команды. Кроме всего прочего, центровые должны активно бороться за мяч, отскочивший от щита.

Заключительная часть – 5 мин.

### **ЗАНЯТИЕ 32**

Задачи:

1. Совершенствование передач в движении.

2. Совершенствование техники нападения через центрового игрока.

3. Совершенствование техники игры.

Продолжительность – 80 мин.

Подготовительная часть – 10 мин.

Ходьба. Бег приставными шагами. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалкой.

Основная часть – 65 мин.

*1. Совершенствование передач в движении – 10 мин.*

Занимающиеся разбиваются на две группы, которые образуют на обеих половинах площадки два круга. В середине

каждого круга – игрок с мячом. Группа начинает бег по кругу, а игрок с мячом передает его одному из бегущих партнеров, который делает ответный пас. Так мяч передается всем игрокам по очереди.

*2. Совершенствование техники нападения через центрального игрока – 15 мин.*

а) то же, что и на занятии 18, но за спиной центрального игрока располагается защитник, который стремится перехватить мяч или разрушить комбинацию. В связи с активными действиями защитника, нападающие внимательно выбирают момент для передачи мяча центральному;

б) возвращение мяча центральному. То же упражнение, но после передачи мяча от центрального проходящему игроку последний имитирует бросок в корзину, а сам возвращает мяч центральному, который и завершает атаку броском;

в) занимающиеся разбиваются на команды по пять человек и играют на один щит (5×5). Смысл игры заключается в том, чтобы передать мяч центральному. После паса центральному передававший игрок обязан пробежать под щит мимо центрального, чтобы получить от него мяч.

*3. Броски по корзине в прыжке и с места – 10 мин.*

Занимающиеся разбиваются на пары и выполняют броски по корзине сериями по 10 бросков. Второй игрок передает первому мяч после броска по корзине. В первой части этого упражнения игроки производят броски после получения передачи. Во второй половине – после ведения мяча с последующей остановкой и броском.

*Штрафные броски – 10 мин.*

Каждый игрок выполняет подряд два броска.

Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Мяч считается заброшенным в корзину после взаимодействия с центральным или после броска в прыжке.

Судят игру два игрока, которые должны фиксировать все основные ошибки.

Заключительная часть – 5 мин.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение хотелось бы отметить, что занятия физической культурой по выбору студентов является приоритетным направлением организации процесса физического воспитания учащихся. Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта и важным средством физического воспитания студентов. Использование специальных, направленных на развитие физических качеств, технических и тактических приемов повышает интерес студентов к баскетболу, способствует улучшению спортивного мастерства.

Игра в баскетбол является нагрузкой аэробно-анаэробного характера, и поэтому применение баскетбола в качестве средства физического воспитания студентов вузов является эффективным для развития выносливости, что немаловажно для представителей специальностей, требующих длительных умственных нагрузок

Занятие баскетболом предполагает высокую двигательную активность игроков, следовательно, занятия баскетболом в процессе физического воспитания студентов вузов удовлетворяет потребности учащихся в двигательной активности.

Таким образом, можно отметить, что применение баскетбола при организации процесса физического воспитания студентов вузов позитивно влияет на гармонизацию личности учащихся.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алалвани, Т. М. Структура и содержание семестровых внеакадемических занятий баскетболом студентов вузов арабских стран / Т. М. Алалвани, О. Н. Костюкова, В. В. Костюков // Культура физ. и здоровье. – 2015. – № 2 (53). – С. 62–65.

2. Базилевич, М. В. Эффективность спортизированных занятий баскетболом в вузе / М. В. Базилевич // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 25–27.

3. Баскетбол: средства и методы обучения : учеб. пособие / сост. М. Л. Берговина. – Сыктывкар : ИПО СыктГУ, 2011. – 112 с.

4. Бейнисович, В. В. Инновационный подход в технической подготовке баскетболистов / В. В. Бейнисович // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам, посвященная 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма : II Междунар. науч.-практ. конф. (Казань, 27–28 нояб. 2014 г.) / [редкол.: Ф. Р. Зотова, Н. Х. Давлетова, В. М. Афанасьева]. – Казань, 2014. – С. 186–188.

5. Бейнисович, В. В. Современные проблемы в технической подготовки баскетболистов / В. В. Бейнисович // Актуальные вопросы образования и науки : сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф., 30 сент. 2014 г. : в 2 ч. / [редкол.: С. В. Аксенова, М. А. Ахметов, В. Д. Баширов]. – Тамбов, 2014. – Ч. 2. – С. 14–15.

6. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М. : ФиС, 1994. – 220 с.

7. Джон, Р. Современный баскетбол / Р. Джон. – М. : Физ. и спорт, 2002. – 143 с.

8. Защук, С. Г. Баскетбол в физическом воспитании студентов не физкультурных вузов / Т. В. Ивчатова, С. Г. Защук // Педагогика, психол. и мед.-биол. проблемы. – 2010. – № 5. – С. 69–71.

9. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание : учеб. пособие для сред. спец. учеб. заведений / Н. К. Коробейников, А. А. Михеев, И. Г. Николенко – Изд. 2-е перераб. и доп. – М. : Высш. шк., 1989. – 384 с.
10. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов учреждений ВПО / В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 411 с.
11. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой, системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М. : Физ., образование, наука, 1995. – 395 с.
12. Левина, И. М. Баскетбол / И. М. Левина. – М. : ФиС, 2004. – 340 с.
13. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для физ. вузов / А. М. Максименко. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М. : Физ. культура, 2009. – 496 с.
14. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физ. и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
15. Матиевская, С. М. Совершенствование учебной программы вуза по дисциплине «физическая культура» (на примере волейбола) / С. М. Матиевская, Г. А. Крутько // Междунар. журн. эксперимент. образования. – 2012. – № 4–2. – С. 156–159.
16. Методические указания к тестированию общей и специальной физической подготовленности : для самостоят. занятий студентов всех спец. / Федер. агентство по образованию [и др. ; сост. Э. М. Кураков и др.]. – М. : [Гос. ун-т упр.], 2007. – 48 с.
17. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – М. : Академия, 2007. – 336 с.
18. Нестеровский, Д. И. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол : учеб.-метод. пособие для учителей и студентов фак. физ. культуры / Д. И. Нестеровский, В. А. Поляков. – Пенза : [Б. и.], 1996. – 230 с.
19. Портнов, Ю. М. Баскетбол : учебник / Ю. М. Портнов. – М. : ФиС, 2002. – 342 с.



20. Портнов, Ю. М. Баскетбол : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю. М. Портнов. – М. : Сов. спорт, 2004. – 100 с.

21. Соколов, Н. Г. Роль Ассоциации студенческого баскетбола в развитии баскетбола в России / Н. Г. Соколов, В. П. Овчинников, М. Б. Фаберов // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние и перспективы развития : сб. материалов межвуз. науч.-практ. конф., посвящ. 220-летию РГПУ им. А. И. Герцена. – СПб., 2017. – С. 169–172.

22. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студентов вузов. доп. УМО / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 398 с.

23. Спортивные игры: техника, тактика методика обучения : учебник / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – М. : Академия, 2012. – 520 с.

24. Формирование потребностей у подростков и юношей в занятиях баскетболом и стритболом: российский и международный опыт / Т. М. Алалвани, Х. Д. Ктайман, А. М. Глазин, В. В. Костюков // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, междунар. опыт. – 2014. – № 6. – С. 6–9.

25. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 180 с.

26. Хромаев, З. М. Развитие физических качеств баскетболистов : метод. пособие для тренеров по баскетболу : учеб. пособие / З. М. Хромаев, Е. В. Мурзин, А. В. Обухов, С. Г. Защук. – Киев : Пресса, 2012. – 112 с.

27. Чернов, С. В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование : учеб. пособие / С. В. Чернов, Л. В. Костикова, С. Г. Фомин. – М. : Физ. культура, 2009. – 132 с.

28. Чернова, Е. А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов : метод. пособие для тренеров / Е. А. Чернова, В. С. Кузнецов. – М. : [Б. и.], 2003. – 102 с.

29. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е. Р. Яхонтов. – Изд. 4-е, стер. – СПб : Олимп-СПб, 2008. – 134 с.

30. Яхонтов, Е. Р. Юный баскетболист / Е. Р. Яхонтов. – М. : Физ. и спорт, 1987. – 175 с.

### **Сведения об авторах**

**Васецкая Наталия Валерьевна:** старший преподаватель кафедры физического воспитания, Института физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет».

**Николаева Елена Александровна:** старший преподаватель кафедры физического воспитания, Института физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет».

**Асташова Елена Николаевна:** старший преподаватель кафедры физического воспитания, Института физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет».

**Учебное издание**

**ВАСЕЦКАЯ Наталия Валерьевна  
НИКОЛАЕВА Елена Александровна  
АСТАШОВА Елена Николаевна**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
КУРС ПО ВЫБОРУ  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Учебно-методическое пособие**

Редактор – Н.В. Васецкая

Подписано в печать 27.05.2022. Бумага офсетная.

Гарнитура Times New Roman.

Печать ризографическая. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 10,93.

Тираж 50 экз. Заказ № 77.

Издатель

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» «Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, ЛНР, 91011. Т/ф: (0642)58-03-20

e-mail: [knitaizd@mail.ru](mailto:knitaizd@mail.ru)