

# Программа по баскетболу

## Пояснительная записка

Программа по баскетболу составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2008 года . Программа составлена группой авторов: Ю.М. Портнов- академик РАО, д-р пед. наук, профессор, засл. Деятель науки, В.Г.Башкирова- засл. тренер России, В.Г.Луничкин- профессор, засл. тренер СССР и России и т.д. Государственной типовой программы, разработанной коллективом авторов в составе: Ю. М. Партнов, В. Г. Башкирова, В. Г. Лучикин, М. И. Духовный, Комитетом РФ по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт». Москва, 2004г. Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. №233).

Программа составлена для тренеров и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки баскетболистов от новичков до спортсменов-разрядников.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

### 1.1. Основополагающие принципы:

- Комплексность- предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса( физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность- предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### 1.2. Формирование групп на этапах подготовки:

-Спортивно-оздоровительный(СО)- на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

- Начальной подготовки(НП)- на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта- баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления учебно-тренировочный этап подготовки.

- Учебно-тренировочный этап(УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

## Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОП	Все	8	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
ГНП	До 1 года	8	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	Свыше 1 года	---	14	9	
УТГ	1 г/о	---	12	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	2 г/о	---	12	14	
	3 г/о	---	12	16	
	4 г/о	---	12	18	
	5 г/о	---	12	20	

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколяцков, кинопрограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена для каждого г/о. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Баскетбол – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту,

полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т. д. эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

У девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того, как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с юными высокорослыми баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

#### ***Задачи спортивно-оздоровительного этапа.***

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

#### ***Задачи этапа начальной подготовки.***

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### **Общие задачи УТ этапа.**

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование СФП.
3. Овладение всеми приемами и групповыми тактическими действиями.
4. Индивидуализация подготовки.
5. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
6. Овладение основами тактики командных игр.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Весь период подготовки на УТ этапе разделить еще на два по некоторой общности задач.

#### **Задачи начальной подготовки**

*(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)*

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

#### **Задачи углубленной специализации**

*(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)*

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	СОГ 1 год	Группы начальной Подготовки			Учебно-тренировочные группы				
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	100	100	120	120	100	100	80	80	80
2	Специальная физическая подготовка	40	40	60	60	80	100	120	140	140
3	Техническая подготовка	132	132	200	200	250	300	350	400	450
4	Тактическая подготовка	30	30	42	32	64	78	102	116	140
5	Теоретическая подготовка	4	4	8	18	20	20	20	30	30
6	Контрольные нормативы	6	6	8	8	10	10	10	10	10
7	Участие в соревнованиях по календарному плану			30	30	40	50	60	70	80
8	Инструкторская и судейская практика					30	40	50	50	60
9	Восстановительные мероприятия					30	30	40	40	50
	<b>Общее количество часов</b>	312	312	468	468	624	728	832	936	1040

**Физическая подготовка  
(для всех возрастных групп)**

**Контрольные нормативы по ОФП для ГНП и СОГ**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	СОГ	ГНП 1 г/о	ГНП 2 г/о	ГНП 3 г/о
Бег 20м (с) мал./ дев.	4.2-4.5	4.2-4.5	4.0-4.3	3.9-4.0
Бег 40 (с) мал./ дев.	8.5-8.9	8.5-8.9	8.2-8.5	8.0-8.2
Бег 300 м (мин) мал./дев.	1.16-1.20	1.16-1.20	1.07-1.15	0.55-1.00
Прыжок в длину с места (см) м/д	160-155	160-155	174-160	190-180
Высота подскока (см) ( по Абалакову) дев./мал.	30-28	30-28	32-32	35-35

**Темы теоретической подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Физкультура и спорт в РФ				1	1	1	1		
2	Развитие вида спорта в России и за рубежом				1	1	1	1	2	2
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся			1	2	2	2	2	4	4
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	1	1	1	2	2	2	2	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж			1	2	2	2	2	3	3
6	Основы техники игры			1	2	3	3	3	4	4
7	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	3	3
8	Основы тактики игры			1	2	3	3	3	4	4
9	Правила по баскетболу	1	1	1	2	2	2	2	4	4
10	Морально-волевая подготовка					2	2	2	4	4

11	Правила по мини-баскетболу	1	1	1	2					
12	Основные правила ФНБА								1	1
	<b>Итого часов</b>	4	4	8	18	20	20	20	30	30

### Контрольные нормативы по ОФП для УТГ

Контрольные упражнения (единицы измерения)	УТГ 1г/о	УТГ 2 г/о	УТГ 3 г/о	УТГ 4 г/о
Бег 20м (с) мал./ дев.	3.9-3.8	3.8-3.7	3.6-3.7	3.6-3.7
Бег 40 (с) мал./ дев.	7.9-8.0	7.7-7.8	7.5-7.6	7.3-7.4
Бег 600 м (мин) мал./дев.	1.55-2.00	1.45-1.55	1.35-1.40	1.32-1.37
Прыжок в длину с места (см) м/д	195-195	205-205	210-205	215-207
Высота подскока (см) ( по Абалакову) дев./мал.	38-37	41-40	43-41	44-42

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для ног.
4. Упражнения для шеи и туловища.
5. Упражнения для всех групп мышц.
6. Упражнения для развития силы.
7. Упражнения для развития быстроты.
8. Упражнения для развития гибкости.
9. Упражнения для развития ловкости.
10. Упражнения типа «полоса препятствий».
11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
12. Упражнения для развития общей выносливости.

### Специально-подготовительные упражнения.

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
3. Упражнения для развития игровой ловкости.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

### Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. применять упражнения на расслабление и массаж.
7. освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее со время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в СОЛ.

На протяжении многолетней спортивной подготовке тренер формирует у занимающихся у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.



## ПРОГРАММА

### по баскетболу для групп начальной подготовки

1. Общее представление об игре с помощью словесных и наглядных методов.
2. Техника передвижения в баскетболе.  
Стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Бег на полной стопе в различном темпе по прямой, по кругу, диагоналям. Бег с носка при ускорениях.  
Техника бега с использованием «двух шагов».  
Прыжки – толчком одной ногой;  
- толчком двумя ногами (с места, с разбега).  
Остановки – шагом, прыжком, после получения мяча, после ведения.  
Вышагивания и повороты: - повороты на сзади стоящей ноге и вышагивания;  
- повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте, после остановок, после ходьбы, после бега, в сочетании с ловлей, передачей и другими способами владения мяча).
3. Техника владения мячом – жонглирование мяча (одним, двумя).
4. Техника владения мячом в нападении.

#### **Ловля мяча двумя руками:**

- на уровне груди (1);
- высокого (2);
- низкого (3).

/на месте, с шагами и рывками вперед и в стороны, ловля в движении мяча, направленного вперед по диагонали или по прямой партнером, стоящим на месте, а затем перемещающимся параллельно с ловящим мяч, ловля при встречном движении, в сочетании с остановками, с использованием «двух шагов»/.

#### **Ловля одной рукой:**

- высокого (3);
- низкого (2);
- катящегося (2);
- с низкого отскока (3).

/разновидности такие же, как и при ловле двумя руками/.

#### **Передача мяча:**

- двумя руками: от груди (1); сверху (3); снизу (3);
- одной рукой: от плеча (2); сбоку (3).

/передачи на месте, после предварительного движения, после остановки, поворотов, в процессе разнохарактерных передвижений с ведением мяча, с отскоком от пола, дальние (3), средние, ближние, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.../.

#### **Ведение мяча:**

- на месте и при прямолинейном движении вперед, передвижение приставными шагами вперед, назад, вправо, влево;
- правой рукой, левой рукой на месте, при беге на месте, с небольшим перемещением в разные стороны;
- передвижение в разные стороны с ведением со сменой рук;
- передвижение с ведением по прямой на различные расстояния, с варьированием места ударов о пол и высотой отскока мяча при передвижении в зависимости от характера и его темпа;
- переход на ведение мяча после его ловли в движении;
- ведение по дугам и кругам, переводы мяча перед собой.

#### **Обводка соперника:**

- с изменением высоты отскока;
- с изменением скорости;
- с поворотом и переводом мяча.

**Обучение финтам:** без мяча; с мячом.

Финты без мяча – это обманные движения для отвлечения и вывода из равновесия защитника.

#### Финты с мячом:

- финт на проход – проход /с ведением/ - 1;
- финт на проход двойной – проход /с ведением/ - 1;
- финт на бросок – бросок -1.

#### Сочетание разных финтов (1):

- финт на бросок – передача;
- финт на передачу – проход;
- финт на ведение – передача;
- финт на бросок – проход – бросок;
- ведение – поворот – бросок;
- финт на бросок – поворот- бросок;
- финт на бросок – финт на передачу – бросок;
- финт на ведение – поворот – бросок;
- и другие варианты, в зависимости от ситуации...

#### 5. Техника защиты.

##### Техника овладения мячом и противодействие:

- стойка защитника, способы передвижения защитника, тактическое использование стойки и передвижения в различных игровых ситуациях – 1;
- положение и движение рук в защите, применительно к тому, владеет подопечный мячом или нет – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, стоящего на месте – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, выполняющего мячом «двух шагов» или прыжка – 2;
- перехват мяча при поперечной передаче с выходом вперед или в стороны – 2;
- перехват при продольной передаче с выходом из-за опекаемого игрока – 3;
- выпрыгивание – 1;
- взятие отскока- 3;
- отбивание – 1;
- накрывание при броске с места и при броске с «двух шагов» - 2.

#### 6. Тактика нападения.

##### Индивидуальные действия:

- действие игрока без мяча (выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска) - 1;
- действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) – 1.

##### Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (передай мяч и выходи – 1, заслон – 2, наведение – 3, пересечения – 3);
- взаимодействие трех игроков («треугольник» - 1, ройка со сменой мест – 3, малая восьмерка – 2, скрестный выход – 2).

##### Командные действия:

- стремительное нападение – система быстрого прорыва – 1;
- нападение без центрального – 1.

#### 7. Тактика защиты.

##### Индивидуальные действия:

- действие против игрока без мяча – 1 – противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место;
- действие против игрока с мячом – 1 противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.

##### Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (подстраховка – 2, переключение – 2, проскальзывание – 3, групповой отбор мяча – 3);
- взаимодействие трех игроков (3) против тройки, против «треугольника» (1), против малой восьмерки (2), против скрестного выхода (2).

##### Командные действия:

- система личной защиты -1;
- система зонной защиты – 2;
- прессинг – 3.

## **по баскетболу для групп первого, второго, третьего, четвертого и пятого годов обучения учебно-тренировочной работы**

Учебно-тренировочные группы первого года обучения.  
Техническая подготовка.

### 1. Техника нападения.

#### Передвижения:

- прыжки толчком одной и двух ног в движении;
- сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.

#### Владение мячом:

##### а). ловля мяча:

- одной рукой высокого мяча;
- одной рукой низкого мяча;
- одной рукой катящего мяча;
- одной рукой с низкого отскока.

*Сочетание изученных способов передач мяча в движении, различных по:*

- направлению;
- скорости движения;
- расстоянию.

##### б). передачи мяча:

- одной рукой с отскоком от пола;
- одной рукой сбоку;
- одной рукой сбоку от пола.

*Сочетание изученных способов передачи мяча в движении, различных по:*

- направлению;
- скорости передвижения;
- расстоянию.

##### в). броски мяча:

- штрафной бросок;
- броски мяча одной рукой после проходов в различных направлениях к щиту в движении;
- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита;
- броски мяча изученными способами с сопротивлением противника;
- броски мяча в прыжке одной рукой сверху;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения;
- добивание мяча с отскоком от щита.

##### г). ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;
- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;
- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;
- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- ведение мяча с сопротивлением;
- сочетание изученных приемов ведения мяча с изученными техническими приемами нападения;
- ведение мяча с маневрированием.

##### д). обманные действия:

сочетание финтов с последующим выполнением технического действия в нападении.

### 2. Техника защиты.

#### Передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;
- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;

- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

#### Овладение мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;
- овладение катящимся мячом;
- выбивание мяча сзади при его ведении;
- накрывание мяча при бросках в движении.

#### 3. Тактическая подготовка.

##### Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;
- применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

##### Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;
- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трех игроков – против «тройки»;
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

##### Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

##### Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне;
- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;
- опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от местонахождения мяча;
- опека нападающего при личном прессинге.

##### Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – противодействие наведению;
- взаимодействие трех игроков – противодействие «тройке»;
- взаимодействие трех игроков – групповой отбор мяча.

##### Командные действия:

- плотная личная защита;
- рассредоточенная личная защита;
- личная система защиты с групповым отбором мяча;
- личная система защиты с переключением;
- личный прессинг;
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Учебно-тренировочная группа второго года обучения.

Техническая подготовка.

#### 1. Техника нападения.

##### Передвижения:

- сочетание выполнения различных способов передвижения;
- сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

##### Владение мячом:

###### а). ловля мяча:

- ловля мяча изученными способами в прыжке;
- сочетание выполнения различных приемов ловли.

###### б). передача мяча:

- передача мяча двумя руками и одной рукой при сопровождающем движении;
- передачи мяча на различные расстояния и направления;
- сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.

###### в). броски мяча:

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита.

г). ведение мяча:

- перевод мяча перед собой шагом;
- перевод мяча за спиной;
- ведение мяча в сочетании с исполнением других технических приемов;
- чередование выполнения различных способов ведения.

2. Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Овладение мячом:

- накрывание мяча при броске в прыжке;
- отбивание мяча при броске в прыжке;
- овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита;
- накрывание мяча при броске одной рукой снизу из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии;
- овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

3. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

а). индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места для действия игрока без мяча на место защитника, крайнего нападающего, центрального;
- выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

б). индивидуальные действия игрока с мячом:

- выбор и применение изученных приемов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций;
- выбор изученных способов добывания мяча в зависимости от направления полета мяча, отскокившего от щита;
- выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

в). групповые действия:

- взаимодействие двух игроков при пересечениях, отступании, проскальзывании;
- взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка»;
- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющие различные игровые функции;
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;
- применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва;
- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

г). командные действия:

- нападение «большой восьмеркой»;
- нападение с одним центральным;
- быстрый прорыв через центр поля.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – переключение, проскальзывание, отступление;
- взаимодействие трех игроков – противодействие «малой восьмерке»;
- применение взаимодействий между игроками различного амплуа;
- противодействие в численном меньшинстве;
- применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия:

- организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки;
- чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей площадке, на  $\frac{3}{4}$  поля по условным сигналам).

## Техническая подготовка.

### 1. Техника нападения.

#### Передвижения:

- сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях;
- сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

#### Владение мячом:

##### а). ловля мяча:

- сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

##### б). передача мяча:

- скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол;
- откидка.

##### в). броски мяча:

- бросок мяча над головой /полукрюк, крюк/;
- бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны;
- бросок мяча в движении с одного шага;
- бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях;
- сочетания выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

##### г). ведение мяча:

- ведение мяча с поворотом кругом;
- чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

### 2. Техника защиты. Передвижения:

- сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных действиях.

#### Овладение мячом:

- борьба при борьбе за овладении мячом, отскочившим от щита;
- накрывание мяча сзади при броске в корзину.

### 3. Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения. Индивидуальные действия:

##### а). индивидуальные действия игрока без мяча:

- перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника;
- выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке;
- выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

##### б). индивидуальные действия игрока с мячом:

- адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

#### Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»;
- взаимодействие трех игроков – «сдвоенный заслон»;
- взаимодействие трех игроков – «скрестный выход»;
- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях;
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;
- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга;
- применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

#### Командные действия:

- нападение с двумя центровыми игроками;
- нападение перегрузкой;
- применение комбинаций при введении мяча в игру.

#### Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- применение блокировки в борьбе за отскочивший мяч от щита;
- противодействие игрокам различных игровых ситуаций при разных системах игры в нападении.

#### Групповое действие:

- противодействие взаимодействию двух игроков – «заслон в движении»;
- противодействию взаимодействию трех игроков – «скрестному выходу»;
- противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

#### Командные действия:

- система зонной защиты 2-3 и 2-1-2;
- сочетание личной и зонной защиты в процессе игры. Смена систем защиты при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча, пробивание штрафного броска, спорных мячей и т. п..

Учебно-тренировочная группа четвертого и пятого годов обучения.

### 1. Техническая подготовка.

#### Техника нападения. Передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым;
- прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов;
- прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

#### Владение мячом. Передачи мяча:

- передача мяча в прыжке с разворотом на 180 градусов;
- передача назад на месте;
- передача в сторону в движении;
- передача мяча с поворотом на 180 градусов в движении;
- передача мяча из-за спины в движении;
- передача мяча назад в движении;
- передача мяча из-за спины в пол в движении;
- чередование различных способов передач после выполнения других приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

#### Ведение мяча:

- ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов;
- ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях;
- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;
- чередование различных способов ведения мяча в игровых ситуациях;
- сочетание различных способов ведения с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

#### Броски мяча:

- бросок одной рукой с места с разворотом вправо, влево;
- бросок мяча в прыжке с разворотом направо, налево;
- бросок мяча в движении с поворотом кругом;
- добивание мяча без отскока от щита;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

#### Техника защиты. Передвижения:

- сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

#### Овладение мячом:

- выбивание мяча при броске в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита;
- сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца.

## 2. Тактическая подготовка.

### Тактика нападения. Индивидуальные действия:

#### а). индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

#### б). индивидуальные действия игрока с мячом:

- адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

### Групповые взаимодействия:

- взаимодействие трех игроков – «нападение на двух»;

- применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

### Командные действия:

- эшелонированный быстрый прорыв;

- нападение против смешанной системы защиты;

- применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

### Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении;

- выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

### Групповые действия:

- противодействие взаимодействию трех игроков – «нападению двух»;

- групповые взаимодействия игроков при применении эшелонированного быстрого прорыва (вначале, в развитии, при завершении);

- групповые взаимодействия в рамках смешанной защиты.

### Командные действия:

- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;

- смешанная система защиты;

- противодействие применению комбинаций.

## **Л и т е р а т у р а**

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Допущена Федеральным агентством по ФКиС. Издательство «Советский спорт». М. 2008. программа составлена группой авторов: Ю. М. Портнов – академик РАО, доктор пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В. Г. Башикира – заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России и т. д.
2. Баскетбол. Примерная программа подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Допущена Комитетом по РФ по ФКиС. Издательство «Советский спорт», Москва, 2004г.
3. Программа для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Москва, «Просвещение», 1977г.
4. Баскетбол. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по ФКиС при СовМине СССР. Москва, 1971г., Издательство «ФИС».



5. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов по баскетболу, утвержденная Министерством образования РФ. Москва, «Просвещение», 1993г. и Москва, «Просвещение», 1984г.
6. Баскетбол. Программа для ЖОУ УДОД №8, г. Мурманска, 2002
7. Отбор в спортивных играх. М. С. Бриль. Москва, «Физкультура и спорт», 1980
8. Спортивный отбор. В. М. Волков, В. П. Филин. Москва, «ФиС», 1983
9. Единая Всероссийская спортивная классификация 2001-2005, Москва, «Советский спорт», 2002
10. Официальные правила баскетбола. Международная Федерация Баскетбола. Российская Федерация Баскетбола. Москва, СпортАкадемПресс, 2003