


Управление образования ЗАТО г. Радужный  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2 им. И.С. Косьмина  
закрытого административно-территориального образования  
г. Радужный Владимирской области

**РЕКОМЕНДОВАНО:**

Экспертным советом  
МБОУ ДО ЦВР «Лад»  
Протокол № 2 от  
«13» 06 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБОУ СОШ №2  
ЗАТО г. Радужный  
Т.В. Борисова  
2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Баскетбол»**

*Направленность:* физкультурно - спортивная  
*уровень:* базовый  
*возраст учащихся:* 15-18 лет,  
*срок реализации* – 1 год (68 часов)

*автор программы:*  
Петрашкевич Иван Дмитриевич  
педагог дополнительного образования

г. Радужный  
2023

## Содержание

<b>Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>	<b>2</b>
1.1 Пояснительная записка	2
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Содержание программы	5
1.4 Планируемые результаты	14
<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	<b>15</b>
2.1 Условия реализации программы	15
2.1.1 Материально-техническое обеспечение	15
2.1.2 Информационное обеспечение	16
2.1.3 Кадровое обеспечение	16
2.2 Формы аттестации	16
2.3 Оценочные материалы	17
2.4 Методические материалы	19
2.4.1 Методы обучения	19
2.4.2 Формы организации образовательного процесса	21
2.4.3 Формы организации учебного занятия	21
2.4.4 Педагогические технологии	21
2.4.5 Алгоритм учебного занятия	22
2.4.6 Дидактические материалы	22
2.5 Список литературы	22
<b>Приложения</b>	<b>23</b>
№ 1. Обще-подготовительные упражнения	23
№2 Специально-подготовительные упражнения	25
№3 Способы ведения мяча	27
№4 Виды передач	29
№5 Ловля мяча	30
№6 Виды бросков	33
№7 Краткие правила игры	34

### *Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»*

#### *1.1 Пояснительная записка*

*Направленность программы:* физкультурно – спортивная. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции с учетом изменений, закрепленных Федеральным законом от 02.12.2019 № 403-ФЗ

"О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации");

2. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года;

5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года;

6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Федеральный закон от 14 июля 2022 года № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи».

*Актуальность программы:* баскетбол один из игровых видов спорта включенный в программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он применяется в урочных занятиях, широко практикуется в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Актуальность в том, что программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепляет здоровье, удовлетворяет потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта,

предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека. Кроме этого, актуальность предлагаемой программы определяется социокультурным запросом со стороны детей.

*Отличительные особенности:* технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игровая деятельность благотворно сказывается не только на физическом, но и на нравственном воспитании детей, особенно на развитии познавательных интересов, выработки воли и характера, умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

*Адресат программы:* предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию для юношей и девушек 15-18 лет в образовательном учреждении. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

*Объем и срок освоения программы:* программа рассчитана на один год обучения, выстроена с возрастающей степенью усложнения и учетом индивидуальных особенностей учащихся, на 68 часов.

*Формы обучения:* форма обучения - очная. (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2). Формы организации занятий: командная, малыми группами, индивидуальная.

*Особенности организации образовательного процесса:* в секцию принимаются все желающие дети школьного возраста 8 лет, разного уровня знаний, умений и навыков. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью до 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Разновозрастной состав учебных групп помогает решить ряд педагогических задач:

- закрепление ранее пройденного учебного материала;
- формирование чувства коллективизма, товарищества.

Состав групп постоянный. Возможен дополнительный приём в течение учебного года.

*Режим, периодичность и продолжительность занятий:* Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (60 мин) с обязательным проведением 10-ти минутной динамической паузы, что составляет 68 часов в год и соответствует действующим нормам СанПиН. 2.4.4.3172-14.

## **1.2 Цель и задачи программы**

Гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол. Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа последовательно решает основные задачи:

*Личностные:* содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья; развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом; приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

*Метапредметные:* использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям; владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование их в самостоятельных занятиях; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.

*Образовательные (предметные):* формирование устойчивого интереса к занятиям; формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта; формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; овладение основами игры в баскетбол; овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

## **1.3. Содержание программы**

Материал программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «*Основы знаний*» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «*Общая и специальная физическая подготовка*» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества.

В разделе « *Техника и тактика игры*» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры, обладать навыками судейства и принимать участие в соревнованиях.

***Распределение учебного времени прохождения программного материала***

*Группа первого года обучения (68 часов) стартового уровня*

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Основы знаний	6
2.	Специальная подготовка техническая	25
3.	Специальная подготовка тактическая	25
4.	ОФП	10
5.	Соревнования	2

**Тематическое планирование**  
(первый год обучения стартовый уровень)

№ урока	Тема урока	Примечание
<i>Раздел1 «Основы знаний» (6ч)</i>		
1	Что такое безопасность, правила безопасности (в игре, в спортивном зале).	
2	Возникновение игры «Баскетбол»	
3	Товарищ и друг. В чём сила командной игры?	
4	Что такое индивидуальные потребности в упражнениях, расслаблении и отдыхе?	
5	Жесты судей.	
6	Баскетбол (правила)	
<i>Раздел2 «Специальная подготовка техническая» (25ч)</i>		
1	Остановка прыжком и двумя шагами. Стойка с выставленной вперед ногой.	
2	Повороты: вперед и назад. Стойка со ступнями на одной линии.	
3	Ловля мяча двумя руками. Закрытая стойка.	
4	Ловля мяча одной рукой. Вырывание мяча.	
5	Передача мяча двумя руками от груди. Выбивание мяча из рук соперника.	
6	Передача мяча двумя руками снизу. Выбивание мяча при	

	ведении.	
7	Передача мяча одной рукой от плеча. Перехват мяча при ведении.	
8	Передача мяча одной рукой от головы или сверху. Накрывание мяча при броске.	
9	Передача мяча одной рукой «крюком». Отбивание мяча при броске.	
10	Передача мяча одной рукой снизу. Овладение мячом в борьбе.	
11	Скрытая передача.	
12	Финт на рывок – рывок.	
13	Ведение мяча правой и левой рукой.	
14	Ведение – передача.	
15	Обводка с изменением скорости.	
16	Финт на проход – проход.	
17	Обводка с изменением направления движения.	
18	Финт на бросок – передача.	
19	Бросок двумя руками от груди.	
20	Двойной финт на проход – проход.	
21	Бросок двумя руками сверху.	
22	Ведение – поворот – бросок.	
23	Бросок двумя руками снизу.	
24	Финт на бросок – проход – бросок.	
25	Бросок одной рукой от плеча.	
<i>Раздел3 «Специальная подготовка тактическая» (25ч)</i>		
1	Тактика определение основных понятий.	
2	Функции игроков	
3	Выход для получения мяча.	
4	Выход для отвлечения мяча.	
5	Розыгрыш мяча.	
6	Передай мяч и выходи.	
7	Заслон.	
8	Наведение.	
9	Пересечения.	
10	Треугольник.	
11	Тройка.	
12	Малая восьмерка.	
13	Скрестный выход.	
14	Скрестный выход.	
15	Наведение на двух игроков.	
16	Наведение на двух игроков.	
17	Система нападения через центрального.	
18	Система нападения через центрального.	
19	Система нападения без центрального.	
20	Система нападения без центрального.	
21	Система быстрого прорыва.	
22	Система быстрого прорыва.	
23	Подстраховка, переключение.	
24	Подстраховка, переключение.	
25	Групповой отбор мяча.	
<i>Раздел4 «Общая физическая подготовка» (10ч)</i>		
1	Упражнения с набивными мячами весом 1кг	

2	Бег на короткие отрезки.	
3	Челночный бег. Ускорение по 50-60м	
4	Упражнения для развития силы кисти	
5	Упражнения с отягощениями. с гантелями, с партнёром	
6	Силовые упражнения в висах и упорах,	
7	Старты из различных исходных положений по сигналу, спринт	
8	Прыжки.	
9	Напрыгивания.	
10	Прыжки в глубину.	
<i>Раздел5 «Соревнования» (2ч)</i>		
1	Школьные соревнования по баскетболу	
2	Товарищеские встречи с другими командами (баскетбол)	

### **1.3 Планируемые результаты**

Обучающиеся будут знать:

- Что такое безопасность, правила безопасности (в игре, в спортивном зале).
- Возникновение игры «Баскетбол»
- Товарищ и друг. В чём сила командной игры?
- Что такое индивидуальные потребности в упражнениях, расслаблении и отдыхе?
- Баскетбол (правила)

Обучающиеся будут уметь:

- Овладеют техникой передвижений, основами техники игры.
- Смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча.
- Смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту.
- Овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» .
- Овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины, системе личной и смешанной защите.
- Успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.



## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **2.1.1 Материально-техническое обеспечение**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Щиты с кольцами	Конусы
Гимнастическая стенка	Рулетка измерительная
Гимнастические скамейки	Свисток
Гимнастические маты	Аптечка
Скакалки	Секундомер
Мячи набивные (масса 1кг)	Макет площадки с фишками
Гантели различной массы	
Мячи баскетбольные №6	

#### **2.1.2. Информационное обеспечение**

<https://sportyfi.ru/basketbol/tehnika/vedenie-myacha/>

<https://sportyfi.ru/basketbol/tehnika/peredachi/>

<https://sportyfi.ru/basketbol/priemi/lovlya-myacha/>

<https://www.basketclub.ru/pravila-igry/7-vidov-basketbolnyx-broskov/>

[https://basketball-training.org.ua/pravila\\_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html](https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html)

#### **2.1.3 Кадровое обеспечение**

Учитель дополнительного образования, тренер 2 категории по баскетболу

### **2.2 Формы аттестации**

Вводный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня подготовки обучающихся в формах учебной игры и выполнении практических заданий. Текущий контроль осуществляется в процессе каждого учебного занятия.

Формы контроля определяются с учетом контингента обучающихся, уровня их развития: беседа, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение, самооценка выполненной работы, соревнования.

Формами промежуточной аттестации являются: выполнение контрольных заданий по технической и общефизической подготовке. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты, показанные обучающимися в соревнованиях различного уровня. Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеразвивающей программе в период с 15 по 30 апреля. Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровней обученности. Сравнение уровня обученности позволяет отследить рост каждого обучающегося в целом и в динамике на конечном сроке реализации дополнительной общеразвивающей программы. По итогам промежуточной аттестации за учебный год обучающиеся переводятся на следующий год обучения. Обучающиеся, продемонстрировавшие низкий уровень результатов обучения могут быть переведены или оставлены для повторного курса обучения по согласованию с родителями (законными представителями).

Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол», проводится с 15 по 30 мая в форме соревнований, где обучающиеся должны продемонстрировать знания правил игры, навыки простейшего судейства, коммуникативные способности, то есть умение играть в команде и технико-тактическую подготовку.

### ***2.3.Оценочные материалы***

Умения и навыки проверяются во время игровых взаимодействиях на занятиях и участии учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 1 раз в год (май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### Нормативы технической подготовки

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
штрафной бросок (из 10бросков)	7	6	5
броски с 9-ти точек (трапеция, за 1мин.)	7	6	5
трехочковый бросок (из 10 бросков)	6	5	4
передача 2-мя руками от груди (у стены, за 30 сек.)	28	26	24

## *Нормативы общефизической подготовки*

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
бег 30м, с	5.0	6.2-5.5	6.3
челночный бег 3x10м, с	8.7	9.5-9.0	10.0
бег 1000м, мин.	4.30	5.00	5.40
прыжок в длину с места, см	1900	160-180	140

### **2.4. Методические материалы**

#### **2.4.1. Методы обучения**

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этого используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:* применяют в виде показа упражнения, наглядных пособий, презентаций.

*Практические методы:* метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

По характеру познавательной деятельности на занятии выделяются методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- проблемного обучения.

Наиболее эффективный метод проблемного обучения, его использование и опора на творческую установку создают возможность плодотворного объединения принципов традиционного и развивающего обучения. Среди методов проблемного обучения выделяют следующие: проблемное изложение, частично-поисковый, исследовательский.

*Алгоритм метода «Проблемное изложение»:*

- постановка проблемы;
- создание проблемной ситуации;
- раскрытие противоречий;
- показ хода решения;
- самостоятельное или с помощью педагога решение учащимися задачи.

*Алгоритм метода «Частично-поисковый»:*

- постановка учителем проблемы;
- создание педагогом проблемной ситуации;
- самостоятельное или с помощью педагога решение учащимися задачи.

*Алгоритм метода «Исследовательский»:*

- конструирование педагогом творческого задания;
- вычленение учащимися проблемы и заложенных в ней противоречий;
- формулирование учащимися задачи и путей её решения;
- самостоятельное решение учащимися задачи.

*Типы занятий:*

- формирования новых знаний;
- обучения умениям и навыкам;
- закрепления умений;
- повторения и обобщения знаний;
- проверки и учёта знаний и умений;
- комбинированный.

Тип занятий в баскетболе, как правило, комбинированный, сочетающий различные педагогические средства, методы и приёмы работы и направленный на решение сразу нескольких дидактических задач. Элементы его структуры динамичны и подвижны, их последовательность и присутствие зависит от выбранных методов достижения цели занятия, характера передачи и освоения учебного материала.

#### **2.4.2. Формы организации учебного процесса**

**Формы организации:** практикум, зачет, дискуссия, экскурсия, мастер-класс, соревнование, ролевая игра.

Занятие длительностью 60 минут является основной формой обучения

#### **2.4.3. Формы организации учебного занятия**

Основной формой организации образовательного процесса является тренировка. Занятия подразделяются на три типа:

*с образовательно-познавательной направленностью* дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю;

*с образовательно-обучающей направленностью* используются для обучения практическому материалу. Отличительной особенностью планирования осуществляется в логике поэтапного

формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

*с образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. С соблюдением соотношения объемов нагрузки и ориентацией на достижение конкретного результата.

Каждый из типов занятия носит образовательную направленность и по возможности включает учащихся в различные формы самостоятельной деятельности.

#### ***2.4.4. Педагогические технологии***

*Педагогические технологии* обеспечивающих планируемые результаты по программе:

проблемное обучение;

разноуровневое обучение;

коллективную систему обучения;

исследовательские методы в обучении;

технологию использования в обучении игровых методов;

обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);

информационно-коммуникационные технологии;

здоровьесберегающие технологии.

#### ***2.4.5. Алгоритм учебного занятия***

*Основные звенья (этапы) занятия:*

1. Организационный момент, характеризующийся внешней и внутренней (психологической) готовностью учащихся к занятию.
2. Проверка знаний и умений учащихся для подготовки к новой теме.
3. Постановка цели занятия.
4. Организация восприятия и осмысления новой информации.
5. Первичная проверка понимания.
6. Организация усвоения способов деятельности путем воспроизведения информации и упражнений в ее применении (в том числе смена вариантов) по образцу.
7. Творческое применение и добывание знаний, освоение способов деятельности путем решения проблемных задач, построенных на основе ранее усвоенных знаний и умений.
8. Обобщение изучаемого на занятии и введение его в систему ранее усвоенных знаний.
9. Контроль за результатами учебной деятельности, осуществляемый педагогом и учащимися.
10. Подведение итогов занятия.

#### ***2.4.6. Дидактические материалы***

Карточки с картинками, отображающие технику физических упражнений.

Карточки с упражнениями, отображающие количество повторений.

Макет баскетбольной площадки с фишками.

Презентации.

Видеоматериалы.

Интернет ресурсы.

#### ***2.5 Список литературы***

##### *Литература для детей*

Учебник для учащихся 9 х классов / М.Я. Виленский . - Москва Просвещение 2012г

Учебник для учащихся 10-11 х классов / В.И. Лях, А.А.Зданевич . - Москва Просвещение 2007г

Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.

Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.

Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. ООО издательство «Спорт». 2017

##### *Литература для педагога*

1. Колос, В.М. Баскетбол: теория и практика / В.М. Колос. – Мн.: Полымя, 1988

2. Официальные Правила Баскетбола 2019 – Утверждены Центральным Бюро ФИБА. – Париж, Франция, 2019

3. Спортивные игры: техника, тактика обучения. под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр "Академия", 2001

4. К. Би, К. Нортон. Упражнения в баскетболе. – М. Физкультура и спорт: 1972

5. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: Физкультура и спорт, 1999

6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения. Основы обучения тактике игры. Пенза, 2001

7. Баскетбол: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры //под ред. Ю.М.Портнова.- М.:ФА.В.Беяева, 2002

8. Башкин, С.Г. Уроки по баскетболу – М.: Физкультура и спорт, 1996

9. Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов. – Киев, 1985
10. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: АО АСПЕКТ ПРЕСС, 1995
11. Корягин, В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физического воспитания. – Львов: Край, 1998
12. Линдберг, Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М. Физкультура и спорт. 1971
13. Семашко Н.В. . Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт. 1976
14. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / Под ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987
15. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

## Приложение 1

### *ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (УПРАЖНЕНИЯ)*

#### **обще подготовительные упражнения**

##### *Строевые упражнения.*

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

##### *Упражнения для рук и плечевого пояса.*

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) — сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

##### *Упражнения для ног.*

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

##### *Упражнения для шеи и туловища.*

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на

спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.*

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

*Упражнения для развития силы.*

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

*Упражнения для развития быстроты.*

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.*

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.*

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх



баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок.

## Приложение 2

### *ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (УПРАЖНЕНИЯ)*

#### **специально-подготовительные упражнения**

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.*

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

### *Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.*

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

### *Упражнения для развития игровой ловкости.*

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

### *Упражнения для развития специальной выносливости.*

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико- тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### Приложение 3

#### СПОСОБЫ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

*С изменением скорости.*

Этот приём используется для внезапности. Высота отскока и уменьшение его угла увеличивают скорость продвижения и позволяют оторваться от соперника, продолжив свою линию атаки.

*С изменением направления.*

Применяется, когда нужно обойти соперника. Для этого игрок с помощью кисти руки накладывает пальцы на боковые точки мяча, а затем выпрямляет, выбрав нужную сторону движения, что позволяет спортсмену сбить с толку соперника и оторваться.

*С изменением высоты отскока.*

Задействуют, когда требуется напрямую пройти мимо защитника, и отклонения в сторону невозможны. Чтобы выполнить приём, баскетболист должен вести снаряд на достаточной высоте. После того как окажется близко с соперником, игроку нужно наклонить тело, сильно согнуть колени, вести снаряд очень низко, при этом полностью выпрямив руку.

*С асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.*

Используется в случае, когда нужно обойти больше двух соперников. Во время приёма спортсмен отклоняет тело, и это позволяет ему делать финты. А также такой способ помогает с лёгкостью выполнять толчковые движения ног, позволяя сохранять снаряд и продолжать линию атаки. Очень важна скорость. К этой технике стоит прибегнуть при подходе к корзине, или же при быстрой атаке. Ноги спортсмена должны быть немного согнуты, а туловище почти прямым, как и рука, которая контролирует снаряд. Скорость же баскетболиста может быть ограничена только его способностью следить за мячом. Игрок должен набрать максимальную скорость, при которой высота отскока мяча будет находиться в диапазоне от пояса до плеча. Это движение по своему исполнению напоминает насос.

*Низкое движение с укрыванием мяча.*

Применяется в следующих случаях: Нет возможности сделать передачу. Защитник плотно опекает снаряд, который требуется от него укрыть. Нужно оставить мяч живым. Плечи и руки спортсмена должны находиться очень близко к телу, а ведение будет идти на уровне коленей. От

соперника баскетболист закрывает снаряд телом, свободная же верхняя конечность используется для равновесия. Голову нужно немного приподнять и внимательно следить за ситуацией, стараясь не подпустить защитника к себе.

*На месте.*

Чтобы научиться вести мяч низко, необходимо держать согнутыми колени, спина должна быть прямой, а голова — высоко поднятой, что позволит дольше сохранить снаряд в поле зрения.

Упражнения:

Вокруг корпуса. Вокруг и между ногами. Вести два мяча одновременно. Делать несколько ударов высоко, а потом сразу низко. Вести три или четыре снаряда. Баскетболист может выполнять другие эффективные упражнения, но уже на скамейке: Вести очень низко от пола. Вытянуть ноги и вести снаряд под ними в быстром темпе.

*Шагом, бегом по прямой.*

Передвижение следует осуществлять, наклоняя тело вперёд, а ноги должны быть немного согнуты. Кисть обхватывает мяч сверху, бросковая рука согнута в локте.

Упражнения с ведением снаряда: В низкой и высокой стойке. С остановками по сигналу, продолжая бить мяч на месте. Останавливать через каждые 5—6 минут. Шагом, находясь на коленях. Переводя снаряд с руки на руку между шагами на каждый шаг. Подлезая через предмет или преодолевая его. Для этого подойдёт конь или козел. Кувыркаясь вперёд-назад во время ведения. Преодолевая гимнастические обручи. По прямой, набирая максимальную скорость.

## Приложение 4

### ВИДЫ ПЕРЕДАЧ В БАСКЕТБОЛЕ

*Передача от груди.*

Это самый распространенный и самый эффективный пас в баскетболе. Его можно использовать в большинстве различных ситуаций и мест на игровой площадке. Чтобы выполнить передачу от груди равномерно положите руки по обе стороны мяча и расставьте пальцы рук (большие пальцы смотрят в сторону груди). Мяч держим около груди и чтобы отдать пас партнёру полностью вытяните руки вперёд, выталкивая таким образом игровой снаряд в сторону партнёра. При этом ладони рук разворачиваются и смотрят друг на друга внешней стороной, а большие пальцы направлены вниз

### *Передача с отскоком.*

Чтобы выполнить такой пас необходимо проделать все те же действия, что и при передаче от груди, только направлять мяч к партнёру нужно с ударом об пол. Также, если есть время, делается шаг вперёд и бросаете мяч примерно на расстояние  $2/3$  от партнёра, чтобы он прилетел ему выше колен в район талии. Для точности паса нужно попрактиковаться, так как новички часто ударяют мяч не в положенном месте и он летит не точно.

Не стоит забывать, что передача мяча с отскоком выполняется медленнее, чем от груди по воздуху, что даёт возможность чужим баскетболистам сделать перехват. Поэтому такую доставку мяча необходимо выполнять с осторожностью, рассчитывая время и место полёта мяча.

### *Передача из-за головы.*

Данный вид паса применяется в ситуациях, когда игрока загоняют в затруднительное положение и больше ничего не остаётся сделать, как отдать мяч партнёру таким способом. Для выполнения нужно положить руки по бокам мяча, растопырив пальцы, затем поднять мяч за голову и выпрямив руки и сделав шаг вперёд в намеченное место передачи выпустить игровой снаряд из рук (если обстановка не позволяет выставить ногу вперёд, пасуем без этого действия).

### *Бейсбольный пас.*

Этот вариант используют в редких случаях, когда необходимо быстро совершить длинный пас, например, со своей половины площадки на чужую. Передача похожа на бросок бейсболиста при броске. Чтобы сделать такой пас нужно сначала двумя руками взять мяч и расположить его возле плеча около уха. Корпус тела полу развёрнут. Затем одной рукой совершаете выталкивающее движение: рука должна идти за шаром, вытягиваясь во всю длину, а последнее касание совершается кончиками пальцев.

### *Скрытая передача.*

С её помощью можно запутать защиту соперника и она особо эффективна, когда пас происходит в движении при дриблинге. Зачастую такой пас использует разыгрывающий. Он чрезвычайно сложен и в большинстве случаев выполняется профессиональными баскетболистами. Передачу трудно исполнить, потому что игроку нужно смотреть в одном направлении, а мяч бросать в другую точку. Ситуация усложняется скоростью движения игрока и количеством рядом находящихся с ним противников. Отдавать такой пас нужно по ситуации: одной рукой, двумя, с отскоком либо другим способом.

### *Пас за спиной.*

Такая передача мяча в баскетбольном матче заставит публику подняться со своих мест и поблагодарить её автора громкими аплодисментами. С этим типом паса есть проблемка и не каждый игрок сможет его выполнить качественно, особенно не рекомендуется делать такую передачу новичкам. Зачастую пас за спиной выполняется на большой скорости, когда два нападающих выходят на одного защитника, и когда соперник идёт атаковать того, кто с мячом, тот отдаёт игровой снаряд партнёру.

## **Приложение 5**

### **ЛОВЛЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ**

Существует несколько способов поймать мяч. Безусловно, проще всего — поймать его двумя руками вне зависимости от его положения.

#### *Основные фазы ловли.*

Подготовительная фаза — когда при форсировании мячика к игроку, тот вытягивает напряжённые руки ему навстречу, изогнув расставленные ладони с растопыренными пальцами в полукруг.

Основная фаза — когда мяч касается спортсмена, тот прижимает пальцы к его поверхности и, согнув конечности в локтях, притягивает к грудной клетке.

Завершающая фаза — после того, как мяч оказался в руках игрока, тот приводит локти в оборонительную позицию, защищаясь от соперников, и готовится к следующим манёврам.

#### *Ловля двумя руками.*

Осуществляется из обычной стойки боевой готовности баскетболиста: спина прямая, голова вскинута. Ноги чуть расставлены и согнуты в коленях, а верхние конечности, пальцы которых раздвинуты, вытянуты вверх примерно на 30 см от лица. В зависимости от траектории полёта мяча следует менять высоту самой стойки, сгибая колени меньше или больше. Положение рук и кистей при ловле мяча в баскетболе: они должны быть выпрямлены и обращены к спортивному снаряду.

#### *Двумя руками высоко летящего мяча.*

Стойка спортсмена, как и при ловле двумя руками. Высоко летящий мяч следует ловить в прыжке. Для этого нужно сильно оттолкнуться от пола и выпрыгнуть, вытягивая вверх конечности с раздвинутыми пальцами в виде «воронки». Чтобы усмирить скорость полёта, нужно согнуть локти для удержания баланса. Когда снаряд коснётся пальцев, надо обхватить его боковые стороны ладонями, затем опустить руки вниз, а после притянуть к груди вместе со снарядом.

#### *Двумя руками низко летящего мяча.*

В таком случае снаряд летит ниже пояса. Перед тем как поймать, нужно согнуть ноги, приседая ниже, чем обычно, чтобы привести положение плеч вровень летящему мячику, одновременно с этим выставляя корпус вперёд. Ладони расположить так, чтобы они образовали широкую чашу и были направлены в таком положении вперёд и вниз. Когда снаряд прикоснётся к пальцам, необходимо обхватить его с двух сторон, сблизив кисти рук, после притянуть к груди. На этом же моменте вновь зафиксировать тело и ноги в прямом положении. Если низко летящий мяч летит не прямо, а чуть сбоку, то следует сделать выпад ногами в его сторону и, подхватив снаряд одной рукой, подключить к делу вторую.

#### *Одной рукой.*

Происходит, когда спортсмен не имеет возможности поймать двумя.

Есть три способа:

1. С прижиманием мяча Для того чтобы осуществить такой приём, необходимо, чтобы снаряд летел слева. Для ловли — выпрямить левую руку так, чтобы она была почти на прямой линии с предплечьем, в то же время левая нога отставлена в сторону. Пальцы должны быть расставлены и расслаблены и когда снаряд их коснётся, нужно согнуть конечность в локте и дать снаряду как бы по инерции вкатиться в кисть. В этот момент можно ощутить, как плечо тянется назад. Продолжать сгибать левую руку, пока мяч не коснётся предплечья. Только после этого можно будет прижать его к телу;

2. Без прижимания Исходное положение сохраняется, как и с прижиманием. Левая нога опорная, а рука вытянута и тянется кистью к мячу. Как только снаряд коснётся пальцев, нужно повернуть руку и отвести плечо назад. Держать надо на повернутой кисти благодаря последнему плавному движению;
3. С поддержкой. Необходимо ловить мяч левой конечностью, а правой — подхватывать, когда идёт его приближение к телу. Сначала к нему прикасаются пальцы левой руки, которая начинает приближаться к корпусу, одновременно с этим к манёвру подключается движение правой конечностью для поддержки снаряда. Необходимо немного развернуть корпус со стороны рабочей руки — этот приём упростит остановку спортивного снаряда и его последующую фиксацию. После того как он оказался в руках, стоит начать защищаться от соперника разведёнными локтями. Одной рукой можно поймать и высоколетящий снаряд. Это происходит в прыжке. Он останавливается игроком поднятой вверх рукой с выставленной раскрытой ладонью. А в момент амортизационного сгибания его подхватывают другой рукой, приземляясь в устойчивое положение.

*С полупрыжка.*

Выполняя этот приём, не следует ждать, пока снаряд отскочит от площадки, а нужно двигаться навстречу и ловить сразу. Сначала совершить рывок к мячу, обратив к нему корпус, а руки держать впереди себя, опустив на ширине плеч. Затем, поймав спортивный снаряд таким образом, с боковых сторон, держать его обеими руками и притягивать к телу. Ловля катящегося мяча — происходит, если он катится в сторону спортсмена. Чтобы его поймать, необходимо встать в стойку, наклонившись вперёд, когда ноги чуть расставлены и согнуты в коленях. Руки следует опустить, обратив внутренней стороной ладоней навстречу к снаряду, пальцы — развести и почти касаться ими пола. Поймать мячик таким образом и, выпрямляя корпус, прижимать его к себе.

*Ошибки*, которые часто можно встретить при ловле, заключаются в выполнении следующих приёмов:

- держать руки согнутыми, а не выпрямленными, при соприкосновении снаряда с пальцами;
- держать голову опущенной и не следить за мячом перед тем, как он окажется пойманным;
- стоять на прямых ногах и не двигаться по направлению к снаряду;
- сразу прижимать его к груди, а не укрывать от противника выставленными локтями;
- не вышагивать после того, как снаряд оказался в руках. Приводит к тому, что соперник может улучшить момент для выбивания;
- не раскрывать ладони при соприкосновении с мячом.

Процесс обучения ловле и передачам в баскетболе следует осуществлять пошагово, переходя от простых упражнений, к более сложным.



Порядок основных упражнений при ловле строится таким образом:

- на месте двумя руками;
- летящего на уровне груди;
- высокого или низкого полёта снаряда;
- в прыжке и на бегу;
- летящего навстречу или сбоку мяча.

## Приложение 6

### 7 ВИДОВ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

#### *1.Бросок двумя руками от груди.*

Данный вид броска активно применяется для забрасывания мяча в корзину преимущественно с дальних дистанций. Также такие броски имеют место при отсутствии активного противодействия со стороны защитника другой команды. При подготовке к такому броску, мяч обхватывают пальцами обеих рук, после чего выносят на уровень лица, при выпрямлении рук, мяч отправляется в корзину по заданной дуге. Если все расчеты игрока верны, а бросок точен, то мяч полетит прямоком в корзину противников.

#### *2.Бросок двумя руками сверху.*

Такой вид баскетбольного броска применяется со средних дистанций. Также этот бросок актуален при плотной опеке противника. Для выполнения броска такого рода, мяч выносят над головой, при этом руки слегка согнуты в локтях, при выпрямлении рук, мяч отправляется в корзину. Во время выпрямления рук, мячу придается необходимое ускорение и траектория, позволяющие попасть точно в цель – во «вражескую» корзину.

#### *3.Бросок двумя руками снизу.*

Бросок подобного типа в игре активно используется во время быстрого прохода к щиту, а также во время атак корзины в затяжном прыжке. Чтобы выполнить бросок, игрок принимает мяч в движении под ногу, после чего совершает широкий шаг и делает прыжок. Прямыми руками баскетболист забрасывает мяч в корзину, при этом полностью вытягивает свое тело. При выпрямлении рук, придается ускорение, за счет которого мяч летит в корзину. Также крайне важно правильное приземление после выполнения данного маневра.

#### *4.Бросок одной рукой от плеча.*

Это один из самых распространенных видов бросков мяча в баскетболе. Применим на средних и дальних дистанциях. В данном случае игрок держит мяч в правой руке на уровне головы, при выпрямлении руки, мяч отправляется в корзину.

#### *5.Бросок одной рукой сверху.*

Такой вид баскетбольного броска используется довольно часто для атаки в движении с близких дистанций, а также из-под щита. При подготовке к броску, мяч помещается под правую ногу. В самой высшей точке прыжка рука игрока выпрямляется, и мяч выталкивается пальцами в корзину.

#### *6.Бросок одной рукой сверху – «крюком».*

Данного рода бросок используют центральные игроки для атаки с близких и средних дистанций. Для броска игрок поворачивается левым боком к щиту, отталкивается левой ногой, делает прыжок, при этом правая рука с мячом дугообразным движением поднимается вверх и забрасывает в корзину.

#### *7.Добивание мяча.*

Когда мяч отталкивается от щита, при неудачной атаке корзины, игрок может поймать мяч и снова забросить его в корзину.

## **Приложение 7**

### **БАСКЕТБОЛ - КРАТКИЕ ПРАВИЛА ИГРЫ**

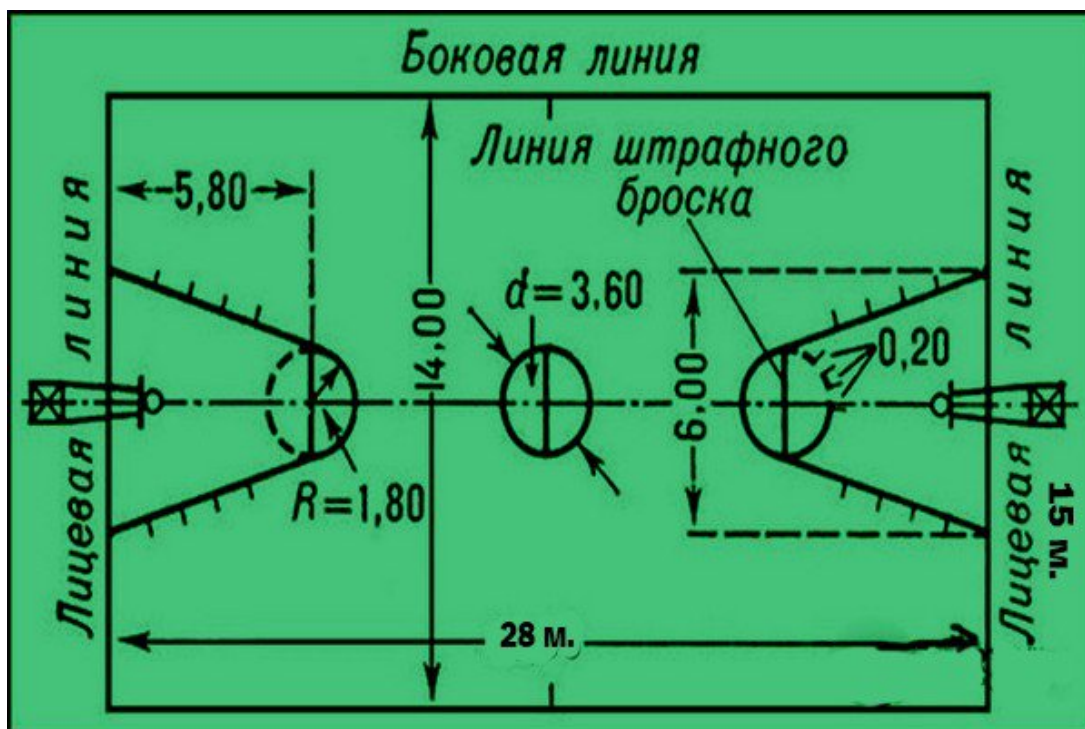
Цель игры баскетбола заключается в том, чтобы забросить мяч в кольцо, чья команда наберёт больше очков, объявляется победителем. Игра происходит на прямоугольной площадке, и в зависимости от того, с какого места мяч был брошен в корзину, будет зависеть количество набранных очков (2 или 3).

Каждая команда состоит из 12 баскетболистов, и только 5 могут одновременно находиться на поле (количество замен не ограничено). В баскетболе игроки делятся на следующие амплуа:

- Разыгрывающий защитник
- Атакующий защитник
- Центральной
- Лёгкий нападающий
- Мощный или тяжелый форвард

Во время игры баскетболисты всех позиций могут передвигаться по площадке по своему усмотрению.

Площадка для баскетбола имеет форму прямоугольника размерами 28 на 15 метров. Средняя линия делит площадку на две половины, в центре которой есть маленький круг, из этого места начинается игра (рефери подбрасывает мяч в воздух, а по одному игроку от каждой команды пытаются им завладеть). Высота кольца составляет 3.05 метров. Возле каждого из колец есть дуга (полукруг) радиусом 6.75 м. (по стандарту ФИБА), которая является проекцией центра корзины. На расстоянии 5.80 м. от внутреннего края лицевой линии находится линия штрафного броска, имеющая длину 3.60 м.



Игра делится на 4 равных периода по 10 минут каждая.

#### Набор очков в баскетболе:

- 3-очка: если мяч попадает в кольцо из-за пределов дуги;
- 2 очка: если мяч заброшен в пределах дуги;

- 1 очко: за каждый успешный штрафной бросок засчитывается 1 бал.

Выигршная сторона в баскетболе определяется очень просто: кто набрал больше очков, тот и победитель. В случае фиксирования ничейного результата, добавляется дополнительный период длительностью 5 минут.

### Правила 3-х, 5-и, 8-и и 24-х секунд в баскетболе

В дворовом баскетболе, и, даже, на школьном уровне, правила, связанные с секундами часто игнорируют. Здесь нет ничего сложного, что означает каждое из них, разберём прямо сейчас.

- *Правило 3-х секунд:* атакующему игроку, запрещается находиться в штрафной зоне противника более трёх секунд без мяча. Если же нападающий игрок контролирует мяч трёхсекундной зоне более 3-х секунд, то это не является нарушением.
- *Правило 5-и секунд:* столько времени даётся баскетболисту на введение мяча в игру, выполнение штрафного или свободного броска. Отсчёт времени начинается с того момента, когда игрок взял мяч в руки.
- *Правило 8-и секунд:* как только атакующая сторона завладеет мячом на собственной половине поля, ей даётся 8 секунд на то, чтобы продвинуть мяч на половину площадки противника. Ежели за установленное время команда не перешла среднюю линию, по правилам мяч отдаётся сопернику.
- *Правило 24-х секунд:* на атаку команде предоставляется 24 секунды, а если за это время мяч не коснулся края корзины соперника или не вошёл в неё, то обороняющая сторона завладевает мячом. Такое правило впервые применили в 1954 году. Оно было введено с целью не дать атакующим командам затягивать время бесконечным владением мячом

А теперь, для закрепления материала, рассмотрим правила игры в баскетбол кратко по пунктам (выделено самое основное):

- Одновременно на поле с каждой стороны может присутствовать по 5 игроков (общее количество игроков в команде – 12, к-во замен не ограничено).
- Игра состоит из четырёх периодов, длительность каждого 10 минут (между вторым и третьим таймом даётся перерыв на отдых 15 минут).
- В баскетбол разрешается играть только руками. Мяч можно вести исключительно путём дриблинга, никаких пробежек быть не должно (пробежкой называется совершение баскетболистом более двух шагов без ведения мяча). **Если игрок вёл мяч, а затем остановился, больше совершать шаги он не имеет права.**

- Каждой команде предоставляется 24 секунды для проведения атаки. За этот отведённый правилами отрезок времени атакующая сторона должна попасть в кольцо мячом или хотя бы мяч должен коснуться края корзины.
- Игрокам запрещается находиться без мяча в трёхсекундной зоне более 3-х секунд.
- Нарушениями в баскетболе считается: пробежка, двойное ведение, остановка, а затем возобновление ведения, возвращение мяча на свою половину поля с половины соперника.
- За каждое попадание мячом в кольцо начисляются очки: 2 очка – в пределах дуги, 3 очка – за пределами дуги, 1 очко – штрафной бросок.
- В игре считается количество фолов (есть персональные и командные). Как только сторона набирает 5 команда фолов за одну четверть, за каждое последующее нарушение судья назначает два штрафных броска.
- Если игрок набрал за поединок 5 персональных фолов, его удаляют и заменяют запасным.