

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования для детей»  
Октябрьского района г. Саратова  
410004, г. Саратов, ул. Дегтярная, д. 7, тел.: 8(8452)29-31-24,  
E-mail: [moudodtsdodd@yandex.ru](mailto:moudodtsdodd@yandex.ru)  
ОКПО: 43718558; ОГРН:1026403357793; ИНН/КПП:6454045910/645401001

---

## Учебно-методический комплект по баскетболу

Составители:  
Фролов Алексей Сергеевич,  
педагог дополнительного образования  
Чепенко Людмила Алексеевна, методист

Учебно-методический комплект (далее УМК) составлен с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе, направлен развитие физической технической подготовки учащихся. Возраст учащихся 8-13 лет

**Целью УМК является:**

1. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений в баскетболе, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
2. Воспитание навыков для самостоятельных занятий баскетбола и умения вести здоровый образ жизни;
3. Развивать физические качества, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

**Задачи:**

- обучающие: техника перемещения без мяча, броски в корзину, ловля и передача мяча. Тактическим взаимодействиям при игре в защите, нападении, сочетание технике физических упражнений.
- развивающие: ловкость, быстрота, силовые качества, скоростная выносливость, координация, гибкость.
- воспитательные: морально-волевые, коллективизм, дисциплинированность, взаимовыручка, товарищество, ответственность, самостоятельность, активность.

Так же входит, **общая-** физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная-** развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетболистов.

**В процессе обучения учащиеся должны приобрести следующие навыки:**

- освоить терминологию по баскетболу
- обеспечение всесторонней физической подготовки по баскетболу
- теоретические и практические занятия баскетбола
- умение игры в баскетбол
- сознательной дисциплине
- воспитывать такие качества: самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Методика обучения техническому элементу игры.

Баскетбол - эмоциональная игра, которая делает человека более общительным и контактным. Все эти особенности баскетбола являются эффективным средством физического воспитания. Нами разработан комплекс упражнений, который применяется на уроке, при изучении темы баскетбол.

Приёмы и действия, с помощью которых ведётся игра, позволяют начинать занятия с детьми 8-10 лет, используя для этого инвентарь и оборудование, соответствующие возрасту. Правильное понимание педагогических задач, особенно в работе с детьми, требует знаний о приёмах, технике, тактике и правилах игры в баскетбол.

Начинать обучение надо с правильных перемещений и параллельно этому изучать ловлю и передачи мяча, броски и ведение. Обучение перемещений включает:

изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты);

приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой;

повышение качества выполнения каждого приёма

повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования.

Первым изучается бег в сочетании с остановками, затем прыжки и повороты. Резко разграничивать время изучения отдельных приёмов не рекомендуется: как только усвоена правильная структура приёма, можно изучать новое. Используя естественные навыки в беге, следует вносить уточнения в технику постановки стоп на площадку, акцентируя внимание на перекате с пятки на носок и мягкой постановке стопы. При изучении остановки в два шага особое внимание обращается на перенос центра тяжести за пределы опоры и на погашение скорости разбега. Важным условием при изучении поворота является правильное положение опорной ноги, которую отрывать от пола нельзя. Прыжки изучаются вначале с места. Особое внимание надо обращать на приземление, а затем на вертикальность взлёта.

При выполнении упражнений должен соблюдаться дидактический принцип “от простого к сложному” и следующие методы обучения: рассказ, показ, имитация без мяча, с мячом, стоя на месте, в движении.

При изучении технического элемента, такого как передача, сначала изучается передача двумя руками от груди. Внимание акцентируется на исходном положении и рабочей фазе. Затем изучают передачи в движении после двух шагов, потом в прыжке.

Броски по кольцу - это самое интересное для детей, но чтобы добиться точности попадания надо хорошо изучить технику выполнения броска. Для отработки броска двух уроков физкультуры в неделю недостаточно, поэтому самое главное, чтобы учащиеся знали, как прицеливаться и куда смотреть, что завершающее движение делает кисть и что мяч должен забрасываться по высокой траектории. Начинать нужно броски под углом к щиту с близкого расстояния, что позволяет использовать щит как дополнительный ориентир. Затем изучается бросок в движении. Внимание обращается на формирование такого навыка, как получение мяча при ловле и возможность как можно быстрее перевести взгляд на корзину. Для того чтобы ученики больше старались акцентировать внимание на прицеливание и думать над движениями рук и ног, лучше выполнять это упражнение в соревновательной форме.

При изучении технического элемента, как ведение мяча, лучше начинать ведение с обычным отскоком. Внимание ученика должно быть обращено на то, что мяч отскакивает не выше бедра, локоть не поднимается вверх, кисть мягко толкает мяч вперёд и лежит не сверху на мяче, а сбоку.

Изучение начинается стоя на месте, в движении вперёд, спиной вперёд, с изменением направления, с сопротивлением.

Все эти технические элементы изучаются с 8 возраста, только упражнения постоянно должны усложняться в зависимости от того, как владеют ученики техникой и в каком они классе. Учащиеся получают много удовольствия от игры, если научатся выполнять основные приёмы техники: передачу, ведение и броски по кольцу. Достижение цели упражнения зависит от энтузиазма, с которым ученик выполняет его. Поэтому желательно вносить элемент соревнования. Часто педагог ищет новые упражнения, чтобы избежать монотонности на уроке, так как это вызывает быстрое чувство усталости и падение интереса к игре. Одно упражнение нередко объединяет два, три и большее количество игровых приёмов. Например, удержание, передачи и ловля мяча входят составной частью почти в каждое упражнение. Ведение мяча хорошо сочетается с остановками и поворотами. Но игра в баскетбол невозможна без тактики.

Основными задачами в обучении учеников тактическим действиям являются:

- развитие внимания, ориентировки и зрительной памяти на ситуацию,
- обучение основным индивидуальным и групповым действиям,
- развитие творческого мышления и воображения,
- ознакомление с основами систем ведения игры.

Для обучения тактики надо всегда иметь двустороннее взаимодействие противников. Это очень осложняет задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

Разминка с мячами.

- перебрасывание с руки на руку по высокой траектории. (По дуге)
- между ног “восьмёрка”.
- вращение вокруг туловища.
- вращение вокруг головы.
- подбрасывание мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов.
- подбрасывание мяча перед собой вверх - ловля сзади.
- подбрасывание мяча из-за спины через правое и левое плечо.
- поймать мяч с наименьшим отскоком от пола.
- поднять лежащий мяч на полу одной кистью руки.
- перехватить мяч с правой руки на левую руку между ног.

Упражнения для изучения и закрепления броска в движении.

- с места два шага – передача в стену или партнёру.
- то же самое, но с палками, скакалками, обручами
- с места один удар в пол, два шага – передача.
- у щита под углом 45 градусов на расстоянии двух шагов с одним ударом.
- после небольшого ведения.
- после передачи, ловля, два шага – бросок.

Внимание обращать на то, что с правой стороны первый шаг правой ногой, с левой – левой. Бросок выполняется в безопорном положении.

Упражнения с двумя мячами на развитие ловкости, координации.

- жонглирование.
- один катим - другой ведём.
- ведение двумя руками одновременно, попеременно.
- передачи в стенку.
- передачи в парах с отскоком один и по воздуху другой мяч.
- передачи в парах по воздуху двух мячей.
- передачи в парах с отскоком двух мячей.

Упражнения “в тройках”

- “восьмёрка” (куда отдал мяч, туда и бежишь, но за спину партнёра.)
- передачи со сменой мест.
- передачи через центрального игрока.
- передачи по кругу в правую и левую стороны.

Упражнения для совершенствования передачи и ловли мяча.

“Квадрат” с двумя мячами в четыре колонны:

1. передача вправо – убегаешь вправо.
2. передача вправо – убегаешь влево.
3. передача по диагонали – убегаешь вправо, (влево)
4. передача вправо – убегаешь по диагонали.
5. передача вправо – убегаешь влево.
6. передача вправо (влево) – убегаешь во встречную колонну.

Игры, подводящие к игре баскетбол.

- а) для совершенствования приставного шага защитника “Коршун, наседка, цыплята”
- б) для совершенствования передачи и ловли мяча “Мяч капитану”
- в) “Салки с мячом”. Двое водящих. При помощи передач надо задеть игроков только мячом. Бегать с мячом в руках нельзя.
- г) “Невод”. То же самое, только кого задели, участвует вместе с водящими. Цель: Взаимодействие игроков и видение площадки.
- е) для совершенствования дриблинга. Один мяч на пару. У кого нет мяча – надо им завладеть. Мячи у всех. Выбить чужой, не потеряв свой мяч.

Все эти упражнения не требуют сильного мастерства, а только внимание, ловкость и координацию движения. Подводящие игры и эти упражнения не дают детям почувствовать усталости, им становится интересно, а для учителя это является основной задачей на уроке. Интерес к упражнениям служит действующим и хорошим средством для овладения техническим элементом в игре баскетбол.

Тестовые задания.

Тест

1. Размеры баскетбольной площадки (м):  
а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):  
а) 5; б) 6; в) 8.
3. Диаметр центрального круга площадки (см):  
а) 300; б) 360; в) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:  
а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.
5. Высота баскетбольной корзины (см):  
а) 300; б) 305; в) 307.
6. Окружность мяча (см):  
а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.
7. Размеры баскетбольного щита (см):  
а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.
8. Вес мяча (г):  
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):  
а) 4; б) 5; в) 6.
10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):  
а) 270; б) 290; в) 275.
11. Майки игроков должны быть пронумерованы:  
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
12. В каком году появился баскетбол как игра:  
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
13. Кто придумал баскетбол как игру:  
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:  
а) другим цветом номера на груди;  
б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;  
в) иметь повязку на руке.
15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?  
а) Разрешается;  
б) не разрешается;  
в) разрешается под собственную ответственность.
16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:  
а) только тренер команды;  
б) только главный тренер и капитан;  
в) любой игрок, находящийся на площадке.
17. Встреча в баскетболе состоит из:  
а) двух таймов по 20 минут;  
б) четырех таймов по 10 минут;  
в) трех таймов по 15 минут.
18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?  
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
19. Победителем встречи является команда:  
а) выигравшая три четверти;  
б) выигравшая вторую половину встречи;  
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:  
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;

- б) необходимо подождать 15 минут;  
 в) игра переносится на другой день.
21. Как начинается игра?  
 а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
22. Запасными игроками считаются те, которые:  
 а) сидят на скамейке запасных;  
 б) выходят на замену;  
 в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?  
 а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?  
 а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?  
 а) В каждой четверти по одному;  
 б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;  
 в) Два за игру.

Ответы

1	б	11	б	21	в
2	а	12	в	22	а
3	б	13	в	23	в
4	в	14	б	24	б
5	б	15	а	25	б
6	в	16	а		
7	в	17	б		
8	в	18	б		
9	б	19	в		
10	б	20	б		

Система специальных упражнений для обучения, закрепления, совершенствования тех. элементов в нападении (техника владения мячом, ловля и передача, ведение).

Ловли и передачи мяча

1. Подбросить мяч перед собой, поймать его двумя руками и принять основную стойку баскетболиста.
2. То же, но ловить мяч после одного отскока от пола. Эти простые упражнения позволяют выработать чувство мяча, проверить правильность его держания, проконтролировать положение туловища, головы и проверить готовность к другим действиям.
3. Ловить мяч, передавая его друг другу в парах. Учиться ловить мяч можно и после удара о стену. После 8–10 передач смена рук.
4. Группа баскетболистов стоит в кругу, в центре которого располагается один из участников. Он поочередно передает мяч каждому стоящему в кругу (разновысокие передачи, об пол, немного правее или левее игрока).

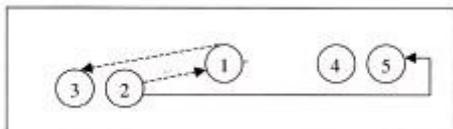
Правильность ловли мяча контролируется игроком, стоящим рядом с уже выполнившим прием.

5. Группа баскетболистов, стоя лицом в круг, перемещается по часовой стрелке (или наоборот), передавая один мяч (а потом два и три) друг другу. Следить за работой кисти при ловле.

6. Один игрок передает мяч другому, бегущему навстречу и ловящему мяч с остановкой в два шага. Через 3–5 передач игроки меняются ролями. Обратить внимание на вынос двух рук вперед при ловле и укрывании мяча после остановки.

7. Ловля мяча, переданного партнером в сторону от ловящего на 2–3 метра. Сделать 5–10 передач вправо и 5–10 передач влево. Раньше времени к месту ловли мяча не выходить.

8. Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах. Игрок из колонны (1) движется навстречу передающему мяч (2) из другой колонны, ловя мяч на первом шаге. На втором шаге он готовится к передаче выходящему из другой колонны третьему игроку (3) и перед началом третьего шага передает ему мяч в безопорном положении. Третий передает мяч в движении четвертому (4) и так далее. После ловли и передачи мяча каждый игрок уходит в конец противоположной колонны и вновь готовится к участию в этом упражнении (см. рисунок).



1. Ловля и передача мяча в парах, движущихся от одного кольца к другому: а) при передвижении приставными шагами на расстоянии 3–4 метра друг от друга; б) при передвижении обычным беговым шагом. В этом упражнении обратить внимание на ловлю мяча.

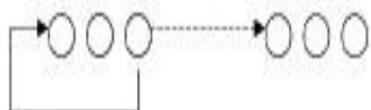
2. Передачи мяча в парах. Выполняются различными способами (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, с отскоком от площадки) в соответствии с техникой конкретного приема. Обратить внимание на исходное положение ног, туловища, держание мяча. После выпуска мяча из рук локти должны быть выпрямлены, кисть, хлестко пославшая мяч, расслаблена. Ноги помогают движению рук. Можно провести соревнование, какая пара быстрее наберет 20, 30 и более передач, или сделать их больше за определенный временной интервал.

3. Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно. Чтобы мячи во время упражнения не сталкивались, партнеры должны использовать различные способы передачи мяча. Например, параллельная передача двумя руками: один – от груди, другой – с отскоком от площадки.

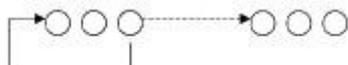
4. Передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу. По сигналу преподавателя игроки меняют направление передачи мяча.

5. Передачи мяча между четырьмя игроками, стоящими на месте. Расстояние между игроками должно меняться в зависимости от

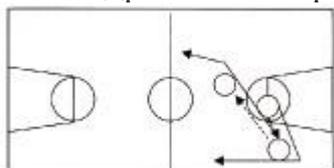
подготовленности занимающихся (от 4 до 9–10 метров). В этом построении возможны любые способы передачи мяча (см. рисунок).



1. Передачи мяча при движении одного из игроков спиной вперед. Игрок движется спиной вперед, передавая мяч игроку, двигающемуся вперед к нему лицом. Дойти до конца площадки и двигаться, поменявшись ролями.
2. Передачи мяча в парах двумя руками от груди в стену: а) стоя на месте; б) со сменой мест.
3. Передачи по кругу через одного, стоя на месте. 7–9 игроков встают в круг. Мяч передается через одного. Интенсивность возрастает при введении использования двух-трех мячей.
4. Передачи двумя мячами в тройках: а) стоя на месте; б) со сближением и отдалением игроков друг от друга.
5. Встречные передачи в колоннах. После передачи игрок уходит в конец своей колонны (см. рисунок).



1. Передачи мяча по треугольнику. Игрок, передав мяч, перебегает в конец той колонны, в которую передан мяч.
2. Передачи мяча по четырехугольнику. Игроки становятся в колонны в четырех углах. После передачи перебегают в конец колонны, куда передан мяч. При усвоении упражнения и для повышения интереса можно ввести в игру второй мяч.
3. Передачи по кругу, передвигаясь в низком приседе. Игроки в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один из них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей двумя руками от груди. Можно использовать передачу с отскоком от пола, а также двумя мячами.
4. Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Расстояние между игроками 4–5 метров. Вторая тройка начинает выполнять упражнение, как только первая достигнет середины площадки.
5. Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Игрок, выполнивший передачу, забегает за спину партнера, которому только что была адресована передача (см. рисунок).



1. Ловля и передача мяча на бегу. Образуются две встречные колонны. Один игрок между ними в стороне. После передачи ему мяча игрок бежит вперед, получает ответный пас, передает его игроку, стоящему напротив, а сам бежит в конец другой колонны (см. рисунок).



1. Передачи в прыжке. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии трех метров, ноги на ширине плеч. Ловля и быстрая передача мяча в одном прыжке на месте. То же, но на расстоянии 4–5 метров в движении бегом по кругу.

Ведение мяча на месте, в движении.

Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.

2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см.
4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.
5. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
6. Стоя на месте. Ведение трех-четырех мячей.
7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола.
8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
9. Бег на носках с ведением мяча.
10. Бег на пятках с ведением мяча.
11. Бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча.
12. Бег в полуприседе с ведением мяча.
13. Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
14. Спортивная ходьба с ведением мяча.
15. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
16. Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами.
17. Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
18. Бег окрестным шагом с ведением мяча.
19. Бег спиной вперед с ведением мяча.
20. Передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90 с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг.
21. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча.
22. Бег захлест назад с ведением мяча.
23. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
24. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
25. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.

## Броски мяча

1. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.
2. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.
3. То же, что и упр. 2, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.
4. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.
5. То же, что и упр. 4, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180°.
6. То же, что и упр. 4, но бросок выполняется с расстояния 5-6-8 м, с разных точек.
7. То же, что и упр. 6, но после выполнения передачи от стены.
8. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.
9. Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки - у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением мяча, выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом. По команде тренера происходит смена направления прохода (слева или справа от препятствия) и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения - очень быстрый.
10. Броски из-под кольца с частичным сопротивлением. Цель упражнения - обучение нападающих укрыванию мяча корпусом и выполнению прохода при контакте с защитником и мелких фолов с его стороны. Упражнение

воспитывает волю и бойцовские качества у нападающих и помогает отработать технику выбивания мяча у защитников. Защитник дает нападающему возможность получить мяч, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка его подтолкнуть. Нападающий должен укрыть мяч корпусом, не выпустить его из рук и забить в кольцо. Ему разрешен короткий дриблинг (не более 2-3 ударов), два шага и бросок. Смена мест происходит по кругу: после броска - на передачу, потом - в защиту. По сигналу тренера происходит смена стороны площадки или угла движения к кольцу.

11. То же, что и упр. 10, но защитнику разрешается пытаться накрыть мяч при броске (в этом случае даже мелкие фолы запрещены).

12. Броски из-под кольца с сопротивлением. Все игроки - с мячами, два самых лучших игрока команды по накрыванию бросков находятся в противоположных трехсекундных зонах. Задача нападающего - преодолеть сопротивление высокорослого защитника и забить мяч. Задача защитников - чисто заблокировать бросок.

По заданию тренера нападающий может получить право на откидку мяча тренеру, если бросок по кольцу невозможен (откидка разрешается только в последний момент). В этом случае защитник должен успеть сделать несколько шагов в сторону передачи.

13. Упражнение выполняется в парах, потоком, атакуются оба основных кольца. Нападающий начинает движение с финта в любую сторону и делает рывок мимо защитника к кольцу. Его задача - получить мяч от тренера и не дать защитнику до него дотянуться. Атаковать кольцо разрешается только дальней от защитника рукой.

Бросок сверху:

- а) забить мяч сверху после ведения; б) забить мяч сверху после получения передачи в прыжке с двух ног;
- в) забить мяч сверху с пассивным сопротивлением; г) забить мяч сверху пятью различными способами (проводится как соревнование в команде на самый красивый бросок);
- д.) забить два мяча сверху в одном прыжке (второй мяч подбрасывает тренер, либо игрок держит оба мяча в руках);
- е) броски сверху подряд одного и двух мячей на время и количество повторений;
- ж) забить мяч сверху после прохода вдоль лицевой линии с противоположной стороны кольца (5-6 раз подряд);
- з) забить мяч сверху броском из-за головы, выполнив в прыжке поворот на 180 (5-6 раз подряд).

Упражнение снайпера' с трех точек в радиусе 180 см от кольца.

Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки. Успешными считаются только те броски, при которых мяч влетает в кольцо, не коснувшись дужки.

Соревнование снайперов' в парах с пяти точек в радиусе 4,5-5 м от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забить три мяча подряд. Выигрывает та пара, которая пройдет все точки, т.е. забьет 30 мячей.

#### Игра 1x1 без подбора

Защитник отдает мяч нападающему и сразу занимает защитную позицию. Нападающий может пробить по кольцу сразу с той точки, на которой он получил мяч или после одного (не более) удара в пол. Проводится как соревнование: выигрывает тот, кто больше забьет из десяти попыток.

#### Броски в парах

Выполняется по десять бросков со средней и дальней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и возвращается обратно.

20. Броски в парах до 21 (31 или 51) попадания. Игрок выполняет бросок (средний или дальний), подбирает мяч и возвращает его партнеру. Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий.

#### Броски в группах

По две группы - на каждое кольцо. Игроки, согласно амплуа, выполняют броски со своих позиций. После броска подбирают мяч и отдают его партнеру. Задано время или количество попаданий - 20,30,50. Можно выполнять с пассивным сопротивлением со стороны подающего мяч игрока.

#### Броски в парах со средней дистанции после длинной передачи

Партнеры - на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину поля. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая раньше забьет 20 мячей.

#### Броски в парах со средней дистанции после короткого ведения

Игрок Н получает мяч, обводит препятствие (стул) и после 2-3 ударов выполняет бросок в максимально высоком прыжке. Партнер Х, подобрав мяч у щита, возвращает его нападающему Н в исходное положение. Смена после 10 попыток. По сигналу тренера игроки начинают обходить препятствие с другой стороны.

#### Броски в прыжке со средних и дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания

Выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствия - высокие банкетки или манекены). Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в хвост своей колонны. Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая быстрее забьет 40 мячей.

Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи  
Игрок 2 делает рывок на линию штрафного броска, получает мяч от игрока 1, резко останавливается и выполняет бросок в прыжке. Игрок 3 подбирает мяч и возвращает его в колонну. Смена мест игроков происходит по кругу.

Правила баскетбола: жесты баскетбольных судей нарушение правил

Хорошо, игрок нарушил **правила баскетбола** (совершил фол) и судья это заметил. Теперь он должен в полном объеме проинформировать об этом судейский столик. Вся процедура состоит из трех шагов. Первым шагом является уведомление судей-секретарей о том, какой номер у игрока, нарушившего правила.

Правила баскетбола: жест информирования судей

Второй шаг заключается в том, чтобы продемонстрировать, какой именно тип фола имел место: неправильное использование рук, столкновение с игроком, владеющим мячом, или с игроком без мяча. Также, в определенных ситуациях судья может назначить обоюдный фол, технический фол, неспортивный фол или даже дисквалифицирующий фол.

Тактика игры.

(Взаимодействие в двойках, тройках, восьмерках, скрестный выход)

**1. «Двойка».** Организация. Задание выполняется на баскетбольной площадке. В задании также участвуют 4 игрока. Нападающий и защитник без мяча находятся примерно под 45 градусов к кольцу в районе шестиметровой линии. Нападающий и защитник с мячом также находятся в районе шестиметровой линии но чуть выше, примерно в трех метрах от партнеров. Игрок с мячом выполняет передачу партнеру, сразу бежит и ставит заслон, делает отворот в сторону щита. Игрок, получивший мяч выполняет ведение в сторону кольца. Игрок, выполнявший заслон, страхует сзади. В нашем комплексе средств мы выполняли 2 разновидности «двойки»

Второй вариант двойки – когда игрок вместо ведения выполняет передачу игроку, сделавшему отворот после заслона.

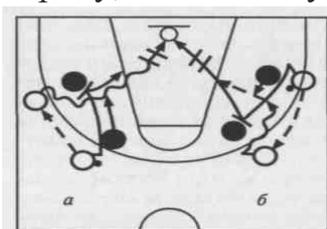


Рис. 48. Групповое взаимодействие «двойка»:  
а – с поддержкой атакующего игрока;  
б – с передачей поддерживающему игроку

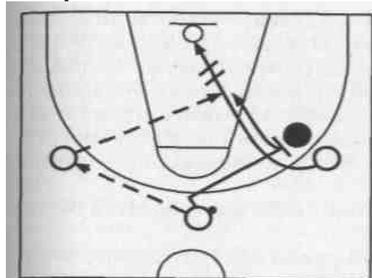


Рис. 74. Групповое взаимодействие «тройка»

**2.«Тройка»** — взаимодействие, основанное на использовании заслона для выхода с получением мяча. Начальная расстановка нападающих напоминают тот же треугольник, но его расположение на площадке по отношению к корзине может быть разным: с вершиной на трехочковой линии и основанием, обращенным к корзине, или с вершиной у боковой линии и основанием, обращенным к другой боковой. Мяч при этом всегда у игрока, находящегося в вершине условного треугольника.

**3. «Малая восьмерка»** Организация. Начальное расположение напоминает треугольник, мячом владеет средний игрок. Игрок с мячом начинает ведение в сторону одного из партнеров. Игрок, в сторону которого выполняется ведение выходит навстречу и получает передачу из рук в руки в момент пересечения. Далее игрок передававший мяч делает рывок к корзине с последующим восстановлением позиции на фланге. Нападающий с ведением следует в сторону третьего партнера, также совершающего встречное движение. В момент их пересечения также происходит передача мяча из рук в руки. Дриблер вновь занимает место в центре площадки замыкая

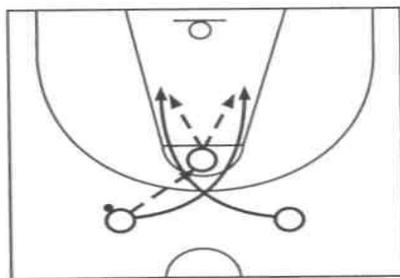


Рис. 76. Групповое взаимодействие «скрестный выход»

«восьмерку», а передавший мяч занимает место на фланге. Цикл повторяется несколько раз. В определенный момент любой из игроков открывается, получает мяч в удобной позиции и выполняет бросок в кольцо.

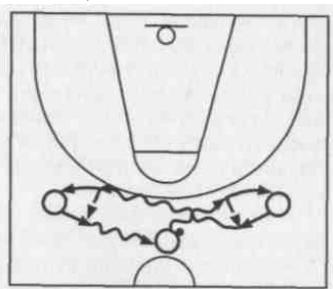


Рис. 75. Групповое взаимодействие «малая восьмерка»

**4.«Скрестный выход»** — взаимодействие, также основанное на использовании заслонов «пересечением». В начале взаимодействия игроки располагаются «треугольником», обращенным углом к щиту атаки. Два игрока, образующих основание треугольника, следуют вперед к третьему игроку и перед ним используют пересечение. В результате опекающие защитники наталкиваются на третьего взаимодействующего, за счет чего создается возможность временного освобождения от опеки, что используется для атаки.

#### Список литературы

1. . Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол / А. И. Бондарь. - Мн.: Польша, 1986. - 127с.: ил. - (Начин. физкультурнику и спортсмену)
2. . Костин В.М. Судейство баскетбола в вопросах и ответах / В. М. Костин, Б. М. Минков. - Мн.: Выш. шк., 1980. - 70с.

3. . Коузи Б. Баскетбол: концепции и анализ : Пер. с англ. / Б. Коузи, Ф. Пауэр. - М.: Физ-ра и спорт, 1975. - 272с.: ил
4. Баскетбол: Учеб. для вузов физкультуры / Под общ. ред. Портнова Ю.М. - М.: Астра семь, 1997. - 476с.: ил.
5. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер.с нем. / Д. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256с.: ил.
6. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. — М., 2002.
7. Дрюэт Д. Баскетбол / Пер. с англ.; Д. Дрюэт, П. Мейсон. — М., 2002.
8. Князева Н.А., Павлов П.В., Скобликова Т.В. 500 упражнений и игр для физического развития детей: Учеб.пособие. — Курск, 2000.
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол «Теория и методика обучения»