

Приложение № 85

к приказу

от 26.08.2022 № 59-п

УТВЕРЖДЕНО

Директор ФМШ СФУ

Е.А. Енгуразова

26» 08 2022 г.



ПРИНЯТО

на заседании кафедры
физической культуры
ФМШ СФУ

Протокол № 10

от «3» 06 2022г.

ПРИНЯТО

на заседании
Ученого совета
ФМШ СФУ

Протокол № 5

от «8» 06 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАСКЕТБОЛ» (10-11 КЛАСС)
(2022-2024 гг.)**

Составитель:

Михайлов Е.Н., инструктор по физической культуре

Красноярск 2022

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования физико-математической школы-интерната ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» (далее – ФМШ).

В соответствии с планом внеурочной деятельности ФМШ программа дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность изучается в 10 -11 классе в объеме 9 часов в неделю в течение года обучения, 35 учебных недель, всего 315 часов.

При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров города Красноярск и тренеров Российской Федерации.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 14-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

Цели образовательной программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков (бег, прыжки, метания);
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах.

Особенности содержания программы:

Модифицированная образовательная программа «Баскетбол» содержит ряд отличительных особенностей:

- обучение по программе начинается с 16 лет;
- сокращен срок обучения по программе до 2-х лет;
- оптимизирован возрастной диапазон по годам обучения;
- сокращена содержательная часть программы;

- уменьшен объем материала содержательной части программы для детей всех возрастов спортивно-оздоровительных групп (СОГ);
- изменено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
- в связи с вышеперечисленными изменениями, в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка
5. Игровая подготовка;
6. Инструкторская практика;
7. Соревнования;

По каждому практическому разделу программы учащиеся получают теоретические сведения, что отражено в учебном плане.

Каждый раздел программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
- задачи обучения
- способы работы и методические рекомендации;
- ожидаемые результаты

Оценка результатов прописана в главе «Педагогический контроль».

Таблица 1

Режим занятий учебных групп

Год обучения	Возраст	Занятия	
		Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий
СОГ-1 1-го года	16-17 лет	3	90 мин
СОГ-2 2-го года	17-18 лет	3	90 мин

Режим работы. Первый год обучения: недельная нагрузка не превышает 3 учебных часов; занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 мин.

Второй год: недельная нагрузка не превышает 6 учебных часов в неделю, занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 мин (с 10-минутным перерывом).

Количественный состав групп на всех этапах подготовки 10-15 человек.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Особенностью организации обучения от года к году является:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;

- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля**:

- **Теоретическая подготовка**: опрос, собеседование, тест-задания.
- **Общефизическая подготовка**: тестирование.
- **Освоение предметных умений и навыков**: тестирование, наблюдения.

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе.

Основные задачи обучения.

СОГ -1

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
6. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности.
8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

СОГ-2

Задачи второго года обучения:

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Повышение общефизической подготовленности особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей.
4. Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
5. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
6. Овладение основами тактики командных действий.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
8. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков
9. Совершенствование тактики командных действий.
10. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне университета.
11. Передача одарённых детей в ДЮСШ и ДЮСШОР

Таблица 2

Распределение учебных часов по разделам на 42 учебных недели

Разделы программы	СОГ-1	СОГ-2
Теория	10	13
ОФП	52	97
Техника	20	64
Тактика	12	20
Игровая подготовка	20	40
Инструкторская практика	3	5
Соревнования	9	13
Всего:	126	252

Примерный учебно-тематический план для всех возрастных категорий

Таблица 3

СОГ-1 (15-16 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Опрос, беседа, экзамены по билетам
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		
5	Правила игры	3		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Итого часов	10		
	Всего по разделу	10ч		
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	13	Тестиро - вание
2	Силовые способности	1	11	
3	Быстрота	1	9	
4	Гибкость	1	5	
5	Ловкость	1	9	
	Итого часов	5	47	
	Всего по разделу	52ч		
III	Техническая подготовка			
1	Техника защиты	1	9	Тестирован. наблюдения
2	Техника нападения	1	9	
	Итого часов	2	18	
	Всего по разделу	20ч		
IV	Тактическая подготовка			
1	Тактика защиты	1	5	Тестирован. наблюдения
2	Тактика нападения	1	5	
	Итого часов	2	10	
	Всего по разделу	12ч		
V	Игровая подготовка			
1	Учебная игра	2	14	наблюдения
2	Спортивные игры, эстафеты	1	3	Соревноват. формы
	Итого часов	3	17	
	Всего по разделу	20ч		
VI	Инструкторская практика		3	наблюдения
	Всего по разделу	3ч		
VII	Соревнования		9	
	Всего по разделу	9ч		
	Итого часов	22	104	
	Всего часов	126		

Таблица 4

СОГ-2 (17-18 лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	2		Опрос, тест-задание, экзамен по билетам
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	2		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	3		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		
5	Правила игры	2		
6	Оборудование и инвентарь	2		
	Итого часов	13		
	Всего по разделу	13ч		
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	24	Тестирование
2	Силовые способности	1	26	
3	Быстрота	1	17	
4	Гибкость	1	14	
5	Ловкость	1	11	
	Итого часов	5	92	
	Всего по разделу	97ч		
III	Техническая подготовка			
1	Техника нападения	1	31	Наблюдения, тестирование
2	Техника защиты	1	31	
	Итого часов	2	62	
	Всего по разделу	64ч		
IV	Тактическая подготовка			
1	Тактика нападения	1	9	Наблюдения, тестирование
2	Тактика защиты	1	9	
	Итого часов	2	18	
	Всего по разделу	20ч		
V	Игровая подготовка			
1	Учебная игра	2	28	Наблюдения
2	Спортивные игры, эстафеты	1	9	Соревн.формы
	Итого часов	3	37	
	Всего по разделу	40ч		
VI	Инструкторская практика		5	
	Всего по разделу	5ч		
VII	Соревнования			
1	Товарищеские игры		6	наблюдения
2	Районные и городские соревнования		7	наблюдения
	Итого часов		13	
	Всего по разделу	13ч		
	Итого часов	25	227	
	Всего часов	252		

Содержание программы.

Раздел I. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Темы теоретической подготовки по годам обучения

1. Физическая культура и спорт в России

СОГ-1

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития.

СОГ-2

Роль физической культуры в воспитании. Основные сведения о спортивной квалификации. ***Обзор развития вида спорта***

СОГ-1

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе. **СОГ-2**

Лучшие достижения баскетболистов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

3. Анатомия и физиология человека

СОГ-1

Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.

СОГ-2

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода.

1. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

СОГ-1

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

СОГ-2

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

2. Правила игры

СОГ-1

Костюм игроков. Состав команды. Основные правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков.

СОГ-2

Спорный мяч и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

6. Оборудование и инвентарь.

СОГ-1

Размеры площадки, basketбольного оборудования.

СОГ-2

Разметка площадки. Площадка на открытом воздухе. Basketбольный инвентарь, его хранение.

Формы контроля: опрос, беседа, тест задания, экзамены по билетам.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Общefизическая подготовка basketболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а также целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Темы теоретической подготовки раздела ОФП

- Быстрота:** 1. Что такое быстрота? (характеристика качества) – (СОГ -1);
2. Воспитание и проявление быстроты – (СОГ -2);
3. Значение быстроты в игровой деятельности basketболиста –
- Сила:** 1. Что такое сила? (характеристика качества) – (СОГ -1);
2. Способы развития силы – (СОГ -2);
3. Силовая подготовка basketболиста, её значение
- Выносливость:** 1. Что такое выносливость? (характеристика качества) – (СОГ -1);
2. Способы развития выносливости – (СОГ -2);
3. Значение выносливости в игровой деятельности basketболиста
- Гибкость:** 1. Что такое гибкость? (характеристика качества) – (СОГ -1);
2. Способы развития гибкости – (СОГ -2);
3. Значение гибкости для успешной игры в basketбол –
- Ловкость:** 1. Что такое ловкость? (характеристика качества) – (СОГ-1);
2. Ловкость, как сложное комплексное качество. Измерители ловкости – (СОГ-2);
3. Значение ловкости для успешной игры в basketбол –

Средства физической подготовки.• **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, расчёт 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, лёжа) –
- сгибание и разгибание рук,
 - вращения, махи,
 - отведение и приведение,
 - рывки одновременно обеими руками и одновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения;
- приведения и махи ног 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 лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой – от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности

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 партнёра.
- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату, шесту, лестнице.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивным мячом.
- Борьба.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд-назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперёд, сторону, назад.
- Стойки на голове руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск 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 перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,
- кувырки, с различными перемещениями,
- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа.
- Плавание с учётом, без учёта времени.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.
- Туристские походы.

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.
- Игры с отягощениями.

- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

- **Специальные упражнения:**

Скоростно-силовая выносливость.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения 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).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- 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 вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).
- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом 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 партнёра.
- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
- Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). - Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом 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 сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость.

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.
- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.
- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).
- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

- Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).
- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке.
- Метание мячей различного веса и объёма (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 разбегу в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель).
- Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, 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.

Раздел III. Техническая подготовка

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приёмами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

Техническая подготовка баскетболистов включает: технику нападения и технику защиты.

• **Техника нападения.**

Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

Без мяча:

- Перемещения различными способами (ходьба, бег).
- Прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты.

С мячом:

- Бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);
- передача мяча (одной, двумя, с места и в движении);
- ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении);
- повороты с мячом на месте (назад, вперёд);
- обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»);
- ловля (одной, двумя).

• **Техника защиты.**

Включает технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.

Техника передвижений включает:

- стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча).
- перемещения правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом, приближающим шагом, отступающим шагом.
- бег (бег лицом, спиной вперёд, со сменой направления).
- прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в безопорном положении).

Техника овладения мячом и противодействия включает:

- борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока).

- Защитные позиции, положение тела, работа ног, рук.

Теоретические сведения раздела «Техническая подготовка».

СОГ-1

1. Общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении.
2. Общие сведения об основных технических приёмах игры в защите.

СОГ-2

1. Владение техническими приёмами нападения - условие успешной игры в баскетбол.
2. Владение техническими приёмами защиты - условие успешной игры в баскетбол.

Таблица 6

**Учебный материал для всех возрастных групп
Техническая подготовка.**

Приёмы игры	СОГ-1 12-14 лет	СОГ-2 14-15 лет	СОГ-3 15-16 (17) лет
Прыжок толчком двух ног	+	+	
Прыжок толчком одной ноги	+	+	
Остановка прыжком	+		
Остановка двумя шагами	+		
Повороты вперёд	+		
Повороты назад	+		
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	
Ловля мяча двумя руками в движении	+	+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+	+	
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	+	
Ловля мяча одной рукой на месте	+	+	
Ловля мяча одной рукой в движении	+	+	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+
Передача двумя руками сверху	+	+	
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками с места	+	+	
Передача двумя руками в движении	+	+	+
Передача двумя руками в прыжке	+	+	+
Передача двумя руками (встречные)	+	+	+
Передача двумя руками (поступательные)	+	+	+
Передача двумя руками на одном уровне	+	+	+
Передача двумя руками (сопровождающие)	+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху	+	+	+
Передача мяча одной рукой от головы	+	+	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	+	+

Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+
Передача мяча одной рукой в движении	+	+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке		+	+
Передача мяча одной рукой встречные		+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)		+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне		+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)		+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+	
Ведение мяча по кругам	+	+	
Ведение мяча зигзагом	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)		+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)		+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+		
Броски в корзину двумя руками (Добивание)			+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+	+	
Броски в корзину двумя руками с места	+		
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+		
Броски в корзину двумя руками сверху вниз			+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита		+	+
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+		

Броски в корзину одной рукой снизу	+	+	
Броски в корзину одной рукой сверху вниз			+
Броски в корзину одной рукой (Добивание)			+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)		+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+	+	+

Раздел IV .Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой *индивидуальных, групповых и командных действий*. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае – индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии).
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую систему.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении и в защите**.

• **Тактика нападения.**

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение — это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды – забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности

борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на **индивидуальные** и **коллективные**.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на *групповые* и *командные*.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.
- Взаимодействия двух игроков – передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение.
- Взаимодействие трёх игроков – треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на *стремительное* и *позиционное нападение*.

Стремительное нападение — это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение — это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

• **Тактика защиты.**

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите,
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.
- Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).
- Выбор места и способа единоборства защитника.
- Ситуации: 1 защитник – 2 нападающих; 1 защитник – 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне,
- подстраховка,
- «ловушки»,
- смена игроков.
- Ситуации: 2 защитника – 3 нападающих; 3 защитника – 4 нападающих; 4 защитника – 5 нападающих.
- Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча).
- Взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на *концентрированную* и *рассредоточенную защиту*.

Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты,
- систему зонной защиты,
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга,
- систему зонного прессинга,
- систему смешанной защиты.

Теоретические сведения раздела «Тактическая подготовка».

СОГ-1

1. Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в нападении (индивидуальные и коллективные)
2. Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные)

СОГ-2

1. Тактические действия в нападении (групповые и командные)
2. Тактические действия в защите (групповые и командные)

Тактическая подготовка

Таблица 7

Тактика нападения (для всех возрастных групп).

Приёмы игры	СОГ- 1 15-16 лет	СОГ-2 16-17 лет
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча	+	+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+
Заслон	+	+
Наведение		+
Пересечение	+	+
Треугольник	+	+
Тройка	+	+
Малая восьмёрка		+
Скрестный выход	+	+
Сдвоенный заслон		+
Наведение на двух игроков		+
Система быстрого прорыва	+	+
Система эшелонированного прорыва		+
Система нападения через центрального		+
Система нападения без центрального	+	+
Игра в численном большинстве	+	+
Игра в меньшинстве	+	+

Таблица 8

Тактика защиты (для всех возрастных групп).

Приёмы игры	СОГ-1 15-16 лет	СОГ -2 16-17 лет
Противодействие получения мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка	+	+
Переключение	+	+
Проскальзывание		+
Групповой отбор мяча	+	+
Против тройки		+
Против малой восьмёрки		+
Против скрестного выхода	+	+
Против сдвоенного заслона		+
Против наведения на двух		+

Система личной защиты	+	+
Система зонной защиты		+
Система смешанной защиты		
Система личного прессинга		+
Система зонного прессинга		+
Игра в большинстве	+	+
Игра в меньшинстве	+	+

Особенности организации обучения в группах

СОГ -1

В работе с учащимися (12-14 лет) учитывается ранее полученный опыт, т.е. то, что ученики с богатым двигательным опытом способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт не велик, осваивают действия долго, и, как правило, по частям. Нужно научить игроков, управлять своими движениями, дозируя величину, направление и длительность усилий.

В разделе общефизической подготовки акцент делается на развитие скоростно-силовых качеств и сложной координации.

В освоении технико-тактических действий, предпочтение отдаётся обучению индивидуальным и групповым действиям.

Важно научить воспитанников выделять в двигательном действии закономерности решения задач и уверенно решать их в стандартных условиях. *На данном этапе происходит ознакомление с основными игровыми ролями (защитник, нападающий, центровой).*

СОГ -2

В работе с возрастом 14-15 лет в разделе общефизической подготовки больше внимания уделяется развитию силы и выносливости. Происходит совершенствование индивидуальных и групповых действий, изучаются основные командные действия в нападении и в защите. На этом этапе важно научить воспитанников ориентироваться в задании, решать двигательные задачи в вариативно - изменяющихся условиях, анализировать и конкретизировать свои действия. Осваиваются основы интегральной подготовки. Учащиеся приобретают соревновательные навыки.

Раздел V. Игровая подготовка ***(для всех возрастных групп).***

Игровая подготовка включает *учебные игры, спортивные игры (гандбол, футбол, хоккей), эстафеты.*

Научиться играть в баскетбол совсем не сложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый из них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка баскетболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;
- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;
- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;
- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

- **Учебные игры:**

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой – только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч, и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику рукой.

При шлифовке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При репетировании борьбы за отскочивший мяч добывание мяча тоже оценивается 4 очками.

Кроме освоения учебной игры на практике, учащиеся 1-3 годов обучения приобретают следующие **теоретические знания**:

1. Учебная игра, как закрепление технических и тактических навыков.
2. Односторонняя и двусторонняя игра;
3. Учебная игра 5x5;
4. Учебная игра с ограничениями;
5. Учебная игра с дополнительными условиями.

• **Спортивные игры:**

Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

• **Эстафеты.**

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Теоретические знания по теме спортивные игры и эстафеты.

1. Основные сведения о спортивных играх и эстафетах.
2. Спортивная игра, как средство освоения игры в баскетбол.
3. Эстафеты, как развитие ловкости и быстроты.

4. Согласованность коллективных действий в играх и эстафетах.

Раздел VI. Инструкторская практика.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у игроков по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:

1. Умеет составить положение о проведении соревнований по баскетболу.
2. Умеет вести протокол игры.
3. Участвует в судействе учебных игр совместно с педагогом.
4. Имеет навыки судейства учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвует в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судит игры в качестве судьи в поле.

По окончании обучения, в программе «Баскетбол», выпускник получает звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДООЦ №1.

Раздел VII. Соревнования

При подготовке баскетболистов по программе «Баскетбол» предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу.

2. Межгрупповые

Проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Товарищеские встречи и турниры (уровень района, города).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

по годам обучения

СОГ- 1

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами).
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
10. Участвуют во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.
11. Повышается уровень функциональной подготовки.

Педагогический контроль.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- **итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе (апрель-май).

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

• **Теоретическая подготовка**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование, творческое задание,

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Баскетбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе. Проводится в конце учебного года.

• **Физическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60, 100 м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000, 2000, 3000 м.);
3. сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднятие туловища за 1 мин.
6. прыжок в длину с места;
7. прыжок в высоту (высота подскока);
8. бег 20 м;
9. бег 2х40 сек.

Тестовые задания с № 1 по № 6 принимаются в начале и конце учебного года. Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮК- ФП №1 (приложение № 1).

Тестовые задания с № 7 по № 9 принимаются в середине и конце учебного года. Результат определяется по сравнительной таблице (приложение № 2).

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени (приложение № 2), применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

• **Техническая подготовка**

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Используются следующие тестовые задания:

1. Перемещение 5 х 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);

2. Комплексный тест. Оценивается время выполнения упражнения, количество попадания мяча в корзину (1,2,3);
3. Броски с точек (дистанционные – 40 бросков). Оценивается время выполнения и процент попадания;
4. Штрафные броски. (10 серий по 3 броска). Оценивается процент попадания 30 бросков.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Результат успешности учащихся определяется по сравнительной таблице показателей технической подготовленности для групп СОГ (13-16,17 лет).

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов (13-16,17 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, сделать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2x2, 2x1, 1x2, 3x3, 3x2, 2x3, 3x1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 2x1, 1x2, 2x2, 3x1, 1x3, 3x2, 2x3, 4x2, 2x4); (защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени, проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных праздников НБА (Запад- Восток), новейшие методические разработки в области баскетбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- баскетбольные щиты с кольцами - 6 шт.;
- баскетбольные мячи - 20 шт.;
- стойки баскетбольные - 10 шт.;
- медицин бол 1 кг. - 10 шт.;
- 2 кг. - 10 шт.;
- 3 кг. - 10 шт.;
- 4 кг. - 10 шт.;
- 5 кг. - 10 шт.;
- скакалки - 20 шт.;

- | | |
|---------------------|------------|
| - мяч футбольный | - 1 шт.; |
| - мяч волейбольный | - 2 шт.; |
| - жгуты, экспандеры | - по 4 шт. |

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Зельдович Т., Кереминас С. Подготовка юных баскетболистов. Учебное пособие для ДСШ и школьных коллективов физической культуры. – М.: ФиС, 1964. -220 с.
3. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. Лит.запись В.Ульянова. М., ФиС, 1972
4. Петерсон Т.Я. Мини-баскетбол. М., ФиС, 1973
5. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. -62 с.
6. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Изд-во Олимп – СПб, 2007. – 134 с.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агентство «ФАИ», 1997. – 224 с.: ил. – (серия «Спорт»)
8. Гресис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. - М.: ФиС, 1967
9. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1972
10. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. Сокр. Пер. с англ. Е.Р. Яхонтов. М., ФиС, 1975
11. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с английского) М., ФиС, 1973. – 1964 с. с ил.
12. Линдсберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. М., ФиС, 1971
13. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. – М.: ФиС, 1987. – 256 с. с ил.
14. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211, [13] с.: с ил.
15. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.

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. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

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.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. 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. Однако 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.

Особое 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.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желателен один сеанс. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

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

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности

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 ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями, и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды подготовки.

На занятиях спортивно-оздоровительных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Специальная физическая подготовка (общие положения)

Специальные упражнения

Средства специальной физической подготовки

Специальная физическая подготовка содействует развитию и совершенствованию специфических качеств баскетболиста и двигательных способностей с помощью упражнений, которые по характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. К ним относятся имитационные упражнения и подводящие упражнения для совершенствования быстроты рывка, прыгучести и высоты подскока. Быстроты перемещений спиной и боком, вперед, быстроты изменения направления, скорости и темпа передвижения, быстроты реакции и т. п. Специальная физическая подготовка позволяет не только улучшить технику выполнения приёмов, но и быстрее усваивать новые навыки и сложные приёмы.

Скоростно-силовая выносливость. Для развития скоростно- силовой выносливости применяются упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость. Используются упражнения: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловле 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 полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом 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 партнёра. Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведение 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. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом 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 сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость. Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «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 положении лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (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 верёвочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, 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.

Техническая подготовка (для всех возрастных групп).

(общие положения)

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игры, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приёмами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

Техническая подготовка баскетболистов включает: технику нападения и технику защиты.

Техника нападения. Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом. (техника владения мячом).

Без мяча: Перемещения различными способами (ходьба, бег). Прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты.

С мячом: Бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками); передача мяча (одной, двумя, с места и в движении); ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении); повороты с мячом на месте (назад, вперёд); обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»). Ловля, (одной, двумя).

Техника защиты. Включает технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия. Техника передвижений включает стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча). Перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом, приближающим шагом, отступающим шагом.). Бег (бег лицом, спиной вперёд, со сменой направления). Прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в без опорном положении). Техника овладения мячом и противодействия включает - борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока). Защитные позиции, положение тела, работа ног, рук.