

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОДВИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРОДВИНСК»

Принята  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»  
Протокол № 2 от 26.03.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»  
  
А. С. Горбунов  
приказ № 24 о/д от 26.03.2020 г.



Общеразвивающая программа  
«Детско-юношеской спортивной школы № 1»  
«Мини баскетбол»

Срок реализации программы 3 года  
Возраст обучающихся от 8 до 18 лет

Составили:  
Зам. директора по УВР В.В. Ускова  
Тренер-преподаватель Л.А. Торгушникова  
высшая квалификационная категория

Северодвинск

2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание.....	6
<b>2.1 Учебно-тематический план</b> .....	14
<b>2.2 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение</b> .....	15
<b>2.2.1 Календарный учебный график</b> .....	15
<b>2.2.2 Планируемые результаты</b> .....	17
<b>2.2.3 Система оценки достижения планируемых результатов</b> .....	18
<b>2.2.4 Методические материалы</b> .....	18
<b>2.2.5 Условия реализации программы</b> .....	20
3. Нормативно-правовые документы и список использованных источников.....	21
Список литературы для педагога:.....	21
Список литературы для обучающихся и родителей:.....	22
Приложение № 1 .....	23

## 1. Пояснительная записка.

Мини-баскетбол — игра с мячом для детей с 8 лет.

Для обычной игры не предусмотрено строгих требований к размеру поля или высоте щита. Такие указания действуют только по отношению к официальным турнирам. Игра широко применяется в системе начального физического воспитания и предоставляет возможность освоить технику для возможных профессиональных занятий баскетболом в будущем.

Родоначальником дисциплины считается учитель из США Джей Арчер, который в 1948 г адаптировал баскетбол для подростков: опустил кольца и предложил легкие мячи. Существует легенда, что своей идеей Арчер обязан биноклю, с обратного конца которого он наблюдал за игрой. Бегающие маленькие человечки вдохновили его. Мини баскетбол поддержали всемирно известные спортсмены, и в 1967 г. он приобрел официальный спортивный статус. Вскоре в ФИБА был организован Международный комитет по мини баскетболу.

С 1991 г. матчи проходили систематически. Их организовывал Международный комитет, переименованный в ФИБА мини-баскетбол. Состязания носили необычное имя — Jamboree, что в переводе с древнеиндейского означает демонстрацию наилучших навыков. Само название говорило о том, что участвовали в соревнованиях не ради победы, а ради удовольствия.

В 1973 г. новая спортивная дисциплина попала в СССР, где Федерация баскетбола организовала соответствующий комитет. Это положило начало проведению по всему союзу состязаний для маленьких баскетболистов. Первое из них прошло в Ленинграде.

Идейным вдохновителем детского баскетбола в России выступил Борис Иванов, член ФИБА и глава клуба «Спартак». При поддержке баскетбольных федераций союзных республик организовал в 1990-м г. Всесоюзный клуб юных баскетболистов «Минибаскет» и стал первым его президентом. Тогда же были разработаны учебные рекомендации для баскетбольной подготовки детей с 5 лет.

В 1993 г. «Минибаскет» инициировал проведение в Люберцах (Москва) соревнований на Кубок России. Также под эгидой клуба проходили фестивали, чемпионаты страны, межнациональные матчи и первенства в уличном мини баскетболе.

Команды маленьких спортсменов нашей страны не единожды одерживали победы в масштабных мировых турнирах, проходивших под руководством ФИБА.

**Актуальность:** тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития обучающихся, реального уровня их физической подготовленности.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадость, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

**Программа реализуется** в рамках учреждения.

**Цель программы:** Формирование и развитие физических способностей детей через игру в мини баскетбол.

**Отличительные особенности программы:** программа адаптирована для детей без предварительного отбора, разработана на основе принципов соблюдения организации образовательной деятельности в данном учреждении.

**Направленность программы:** работа по улучшению физического развития, физической подготовленности обучающихся, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

**Задачи программы:**

1. Формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
2. Обучить технике и тактике игры в «Мини баскетбол».
3. Воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся.
4. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
5. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
6. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся.
7. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.
8. Выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.
9. Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.
10. Социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
11. Формирование общей культуры обучающихся.

**Характеристика обучающихся по программе:** на программу зачисляются мальчики и девочки с 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, что подтверждается справкой о состоянии здоровья из медицинского учреждения, без предварительного отбора.

**Продолжительность реализации программы, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих обучение по общеразвивающей программе**

Период подготовки	Группа	Продолжительность (часы в неделю)	Минимальный возраст (лет)	Наполняемость (человек)
1 год	мальчики	2	8-12	15
	девочки		8-12	15
2 год	мальчики	2	13-15	15
	девочки		13-15	15
3 год	мальчики	2	16-18	15
	девочки		16-18	15

**Форма обучения:** очная.

**Форма занятий:** групповая.

**Форма организации занятий:** практические занятия включают – теорию, практику, ОФП, СФП, выполнение контрольных нормативов, участие в тестировании, соревнованиях.

**Ожидаемый результат:** по завершению обучения у обучающихся будет сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Поступление на предпрофессиональные программы и программы спортивной подготовки.

**Формы контроля и подведения итогов реализации программы:** проведение соревнований и выполнение контрольных упражнений в начале освоения программы и по ее завершению.

#### Учебный план программы

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
1	Основы занятий	4	2	6
2	ОФП	20	1	21
3	Перемещения, остановка без мяча	5	1	6
4	Ведение мяча	7	1	8
5	Ловля и передача мяча	5	1	6
6	Броски мяча	10	1	11
7	Подбор мяча	2	1	3
8	Финты	5	1	6

9	Подвижные игры	6	1	7
10	Тактика игры	4	3	7
11	Контрольные испытания	2	1	3
<b>Всего по программе</b>		<b>70</b>	<b>14</b>	<b>84</b>

Программа рассчитана на 84 часа, реализуются в течение учебного года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

#### **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки**

Вид подготовки	Период подготовки
	Весь период
Общая физическая подготовка (%)	25
Специальная физическая подготовка (%)	25
Техническая подготовка (%)	30
Теоретическая подготовка (%)	10
Участие в соревнованиях (%)	10

**Цель:** развитие общефизической и профессиональной подготовки для обогащения двигательного опыта и укрепления здоровья обучающихся.

**Задачи:** 1. Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

2. Обеспечивать знаниями, расширять и закреплять двигательные умения и навыки.

3. Способствовать повышению физической и умственной работоспособности детей.

4. Обучать учащихся техническим и тактическим приемам баскетбола.

5. Развивать волевые качества: выдержку, смелость, решительность, трудолюбие, настойчивость, организованность, самостоятельность, взаимопомощь, сознательную дисциплину.

#### **2. Содержание Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от

конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

**Вводное занятие.** Ознакомление со спортивным залом и его оборудованием. Спортивная форма. Правила поведения в спортивном зале. Инструктажи по ТБ на занятиях, организация работы с оборудованием и инвентарем, форма одежды и обувь. Приемы страховки и самостраховки. Режимные моменты. Инструктажи по ТБ, ПДД, ПБ.

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

**Сведения об мини баскетболе и ОФП,** их положительном влиянии на человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

**Краткие сведения о строении организма человека.** Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

**Гигиенические знания и навыки. Гигиена. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Режим и питание. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.** Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

### **Обще подготовительные упражнения**

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

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

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

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;

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

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

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

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по 26 наклонной 10 плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной



интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

### **Специально-подготовительные упражнения**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и 11 перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с 12 одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

### **Техническая подготовка**

**Техника** – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

**Техника передвижений.** Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления.

Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

**Техника владения мячом.** Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

**Техника нападения.** Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

**Техника защиты.** Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

**Характеристика основных приемов техники:** перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

### **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.

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-х 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.

### 2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы, средства контроля
1.	<b>Вводное занятие</b>	8	4	4	опрос, беседа
2.	<b>ОФП и СФП:</b> Строевые упражнения ОРУ Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног Упражнения для шеи и туловища Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости Упражнения типа «полоса препятствий», п/игры Упражнения для развития скоростно- силовых качеств <b>СПУ:</b> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	36	4	32	Наблюдение, тестирование
3.	<b>Техника баскетбола</b> Техника передвижений. Техника владения мячом. Техника нападения. Техника защиты.	17	2	15	Наблюдение, тестирование
4.	<b>Тактика баскетбола</b> Тактика нападения. Тактика защиты.	8	1	7	Наблюдение, тестирование
6.	<b>Контрольные испытания</b>	8	2	6	Тестирование, диагностика, наблюдение
	<b>Всего</b>	<b>84</b>	<b>14</b>	<b>70</b>	

## 2.2 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### 2.2.1 Календарный учебный график

№ п/п	К-во час	Форма занятия	Тема	Форма занятия
1	2	занятие	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	беседа наблюдение
2	2	занятие	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	наблюдение
3	2	занятие	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола	наблюдение
4	2	занятие	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди	наблюдение
5	2	занятие	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	наблюдение
6	2	занятие	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча	наблюдение
7	2	занятие	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча.	наблюдение
8	2	занятие	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста.	наблюдение,
9	2	занятие	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	наблюдение
10	2	занятие	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста.	наблюдение
11	2	занятие	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Упражнения типа «полоса препятствий», п/игры	наблюдение тест
12	2	занятие	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	наблюдение
13	2	занятие	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение
14	2	занятие	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	наблюдение