


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. БРАТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 2»

РЕКОМЕНДОВАНО  
внутренним экспертным  
советом МБОУ «Лицей №2»  
от «30» мая 2023 г.  
протокол № 4  
Председатель  
 /Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБОУ «Лицей №2»  
от «01» сентября 2023 г.  
№ 1/17  
Директор МБОУ Лицей №2»  
\_\_\_\_\_ /Ю.М. Кулешова /

**БАСКЕТБОЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся – 13-18 лет  
Срок реализации – 1 год

**Автор-разработчик:**  
Степанов Олег Леонидович,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Лицей № 2» г. Братска

г. Братск, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол входит в десятку самых зрелищных и захватывающих видов спорта. Игра, созданная для уроков физического воспитания, за считанные десятилетия завоевала сердца поклонников во всем мире и стала полноправным членом олимпийского спорта, это одна из наиболее распространенных игр в России.

Баскетбол – игра коллективная, её успех зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

В школьной программе игра в баскетбол выступает, как способ развить физиологические и нравственные качества интересным для ребенка методом. *С одной стороны*, баскетбол развивает физические способности организма. Игра с мячом совершенствует двигательную систему школьника, развивает и укрепляет все физические способности: быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость. *С другой стороны*, эмоциональная, командная игра развивает коммуникабельные возможности ребенка. Воспитывает ответственность, учит сопереживать, приносит чувство удовлетворения за успех общего дела. дисциплинирует, повышает самооценку и расширяет мировоззрение ребенка – помогает увидеть свое «Я» внутри команды.

Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности обучающихся. Они имеют определенную специфику, и воспитать специализированные качества и навыки, естественно, можно только в соревнованиях. В школьных спортивных соревнованиях решаются те же задачи, что и в системе физического воспитания в целом. Спортивные соревнования служат эффективным средством физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности обучающихся. Кроме того, ежегодное участие любой школьной баскетбольной команды в районных или городских соревнованиях — это обязательное условие для того, чтобы её члены приобрели и развили необходимые соревновательные качества, волю к победе, повысили надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

В основу данной дополнительной общеобразовательной программы положена программа занятий спортивной секции по баскетболу, рекомендованная Министерством образования РФ от 2004 года. (Автор: Водяникова И.А.). Данная программа «Баскетбол» призвана обеспечить деятельность дополнительного физкультурного образования обучающихся МБОУ «Лицей № 2» сборную лицейскую команду по баскетболу.

Дополнительность данной программы по отношению к общеобразовательной программе заключается в том, кардинально расширены рамки владения школьниками тактикой и техникой игры в баскетбол. Так в учебное содержание программы введены такие виды деятельности, как общая физическая, специальная, техническая и тактическая подготовка. В её содержание введены диагностические мероприятия в виде контрольных игр и соревнований, организовано участие обучающихся в городских соревнованиях.

**Цель программы** – удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях спортивной игрой в баскетбол и участии в спортивных баскетбольных состязаниях, формирование культуры здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. Усовершенствовать имеющиеся у обучающихся первоначальные умения и навыки, полученные в рамках освоения школьной программы по предмету «Физкультура»; способствовать успешному овладению основными приёмами техники и тактики игры в баскетбол.

2. Способствовать развитию двигательных способностей, быстроты движений, силы, выносливости, ловкости; укреплению здоровья и правильному физическому развитию.
3. Повысить уровень специальной физической подготовки обучающихся, усовершенствовать навыки игры в команде, применяя тактику игры.
4. Способствовать укреплению волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности обучающихся, формированию у них командного духа.

#### **Ожидаемый результат.**

В результате освоения программы обучающиеся уверенно овладеют современными приемами игры и смогут осуществить их в разных условиях; смогут сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры; разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником; овладеют комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом. Обучающиеся освоят навыки простейшего судейства, приобретут опыт участия в соревнованиях; у них сформируются навыки позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

#### **Комплекс основных характеристик программы:**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень усвоения: углубленный;

Уровень сложности содержания: базовый

По целевой установке программа – спортивно-оздоровительная.

По объему передаваемых знаний - тренинговая

Возраст обучающихся: 14-17 лет.

Программа направлена на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни; на формирование у молодежи культуры здоровья, устойчивой потребности в спортивных занятиях.

Программа составлена таким образом, что она учитывает условия образовательной деятельности Лицея, когда состав его команды по баскетболу ежегодно меняется (ее покидают обучающиеся 11-х классов и вступают семиклассники). Исходя из особенностей состава команды и степени подготовленности ее игроков, педагог определяет содержание учебного материала, что находит свое отражение в рабочей программе на каждый текущий год. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Программой предусмотрено проведение **организационно-воспитательных мероприятий:**

- Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах.
- Знакомство с правилами пожарной безопасности и действий в чрезвычайных ситуациях.
- Общие и родительские собрания.
- Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Кроме того, программой предусмотрена психологическая подготовка. Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся. 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 психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

#### **Описание педагогического контроля**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год (в декабре и мае). Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая подготовка;
- специальная (техническая) подготовка.

#### **Система контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.**

Оценка игровых практических умений и навыков обучающихся дается в ходе:

- 1) сдачи ими контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся в форме тестирования.
- 2) их участия в проведении контрольных и товарищеских игр.
- 3) их участия в межшкольных соревнованиях (первенство города, округа по баскетболу).

В программе представлены контрольные нормативы для занимающихся по физической и технической подготовленности.

#### **Нормативы общефизической подготовки**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

#### **Нормативы специальной (технической) подготовки**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски ( % )		Штрафные броски ( % )	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35

#### **Сроки реализации программы. Режим проведения занятий. Возраст обучающихся.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество часов в год - 216 часов.

Форма обучения – групповая. Максимальное количество обучающихся в группе – не более 12 человек. Возраст обучающихся: 14-17 лет.

Поскольку программа тренинговая, теоретическими понятиями обучающиеся овладевают в процессе выполнения практических заданий, осваивая и закрепляя полученные умения и навыки. Поэтому выделять часы, отпущенные отдельно на теорию в учебно-тематическом плане нецелесообразно.

## 1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Практика Всего часов	Формы педагогического контроля
1.	Общая и специальная физическая подготовка	94	Сдача контрольных нормативов в форме тестирования (2 раза в год)
2.	Техника и тактика игры	98	
	Контрольные игры и соревнования	24	По плану комитета по спорту и молодежной политике
	Городские соревнования		
	ИТОГО:	216	

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Тематический раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка -94 ч.

#### 1.1. Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

2. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

3. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

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

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; 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 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. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. 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, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. 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, 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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. 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. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

## **1.2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений, специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых качеств ловкости баскетболиста.

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

## **Тематический раздел 2. Техника и тактика игры – 98 ч.**

### **2.1. Техническая подготовка**

#### **2.1.1. Упражнения без мяча.**

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях; правым – левым боком; в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения; в один шаг после ускорения; в два шага после ускорения.

- Повороты на месте, в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения; действий атаки против игрока защиты.

### **2.1.2. Ловля и передача мяча.**

- Передача двумя руками от груди, стоя на месте; с шагом вперед; в движении; двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой от плеча; с шагом вперед; с шагом вперед после ведения мяча; с отскоком от пола; снизу от пола; снизу от пола в движении.
- Ловля мяча после полукотскока; высоко летящего мяча; катящегося мяча, стоя на месте и в движении.

### **2.1.3 Ведение мяча.**

- На месте; в движении шагом и бегом; в движении бегом с изменением направления и скорости; с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте, в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **2.1.4. Броски мяча.**

- Одной рукой в баскетбольный щит с места, в баскетбольную корзину с места и после ведения, после двух шагов. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места; после ведения и остановки; в баскетбольную корзину с места и после ведения. Двумя руками снизу в движении.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- В прыжке со средней и дальней дистанции.
- Вырывание и выбивание мяча.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места и в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

## **2.2. Тактическая подготовка**

- Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите и в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

### **Тактика защиты.**

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

#### **Контрольные игры и соревнования - 24 ч.**

- Сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся в форме тестирования -3.
- Проведение контрольных и товарищеских игр – 6
- Межшкольные соревнования (первенство города, округа по баскетболу) – 15

#### **По окончании обучения обучающиеся должны**

**знать:** жесты судьи и правила игры в баскетбол;

**уметь:**

- владеть всеми приёмами игры в баскетбол и тактическими командными действиями
- сосредотачивать внимание на цели;
- быть в равновесии и сохранить основную стойку;
- сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча или быстрого возвращения в защиту.

### **3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Методы и формы обучения**

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

**Наглядные методы:** применяют в виде показа упражнения, технического или тактического приёма, наглядных пособий, презентаций.

**Практические методы:** метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

**Формы обучения:** групповая, парная, поточная.

#### **Формы организации занятий:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах, в соревнованиях.
- Тестирование.

#### **Учебно-методический комплект включает в себя следующие материалы:**

1. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
2. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
4. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.



5. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
6. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
7. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
8. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий баскетболом необходимо:

**спортивный зал, имеющий следующее оборудование:**

- щиты с кольцами
- гимнастическая стенка
- гимнастические скамейки
- гимнастические маты

**инвентарь:**

- скакалки - (приблизительное количество)
- мячи набивные различной массы (приблизительное количество)
- гантели различной массы (приблизительное количество)
- мячи баскетбольные (приблизительное количество)

**Требования к обучающимся:**

Обучающиеся должны: соблюдать инструкцию по охране труда на занятиях по баскетболу, приносить на занятия спортивную форму и обувь.

#### **5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.

### **Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе**

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

- 1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- 2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;
- 3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;
- 4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения (Портнов Ю.М., 1988).

В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок. До недавнего времени, да и в настоящие дни основное средство нападения - это бросок одной рукой сверху в прыжке. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций.

Основные характеристики броска. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов (Яхонтов Е.Р., 1987).

Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзинкой. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину (Линдберг Ф., 1971). Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков: 1) двумя руками снизу; 2) одной рукой снизу; 3) двумя руками с места; 4) одной рукой с места; 5) бросок в прыжке; 6) крюком. Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого (Коузи Б., Пауэр Ф., 1975).

Классификация бросков корзину (Портнов Ю.М., 1997) выглядит следующим образом:

- 1) броски двумя руками; броски одной рукой;
- 2) броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
- 3) броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
- 4) по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;
- 5) по расстоянию: дальние, средние, ближние
- 6) по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

#### 1.3. Требования к современным броскам и методика начального обучения.

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

Это утверждение становится особенно важным в связи с постоянным повышением активности защитных действий баскетболистов (Яхонтов Е.Р., 1987).

В связи с повышением активности защитных действий баскетболистов, повышаются и требования к выполнению бросков.

В книге "Баскетбол: концепции и анализ" (Коузи Б., Пауэр Ф., 1975) выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделили на две группы:

а) психические, б) физические.

1. Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.

2. Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;

б) создание усилия;

в) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;

г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

д) эффективное сопровождение;

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча (Портнов Ю.М., 1987).

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанциях лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 – 2 метра. Коузи Б., Пауэр Ф., (1975) считают, что наиболее приемлемым углом выпуска мяча при броске равным 58 градусов к горизонтали. При этом угле выпуска игроки добиваются самой большой результативности. Мяч обычно бросают с обратным вращением, которое позволяет удержать его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока в случае неудачного броска. Кроме того, обратное вращение замедляет скорость полета мяча, при встрече с кольцом увеличиваются шансы на то, что он проскочит в корзину, а не отскочит наружу (Шерстюк А.А., 1991).

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины (Хмелик Ф., 1985). Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени, во время и после броска.

При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и "ощущать его контроль" (Лидберг Ф., 1971). Основные требования при броске следующие:

1) выполняй бросок быстро,

2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,

3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,

4) выпускай мяч через указательный палец,

5) сопровождай бросок рукой и кистью,

6) постоянно удерживай взгляд на цели,

7) полностью сосредотачивайся на бросок,

8) следи за мягкостью и непринужденностью броска,

9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно (Яхонтов Е.Р., Генкин В.А., 1978)

Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места. Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из

основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади.

Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель. (Линберг Ф.,1971, Поянцева Н.В.,1990).

При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колени, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз. (Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А., 1984).

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений (Федосеев В.В.,1995).

Общие ошибки при бросках в корзину:

1. Неумение сосредоточить внимание на цели.
2. Слишком сильное вращение мяча.
3. Плохое равновесие тела.
4. Поспешность при выполнении броска.
5. Разведение локтей при выполнении броска.
6. Отсутствие сопровождения мяча.
7. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.
8. Держание мяча на ладони во время броска (Матрунин В.П.,1990).

Таким образом, игрок должен:

-Знать, когда и как бросать мяч по корзине, когда следует произвести бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска.

-Уметь расслабляться при броске, совершенствовать это умение.

-Быть уверенным в своих силах, воспитать в себе чувство способности реализовать каждый бросок.

-Сосредотачивать внимание на цели. При бросках с близкой дистанции рекомендуется целиться в щит.

-Быть в равновесии и сохранить основную стойку.

-Сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча или быстрого возвращения в защиту.