

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического Совета
МБУДО ДЮФЦ «Спартанец»
Протокол № 1 от «30» 08 2019


УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУДО
ДЮФЦ «Спартанец»
О.В.Леоненко
«30» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО БАСКЕТБОЛУ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ)
ЦЕНТР «СПАРТАНЕЦ»**

город Новосибирск 2019

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Пояснительная записка	3
II. Цели и задачи образовательного процесса.....	5
III. Содержание программы	6
IV. Примерный учебный план	11
V. Текущий контроль и промежуточная аттестация.....	12
VI. Ожидаемый результат	13
VII. Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий	16
VIII. Список используемой литературы	19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурную направленность. Актуальность предлагаемой дополнительной общеобразовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей в области физической культуры, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся.

Срок реализации данной программы рассчитан на 7 лет обучения. Программа в большей степени объединяет, систематизирует основу построения образовательного процесса в контексте дидактической теории и позволяет педагогу дополнительного образования видеть чёткие ориентиры своей деятельности, одновременно предоставляется большой простор для реализации собственного почерка.

Комплектование групп производится в соответствии с возрастом и подготовленностью обучающихся, а также при наличии справки врача с допуском к занятиям. Все занимающиеся проходят два уровня:

1. Базовый уровень:

- группы начальной подготовки 1 года обучения (10-11 лет);
- группы начальной подготовки 2 года обучения (11-12 лет);

2. Продвинутый уровень

- учебно-тренировочные группы 1 года обучения (12-13 лет);
- учебно-тренировочные группы 2 года обучения (13-14 лет);
- учебно-тренировочные группы 3 года обучения (14-15 лет);
- учебно-тренировочные группы 4 года обучения (15-16 лет);
- учебно-тренировочные группы 5 года обучения (16-18 лет).

В группах занимаются от 15 до 25 человек в зависимости от уровня подготовки (группы начальной подготовки 1 и 2 года обучения – 15 человек; учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения – от 12 до 14 человек; учебно-тренировочные группы 3, 4, 5 годов обучения – от 10 до 12 человек). Программа адаптирована к условиям работы спортивной секции баскетбола в рамках учреждения дополнительного образования.

Учебный год начинается ежегодно с 1 сентября. Занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятость обучающихся в общеобразовательной школе.

Образовательная деятельность осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических знаний. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий, также могут проводиться в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении, особенно в группах начальной подготовки, необходимо применять интересные упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все обучающиеся. Обучающиеся должны соблюдать режим дня, делать утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры, а также выполнять задания педагога дополнительного образования по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Данная Программа предусматривает проведение контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке. В конце учебного года, по данным контрольных испытаний, даётся оценка по освоению учебной программы каждому обучающемуся.

Каждый этап обучения наряду с общими задачами имеет свои специфические.

Группы начальной подготовки 1 и 2 годов обучения – укрепление здоровья и закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости, знакомства с основными элементами техники и правилами игры, подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Учебно-тренировочные группы 1 и 2 годов обучения – укрепление здоровья обучающихся, совершенствование физической подготовки, дальнейшее развитие быстроты, координации, способности в ориентировке, изучение техники и тактики баскетбола, освоение процесса игры по правилам, участие в районных, городских соревнованиях; сдача контрольных испытаний.

Учебно-тренировочные группы 3, 4 и 5 годов обучения – всестороннее развитие физических качеств, овладение техникой и тактикой игры и её основными правилами. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Подготовка и участие в соревновательной деятельности.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, воспитание морально-волевых качеств обучающихся является **целью** программы.

В соответствии с поставленной целью данная программа позволяет последовательно решать следующие задачи:

- создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств);
- формировать общие представления о технико-тактической подготовке выбранного вида спорта – баскетболе;
- обучить обучающихся основным элементам техники и тактики игры баскетбол;
- научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности;
- совершенствовать тактические умения с учётом игровой функции обучающегося в команде;
- воспитание социальной активности обучающихся, развитие волевых и лидерских качеств, инициативы, дисциплинированности, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- формирование представлений о здоровом образе жизни, т. е. необходимых двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта за счёт разнообразных упражнений;
- приобретение навыков и умений в организации самостоятельных занятий

физическими упражнениями, умение оценивать правильность выполнения своих движений;

- формирование представлений о личной и общественной гигиене, о приёмах самоконтроля за уровнем своего физического развития;
- формирование стойкой привычки к систематическим занятиям.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- **8.1. Программный материал для групп начальной подготовки первого года обучения.**

Теоретическая подготовка:

1. Физическая культура в России. Роль физической культуры в жизни современного человека.

2. Краткий обзор развития баскетбола. Описание игры, её возникновение. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

3. Гигиенические сведения. Занятия физической культурой и спортом в режиме дня обучающегося. Гигиена тела. Спортивная форма для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям.

4. Оборудование мест занятий. Площадка для игры. Разметка и её назначение. Техника безопасности перед началом занятия, во время и после его окончания.

5. Правила игры. Элементы правил баскетбола. Правила игры в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

1. ОФП: строевая подготовка; упражнения для рук, ног, шеи, туловища на месте и в движении; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения со скакалкой, с мячами; беговые упражнения; подвижные игры; эстафеты;

2. СФП: передвижение по площадке в низкой стойке; передача мяча, ведение мяча, броски; элементы техники игры в нападении, в защите.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Соревнования по подвижным играм с

элементами техники баскетбола. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре.

Текущий контроль и промежуточная аттестация. Контрольные испытания по специальной физической подготовке. Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке и их оценка.

Воспитательная работа. Экскурсии на выставки, к памятникам истории и культуры. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

- **8.2. Программный материал для групп начальной подготовки второго года обучения.**

Теоретическая подготовка:

1. Физическая культура в России. Понятие «Физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Физическая культура в системе воспитания.

2. Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Режим питания. Питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена обуви и одежды. Гигиена мест занятий. Значение разминки.

3. Оборудование мест занятий. Площадка для игры. Разметка и её назначение. Техника безопасности перед началом занятия, во время и после его окончания.

4. Правила игры. Элементы правил баскетбола. Правила игры в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

1. ОФП: упражнения с сопротивлением, перетягивание, переталкивание; упражнения на снарядах (висы, подтягивание); беговая подготовка (стартовые рывки, бег со сменой направления, бег с ускорениями из различных исходных положений); метание мячей в движущуюся цель с места и в движении; серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; подвижные игры.

2. СФП: перемещения, ловля мяча, передачи и ведение мяча, выполнение бросков мяча, выполнение поворотов; ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой; ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди; 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.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований.

Текущий контроль и промежуточная аттестация. Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке и их оценка.

Воспитательная работа. Экскурсии в музеи, на выставки; посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

- **8.3. Программный материал для учебно-тренировочных групп первого и второго годов обучения.**

Теоретическая подготовка:

1. Физическая культура в России. Понятие «Физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Физическая культура в системе воспитания. История возникновения игры баскетбол. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Режим питания. Питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена обуви и одежды. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм и переутомления.

3. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка.

1. ОФП: переноска и перекатывание груза, лазанье и приседания с грузом; бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в высоту, в длину с места и с разбега; имитационные упражнения; подвижные игры, эстафеты;

спортивные игры.

2. СФП: взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения, зонной защиты. Различные приёмы перемещений; ловля летящего мяча с различных положений; передачи мяча с отскоком от пола; ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменением скорости передвижения во время ведения; броски изученными способами со средних дистанций; броски с места, в движении; штрафные броски.

Контрольные игры и соревнования. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований. Участие в соревнованиях по баскетболу.

Текущий контроль и промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке и их оценка.

Воспитательная работа. Экскурсии в музеи, на выставки; посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

- **8.4. Программный материал для учебно-тренировочных групп третьего, четвёртого и пятого годов обучения.**

Теоретическая подготовка:

1. Физическая культура в России. Понятие «Физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Физическая культура в системе воспитания. История возникновения игры баскетбол. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Режим питания. Питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена обуви и одежды. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм и переутомления.

3. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований.

Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка.

1. ОФП: прыжки в высоту, в длину с места и с разбега; имитационные упражнения; упражнения с отягощениями; метание больших набивных мячей, толкание ядра. Бег на дистанции 500, 600, 800 м; подвижные игры, эстафеты; спортивные игры.

2. СФП: методы совершенствования индивидуального технического мастерства; анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмёркой», «серией заслонов»; совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения; ловля низких и катящихся мячей одной рукой; ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка; скрытые передачи мяча (назад, вправо, влево); передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча; ведение мяча на максимальной скорости; броски мяча двумя руками от головы и одной от плеча со средних и дальних дистанций; отбивание мяча в защите; в нападении применение изученных приёмов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом»; заслоны игроку с мячом и игроку без мяча; разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой линии.

Контрольные игры и соревнования. Анализ проведённой игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах. Соревнования по баскетболу.

Текущий контроль и промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Воспитательная работа. Экскурсии в музеи, на выставки; посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

IV. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование темы	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	НП 1 года обучения	НП 2 года обучения	УТГ 1-2 годов обучения	УТГ 3-5 годов обучения
Недельная нагрузка	6 часов	9 часов	12 часов	18 часов
Теоретическая подготовка				
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	0
Развитие баскетбола в России и за рубежом	2	1	1	0
Гигиенические сведения	2	2	2	1
Основы тактики и техники баскетбола	2	2	4	4
Места занятий и инвентарь	1	2	0	0
Правила игры баскетбол. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	2	6	6	8
Психологическая подготовка спортсмена	0	2	2	5
Планирование тренировки	0	2	4	4
Физиологические основы тренировки	0	2	2	2
ИТОГО ЧАСОВ:	10	20	22	24
Практическая подготовка				
Общая физическая подготовка	100	100	150	200
Специальная физическая подготовка	70	120	150	210
Тактическая подготовка	30	63	100	190
Техническая подготовка	60	101	140	236
Контрольные упражнения	12	19	16	16
Контрольные игры и соревнования	30	45	46	60
ИТОГО ЧАСОВ:	302	448	602	912
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	468	624	936

V. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Основными видами контроля являются:

1. Текущий контроль (непосредственное наблюдение за образовательной деятельностью, определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного учебного материала дополнительной общеобразовательной программы).
2. Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов по окончанию учебного года с целью перевода обучающихся на следующий год обучения).

Контрольные нормативы по ОФП для зачисления в группу начальной подготовки.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	юноши		девушки	
	НП 1	НП 2	НП 1	НП 2
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,5	5,3
Бег 100 м (с)	15,8	15,8	16,0	15,7
Прыжок в длину с места (см)	163	165	160	163
Подтягивание на перекладине из виса (количество раз)	5	6	2	3
Отжимание в упоре лежа на полу (количество раз)	30	40	25	30
Упражнение на пресс за 30 с (количество раз)	25	20	25	20
Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	110	120	110	120

Контрольные нормативы по ОФП для зачисления в учебно-тренировочные группы.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	юноши			девушки		
	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3-5	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3-5
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	5,3	5,2	5,0
Бег 100 м (с)	15,8	15,6	15,2	16,0	15,8	15,5
Бег 3000 м (мин.)	14,39	14,29	14,10	14,70	14,50	14,30
Прыжок в длину с места (см)	185	195	200	185	195	200
Подтягивание на перекладине из виса (количество раз)	8	10	12	5	7	9
Отжимание в упоре лежа на полу (количество раз)	40	45	48	37	40	42
Поднятие ног к перекладине из виса (количество раз)	8	10	12	6	7	10
Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	120	135	150	120	135	150

VI. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

По окончании обучения на этапе начальной подготовки, обучающиеся должны владеть такими теоретическими знаниями и понятиями, как:

- история возникновения баскетбола, его развитие, описание игры;
- гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- гигиена тела, режим дня, питание спортсмена.

Знать:

- основные правила игры;
- площадка для игры, разметка и её назначение;
- основные термины баскетбола;
- основные действия игроков на площадке (игра в защите, в нападении);
- применение техники передвижения.

Владеть на практике следующими двигательными действиями:

- бег с изменением направления и скорости;
- передвижения приставными шагами в стойке баскетболиста;
- остановка во время бега: шагом, прыжком;
- ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте;
- ведение мяча правой, левой рукой и попеременное ведение;
- перемещение в стойке защитника вперёд, в стороны, назад;
- целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов;
- выполнять нападение по принципу выбора свободного места;
- уметь выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча;
- техникой бросков по кольцу двумя руками от груди и одной рукой в движении;
- выполнение передачи мяча одной и двумя руками от плеча, от груди.

По завершению обучения в учебно-тренировочных группах, обучающиеся

должны владеть такими теоретическими сведениями, как:

- развитие баскетбола в России и за рубежом;
- значение занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья, гармоничного физического развития;
- гигиенические знания и навыки: режим питания, режим дня, питьевой режим;
- использование естественных факторов природы для закаливания организма;
- гигиена обуви, одежды, мест занятий;
- значение разминки, предупреждение травм и переутомления;
- оказание первой доврачебной помощи при травмах;
- врачебный контроль, самоконтроль за состоянием организма во время выполнения физических нагрузок и в период восстановления.

Знать:

- значение разносторонней физической подготовки для повышения функциональных возможностей организма спортсмена;
- развитие двигательных качеств и овладение техническим мастерством;
- характеристику основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства;
- организацию и проведение соревнований: виды соревнований, положение о соревнованиях, составление таблиц, подготовку мест соревнований, роль и обязанности судейского аппарата.

Владеть на практике следующими двигательными действиями:

- применять в игре взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики;
- оценивать характеристику стремительного и позиционного нападения, зонной защиты;
- приёмами перемещений;
- выполнять ловлю летящего мяча навстречу и сбоку, с выходом вперёд и в сторону;

- выполнять передачи мяча: отскоком от пола, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега после ловли и после ведения вперёд, в стороны, на короткие и средние расстояния;
- ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением;
- ведение с изменением скорости передвижения, с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте;
- броски различными способами со средних дистанций, одной рукой от плеча с места и в движении, штрафные броски;
- накрывание мяча при броске с места;
- овладение мячом, отскочившим от кольца;
- выполнение индивидуальных действий при тактике нападения: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском;
- техника защиты: накрывание мяча при броске с места; овладение мячом, отскочившим от кольца;
- групповые действия при тактике нападения: взаимодействие трёх нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников;
- командные действия при нападении: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче;
- индивидуальные действия при тактике защиты: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении;
- групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка);
- командные действия при защитной тактике игры: прессинг.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕРЖАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Процесс обучения в баскетболе направлен на вооружение обучающегося знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии и тактики, правил игры, методики тренировки.

Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми баскетболист должен владеть в совершенстве. Обучающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретёнными навыками, опираясь на знания и умения.

Основными задачами при обучении юных баскетболистов тактическим действиям являются: развитие у обучающихся внимания, способности ориентироваться в игровых ситуациях; обучение основным индивидуальным и групповым тактическим действиям; ознакомление с основными системами ведения игры и действиями, применяемыми в данных системах, для творческого решения конкретных тактических задач, возникающих во время игры.

При обучении тактике соблюдают такую последовательность: вначале изучают индивидуальные тактические действия, затем групповые взаимодействия двух и трёх игроков и командные действия, в процессе которых уточняются наиболее характерные индивидуальные и групповые действия для данной системы игры.

При обучении тактике необходимо изучать те или иные приёмы при двустороннем взаимодействии защиты и нападения. Это требует включения в упражнения определённых условий, ограничивающих или стимулирующих действия игроков.

Индивидуальные действия. Необходимо научить действиям с мячом и без мяча: выходу для получения мяча или на свободное место с целью отвлечения противника. Минимальный запас навыков выполнения технических приёмов

нападения позволяет перейти к изучению тактики индивидуальных действий.

Примерные упражнения:

1. построение тройками (два нападающих и один защитник). Защитник опекает игрока без мяча. Игрок без мяча должен сблизиться с защитником и затем внезапно сделать рывок для получения мяча;
2. обучающиеся строятся в колонну. Поочерёдно каждый выполняет манёвр против защитника, обегая его со спины и стараясь выйти для получения мяча.

Групповые действия. Вначале изучаются действия двух игроков, затем трёх, без противодействия и с условным противодействием и с условным противодействием при меньшем количестве защитников, чем нападающих, затем с активным противодействием, с равным количеством защитников. Сначала изучаются взаимодействия двух игроков по принципу «передай и выйди». Для этого упражнения проводятся с передачами в парах с продвижением вдоль площадки от щита к щиту.

Примерные упражнения:

1. построение парами у лицевой линии. Каждая пара перемещается от одной лицевой линии к другой, всё время передавая мяч друг другу на выход вперёд;
2. то же, но после передачи первый игрок переходит на сторону второго игрока. Второй, получив мяч, пропускает первого игрока вперёд и затем с ведением переходит на его сторону. Оба игрока продолжают движение к противоположному щиту, где упражнение заканчивается броском;
3. то же, что и в первом упражнении, но против одного защитника. Вначале роль защитника выполняет сам тренер-преподаватель, закрывая то игрока с мячом, то без мяча. Если закрыт игрок с мячом, то должна последовать передача свободному игроку для ведения к щиту и броску. Если закрывается игрок без мяча, то владеющий мячом должен применить ведение и атаковать корзину. Это же упражнение проводится, когда манёвр защитника неизвестен, и игрокам предоставляется инициатива в действиях.

Командные действия. Изучение командных действий связано с выполнением игроками определённых функций. Соответствующие системы командных действий основываются на уже изученных групповых действиях, характерных для избранной системы игры. Подготовку к их изучению надо вести заблаговременно, разучивая групповые действия соответственно фазам развития атаки.

При изучении быстрого прорыва важно научить началу атаки. Для этого упражнения должны включать приёмы ведения борьбы у щита за отскок и технику отрыва.

Примерные упражнения:

1. построение тройками у лицевой линии. Первый игрок ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к первому игроку, второй игрок уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча в «отрыв» уходит третий игрок. Первый игрок подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском;
2. построение то же. Первый игрок, поймав мяч, отскочивший от щита, ведёт его вперёд к ближайшей боковой линии. Второй игрок перемещается вперёд в середину. Третий игрок уходит в отрыв по боковой линии. Передачи следуют второму и третьему игрокам.

При изучении комбинаций позиционного нападения сохраняется та же методическая последовательность. Например, при изучении игры через центрального игрока вначале разучиваются взаимодействия центровых.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Перевод с английского М. «Физкультура и спорт», 1972.
2. Давыдов М. А. Судейство в баскетболе. М., «Физкультура и спорт», 1983.
3. Зинин А. М. Детский баскетбол. М., «Физкультура и спорт», 1969.
4. Зинин А. М. Первые шаги в баскетболе. М., «Физкультура и спорт», 1972.
5. Кожевникова З. Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. М., «Физкультура и спорт», 1971.
6. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., «Физкультура и спорт», 1971.
7. Лебедев А. И. Баскетбол. Методические рекомендации. Новосибирск, НГПУ, 2001.
8. Лебедев А. И. Упражнения для обучения и совершенствования техники игры в баскетбол. Учебное пособие для студентов ФФК. Новосибирск, НГПУ, 2001.
9. Лиидеберг Ф. Баскетбол. Игры и обучение. М., «Физкультура и спорт», 1971.
10. Мини-баскетбол. Международные правила игры. М., «Физкультура и спорт», 1971.
11. Петерсон Т. Я. Мини-баскетбол. М., «Физкультура и спорт», 1973.
12. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., «Физкультура и спорт», 1973.
13. Спортивные игры: техника, тактика обучения. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001.
14. Яхонтова Е. Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. М., «Физкультура и спорт», 1987.