

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

Программа

«Баскетбол в школе»

Направленность: Спортивная

Рязань 2023

Пояснительная записка

Дети приходят заниматься с желанием приобщиться к спорту. Родители ищут для своих детей возможности, чтобы помочь ребенку развиваться гармонично.

Во время работы с детьми этого возраста все игры и тренировки должны быть позитивными и направлены на общее развитие.

Задача «Победить» не должна ставиться во главу угла. Наоборот, игрокам следует научиться быть хорошими спортсменами, уважать правила игры, судей и команду оппонента, а также стараться изо всех сил. Самый главный акцент на **получение удовольствия – это суть детского баскетбола!**

Чтобы сделать это занятие увлечением, тренер должен получать удовольствие вместе с детьми! Дети хорошо проводят время когда:

- ✓ Они заводят друзей во время и после занятий
- ✓ Они активны, то есть не тратят много времени, просто смотря на тренера или слушая его.
- ✓ Они учатся новым вещам.

В процессе обучения очень важно, чтобы упражнения были на таком уровне сложности, который позволяет их выполнить. Уровень заданий максимально приближен к уровню уже полученных навыков и достижимый для юного баскетболиста. Также интерес ребенка будет хорошо держаться, если на объяснение упражнения тратиться минимум времени.

Тренеры не должны требовать выполнять задания точь-в-точь как они это показывают. Наставнику следует объяснить игроку, как нужно выполнить это задание, чтобы оно у него получилось. Таким образом, ребенок учится самостоятельно, как с ним справляться.

Примером может послужить упражнение, в котором нужно подбросить мяч вверх и поймать его за спиной. Даже если тренер не может сделать упражнение сам, он может объяснить его детям и дать возможность самостоятельно выполнить упражнение.

Тренировка и развитие двигательных навыков (особенно координации, мобильности и общей физической подготовки) остаются более важным аспектом развития спортсмена, чем баскетбольная специализация, чтобы позже они могли (постепенно) трансформироваться в более специфичные баскетбольные способности.

Игры, включающие в себя ведение мяча, передачи, защиту, должны быть, но без «натаскивания» и тщательного «обучения» баскетболу. Наоборот, упражнения могут быть представлены в упрощенной форме, и их правила могут отличаться от баскетбольных.

Игра – вот главный союзник тренера и самый важный помощник в обучении на самых первых шагах в начальной подготовке малышей. Главная задача тренера – обучить «фундаментальным» навыкам баскетбола через подвижные игры.

На начальном этапе занятий дети еще не в состоянии долго концентрировать внимание на чем-либо, поэтому их обучение в основном строится на самой игре. Поэтому первые эстафеты и игры должны быть направлены на обучение правильному передвижению по площадке без мяча и с ведением, не нарушая основных правил.

Если мы хотим приобщить детей к командному спорту, нужно использовать факторы сотрудничества (партнеры) и противостояния (противник). Ребенок учится в форме игры, и поэтому детский тренер должен понимать, что нужно научить детей играть. Тем не менее важно знать, что каждый момент и этап обучения является задачей сам по себе и необходимо приспособлять занятия под эту задачу. Тренер должен найти или создать такую игру, которую дети будут воспринимать как развлечение. Многие тренеры стремятся просто копировать уже разработанные игры. В этом нет ничего зазорного. Но если вам удастся придумать свою собственную игру с учетом

особенностей и способностей ваших игроков и имеющихся у вас ресурсов, это будет самый полезный путь для развития детей вашей команды.

Юные баскетболисты должны быть обучены простейшим правилам и знать, что:

- ✓ Все движения, которые они выполняют, происходят в определённом пространстве и времени.
- ✓ Существует доступное пространство для игры.
- ✓ Что делать, играя в нападении.
- ✓ Что делать, когда они в защите.
- ✓ Существуют правила игры.

Когда ребёнок «готов» и усвоил основные элементы баскетбола, ему могут быть представлены основные правила баскетбола:

- ✓ «Ты не можешь ходить или бегать по площадке с мячом в руках. Когда ты перемещаешься с мячом, ты должен выполнять его ведение.»
- ✓ «Чтобы победить, твоей команде нужно забить больше, чем команде соперника, то есть вам нужно бросать мяч в кольцо противника.»
- ✓ «Ты не можешь играть один против команды соперника – у тебя есть партнеры по команде. Тебе следует отдавать им передачи.»
- ✓ «Команда соперника не должна забить больше, чем твоя, поэтому ты должен защищать своё кольцо.»

Тренировка должна предоставлять каждому игроку множество возможностей для развития различных навыков. Должен быть соблюден баланс между упражнениями с сопротивлением и без него. Однако все упражнения должны быть увлекательными!

Физическая подготовка:

В этом возрасте главная цель — научиться основным навыкам в сфере движения через позитивный, веселый, и прежде всего игровой путь. Детей знакомят только с простыми и первичными основными навыками баскетбола. Ничего не стоит делать ради победы, следует веселиться через различные спортивные игры, чтобы прежде всего обеспечить последовательное физическое развитие. Следует обратить внимание и сосредоточиться на основных техниках движения детей, такие как ловкость, координация, равновесие и скорость, а также «выстроить» ребенка с т. н. крепкой базой для будущего. Тренировки должны быть веселыми и дарить детям наслаждение. Это крайне необходимо для того, чтобы дети учились и были успешными именно по части доведения заданий до конца (не отступали, не останавливались на полпути).

Основными способами движения являются толкание, тяга, шагание, приседание, повороты, развороты и, конечно, ходьба, бег трусцой, рывки. Если объединить это всё, то мы получим ловкость, равновесие, бросок, ловлю, прыжки. Кроме того, важно, чтобы дети умели выполнять эти движения в трехмерном пространстве, используя фронтальную ось (делит тело на переднюю и заднюю часть), сагиттальную ось (делит тело на правую и левую сторону) и поперечную ось (делит тело на верхнюю и нижнюю часть).

На этом этапе первостепенную важность имеет обучение т. н. физической грамотности — бегу, броску, прыжкам, проворству/подвижности, равновесию, координации и скорости. Для введения эти действия крайне важны и необходимы, чтобы в будущем обеспечить равномерное спортивное и физическое развитие. Эти главные навыки движения должны быть освоены именно на этом этапе.

В планировании тренировок необходимо обратить внимание на чувствительные периоды для развития физических качеств. Это те периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Рост	+	+	+										
2. Мышечная масса							+	+	+				
3. Быстрота						+							
4. Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		
5. Сила								+	+	+	+	+	+
6. Статическая сила									+	+	+	+	+
7. Скоростная сила									+	+		+	+
8. Динамическая сила										+	+		+
9. Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
10. Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
11. Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12. Координационные способности	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13. Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			
14. Точность		+	+	+	+					+	+	+	

Планирование обучения для группы первого и второго года обучения (7-8 лет)

Раздел 1: Физическая подготовка

1. Модельное развитие тела
2. Ориентация тела в пространстве и плоскости
3. Пространственно-временное восприятие

4. Равновесие
5. Координация
6. Обучению дыханию
7. Выносливость
8. Быстрота – сила
9. Скорость
10. Общая мобильность
11. Техника бега

Раздел 2: Техническая подготовка

12. Основная стойка баскетболиста - с мячом, без мяча (с 1 года обучения)
13. Начало движения – скрестный шаг без мяча/с мячом (со 2 года обучения)
14. Остановка в 1 контакт (с 1 года обучения)
15. Ведение мяча правой/левой, на месте/в движении по прямой, с разной высотой отскока (с 1 года обучения), перевод перед собой (с 1 года обучения)
16. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди на месте/с шагом вперед (с 1 года обучения), одной рукой с прямым шагом (со 2 года обучения)
17. Бросок. Тройная угроза. Техника броска с места (со 2 года обучения)
18. Два шага бросок – сильная рука (с 1 года обучения) и слабая рука (со 2 года обучения)
19. Ballhandling - контроль и чувство мяча (На месте/В движении)

№ п/п	Тема	Содержание	Упражнения и игры
1.	Модельное развитие тела	<p>Дети должны изучить свое тело и движения, которые они могут выполнить каждой частью своего тела.</p> <p>Предложите последовательно движения, с которыми дети еще не знакомы.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Все виды ходьбы (на пятках, на носках, на внутренней или внешней стороне ступни). 2. Ходьба и бег вперед, ходьба спиной, боком, вокруг или по центру площадки, держа мяч высоко, низко, перед собой и за спиной. 3. Бег, бег спиной, бег держа мяч за спиной. 4. Бег с высоким поднятием коленей, бег держа мяч перед собой. 5. Ходьба или бег, вращая мяч вокруг головы, тела, бедер, вынося мяч вперед, вверх. 6. Идти или бежать в середине площадки с мячом при музыкальном сопровождении. Неожиданно остановить музыку и наблюдать за поведением и реакцией детей, затем вновь включить музыку. 7. То же игровое упражнение, что и выше со свободным ведением. 8. Идти, держа мяч в руках, катить мяч, не допуская вращения вокруг тела, сжимать мяч, бросать его.

9. Идти, держа мяч зажатым между ног.
10. Прыгать, держа мяч.
11. По петушину нести мяч между лодыжек под ягодницей, перекатывая мяч.
12. Игровые упражнения для тренировки дыхания.
13. Сесть, поднять ноги и передавать мяч между коленями.
14. Лежа на земле, передавать мяч между коленями.
15. Лежа на спине, держать мяч между лодыжками, поднимать мяч, чтобы коснуться земли за головой и в обратном направлении.
16. Сгибать руки, чтобы касаться мячом спины и груди.
17. Держать мяч между лодыжками: поднимая стопы, сидя перемещать мяч вправо и влево.
18. Лежа на ягоднице, вести мяч правой и левой рукой.
19. Сжимать мяч двумя руками в течение 5 секунд.
20. Стоя, расставив ноги, высоко держать мяч: сгибать талию и касаться мячом правой ноги, затем левой ноги.
21. Лежа на спине, мяч между лодыжками, поднимать ноги и катить мяч к груди.
22. Мяч на земле: стараться «поднять» его, ударя по нему сверху одной рукой.
23. Вести мяч ногами, коленями, головой.
24. Высоко поднять мяч, позволяя ему падать и высоко отскакивать от земли, касаться его головой, плечами, коленями, ногой
25. Мяч между руками: быстро менять положение руки.
26. Крутить мяч вокруг ног, перемещаясь по площадке.
27. Толкать мяч вперед головой.
28. Положить одну руку на землю, используя другую для ведения и перемещения.
29. Вести мяч кулаком с отскоком от земли, стороной руки, обратной стороной руки, ладонью (стоя на месте и в движении).
30. То же упражнение, что и выше, но двумя кулаками, разными сторонами, обратными и тыльными сторонами рук.
31. В парах передавать мяч, сидя пониже, согнув тело.
32. В парах лежа на спине: «А» держит мяч между лодыжек, поднимает ноги и передает «Б», который получив мяч, повторяет то же самое. А В
33. В парах: «А» с мячом между лодыжек поднимает его и передает «Б», который стоит; затем следует повторение и смена позиций.

2.	Ориентация тела в пространстве и плоскости	<p>Пространственная ориентация – способность игрока определять свое местоположение в игре и положение других членов команды в пространстве, а также дифференцировать направления пространства и свободно передвигаться в нем. Необходимо сформировать умение ориентироваться на ограниченной поверхности. Ориентация тела в плоскости – умение ориентироваться в расположении частей своего тела.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение по всей площадке (у боковых линий, лицевые, круги), ходьба, бег, прыжки, ведение. 2. Бросать мяч к боковым линиям, стараться поймать его прежде чем он вылетит с площадки; то же у лицевых линий. 3. Идти по площадке, закрыв один глаз, закрыв оба глаза, с ведением, прыжками и ведением. 4. Ведение вдоль линий площадки, кругов, мест у ограниченных областей. 5. Идти по площадке, передавая мяч под ногами. 6. Вести мяч удобной рукой, стоя на месте, идти, бежать. 7. Вести мяч, стоя на месте и прыгая, держа ноги вместе, выпрыгивать на одной ноге, расставляя ноги, перекрещивая их. 8. Ведение одной рукой, стоя на месте и прыгая на ту же ногу. 9. Ведение напротив стены одной рукой, двумя руками. 10. Высокое ведение, очень высокое, низкое, очень низкое. 11. Ведение сидя одним пальцем, двумя, тремя, четырьмя, пятью. 12. Ведение «там-там». 13. Подброс мяча, очень высоко, и ловля той же рукой, другой рукой, двумя руками (стоя, согнув колени, лежа на спине). 14. Ведение и прыжки по прямой линии.
3.	Пространственно-временное восприятие	<p>Восприятие времени включает в себя достаточно точную оценку таких параметров времени, как его продолжительность, скорость, ускорение или замедление. Пространственное - временное восприятие это возможность совершить действие в заданный промежуток времени.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катить мяч по площадке одной рукой, двумя руками, ногами, вести, стараясь миновать препятствия. 2. Ходьба, бросок мяча вперед, ловля сразу после касания мячом площадки. 3. Ходьба, бросок мяча назад и сразу ловля его; повторы. 4. Высокий подброс мяча и ловля его после нескольких хлопков руками перед собой, за спиной, впереди и сзади, под ногами. 5. То же упражнение, что и выше после касания земли одной рукой. двумя, обернувшись вокруг. 6. Броски мяча в стену и ловля его. 7. Броски мяча в стену, хлопок руками перед собой, ловить мяч не роняя, повторить, хлопая за спиной, касаясь земли, поворачиваясь вокруг себя. 8. В парах, держась за руки, вести мяч (стоя на месте и перемещаясь). 9. Катить мяч, бежать и подбирать прежде чем мяч достигнет установленной отметки. 10. Катить мяч и обегать вокруг него. 11. Высоко подбрасывать мяч и хлопать каждый раз, когда мяч касается земли.

			<p>12. То же игровое упражнение с выпрыгиванием, держа ноги вместе, то же на одной ноге.</p> <p>13. Подбрасывать мяч как можно выше и как можно дальше.</p> <p>14. Ведение с переменной ритма.</p> <p>15. Спиной к стене, бросать мяч в стену, поворачиваться и ловить.</p> <p>16. Подбрасывать мяч высоко в воздух и стараться пробежать под ним как можно больше раз.</p> <p>17. Ударять мяч о пол и проводить рукой по мячу.</p> <p>18. То же игровое упражнение, держа руки и ноги вместе.</p> <p>19. Идти, держа мяч за головой, выпустить его и поймать, прежде чем мяч коснется пола.</p> <p>20. Вращать мяч пальцем.</p> <p>21. Идти перебрасывая мяч из руки в руку.</p> <p>22. Расставить ноги, ударять мяч в пол между ногами, поворачиваться и брать мяч.</p> <p>23. Стоя, расставив ноги, держать мяч между ногами с одной рукой впереди себя, а другой рукой позади: быстро перебрасывать мяч из руки в руку.</p>
4.	Равновесие	<p>Равновесие — это способность человека сохранять устойчивую позу в статических и динамических условиях при наличии опоры или без неё.</p>	<p>1. Высоко подбрасывать мяч и поворачиваться кругом (считать сколько раз ребенок может повернуться).</p> <p>2. Ведение, прыгая на одной ноге (на месте или в движении).</p> <p>3. Перекатываться на ступнях не теряя равновесия.</p> <p>4. Идти на носках, на пятках.</p> <p>5. Стоять, держа мяч, ноги расставлены: прыгать, полностью оборачиваться вокруг себя и приземляться на то же место (в одну сторону, затем в другую).</p> <p>6. Вести мяч с закрытыми глазами.</p> <p>7. Спрыгивать с и запрыгивать на скамейку, не теряя равновесие.</p> <p>8. Бежать вокруг площадки и мгновенно останавливаться по сигналу.</p> <p>9. То же игровое упражнение с ведением.</p> <p>10. Бежать вокруг площадки, останавливаться по сигналу, высоко выпрыгивать и оборачиваться вокруг себя, затем вновь бежать.</p> <p>11. Ходьба спиной.</p> <p>12. Идти по скамейке спиной, затем лицом.</p> <p>13. Те же упражнения с ведением.</p> <p>14. Вести мяч по площадке, по сигналу опускаться на площадку, вставать, брать мяч и вести вновь.</p> <p>15. Катить мяч вперед, кувырок на ковре, брать мяч и вести, передавать или бросать.</p> <p>16. Идти по скамейке, ловить мяч, брошенный партнером, и сразу передавать его обратно.</p>

			<p>17. Вести мяч по площадке и по сигналу останавливаться, стоять на одной ноге.</p> <p>18. Водить мяч вокруг, внутри и вне круга по очереди.</p> <p>19. Бросать мяч в круг, образованный инструктором.</p> <p>20. Бросать мяч в корзину из положений с отсутствием равновесия.</p>
5.	Координация	<p>Координация означает согласованность, объединение, упорядочение и употребляется относительно двигательной деятельности человека для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды. Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Игрок должен быстро осваивать новые движения и адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.</p>	<p>1. Катить мяч и стараться попасть в цель (в перемещающийся мяч, в круг, в палки, номера на стене, внутрь квадратов из пленки на стене и т.д.).</p> <p>2. Бежать, выставив одну руку вперед, держа другую над собой.</p> <p>3. Бросать мяч и стараться попасть в круг, сделанный партнером.</p> <p>4. В парах (по мячу каждому): стараться коснуться спины, коленей, мяча (тот кто коснется партнера большее количество раз за определенное время, выигрывает).</p> <p>5. То же упражнение втроем, вчетвером, впятером.</p> <p>6. Ведение на месте со сменой рук.</p> <p>7. То же игровое упражнение на бегу.</p> <p>8. Идти спиной с ведением двумя мячами.</p> <p>9. В парах ведение двумя мячам и по сигналу меняться мячами.</p> <p>10. То же игровое упражнение втроем, вчетвером, впятером.</p> <p>11. Ведение цифрой «8», расставив ноги.</p> <p>12. Ведение цифрой «8», в парах.</p> <p>13. В парах «А» ведет мяч к «Б» (ноги и руки расставлены), проходит под, поворачивается, возвращается на исходную позицию, останавливается, поворачивается, передает мяч «Б», который повторяет то же упражнение.</p> <p>14. Стоя, держа мяч перед собой на вытянутых руках: позволить мячу упасть, хлопнуть руками за спиной и подобрать мяч.</p> <p>15. То же упражнение, держа мяч за спиной: хлопнуть руками и взять мяч.</p> <p>16. То же упражнение, держа мяч перед коленями.</p> <p>17. Одновременное ведение тремя мячами.</p> <p>18. В парах (по мячу на каждого): «А» ведет, перемещаясь вперед, а «Б» ведет, перемещаясь назад; по сигналу смена.</p> <p>19. То же упражнение в стороны.</p> <p>20. В парах (по мячу на каждого): «А» передает «Б» с отскоком, а «Б» от груди двумя руками обратно «А».</p> <p>21. В парах «А» стоит с мячом, а «Б» сидит с мячом, «А» передает мяч «Б» и садится, а «Б»</p>

			<p>передает мяч и встает.</p> <p>22. В парах пас от груди двумя руками, с отскоком, сбоку, сбоку с отскоком, вытягивая руки, катя, по бейсбольному, двумя руками над головой.</p> <p>23. В парах, спиной друг к другу: передавать мяч над головами и под ногами.</p> <p>24. То же игровое упражнение, передавать мяч в сторону, вправо, влево.</p> <p>25. В парах, лицом друг к другу: «А» катит мяч к «Б», а «Б» передает в это время ногами.</p> <p>26. В парах, сидя лицом друг к другу, по мячу на каждого:: меняться мячами, катя их, с отскоком, бросая.</p> <p>27. Стараться попасть мячом в цель.</p> <p>28. В парах: «А» перемещается, ведя мяч, а «Б» имитирует партнера, затем смена.</p>
6.	Обучению дыханию	Развитие дыхательных функций игрока.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Надувать шарики, дуть через соломинки, создавать шум. 2. Вдыхать и выдыхать через одну ноздрю, закрывая другую. 3. Катать, дуя, пинг-понговые шарики по полу. 4. Вдыхать через нос и громко считать не выдыхая, то же считать мысленно. 5. Сидеть, опираясь на руки за спиной: вдох на один счет и выдох на два счета. 6. Стоять, держать мяч между ступней: вдохнуть на счет один, расставляя руки и поднимая их, выдохнуть на счет два, одновременно сгибая ноги (обхватывать под коленями). 7. Лежа на спине, мяч на груди: вдох и выдох, наблюдая за перемещениями мяча вверх и вниз. 8. То же упражнение с мячом на ягодиче. 9. «Надувать» бумажный стакан, следя за размером, не передувая (соревнование).
7.	Выносливость	Выносливость — способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение на расстоянии 15-20 метров. 2. Слаломный бег с ведением. 3. Эстафетный бег с ведением. 4. Игровые упражнения для ритмичного владения мячом. 5. Тик-так вдвоем, втроем, вчетвером, впятером только вперед, вперед и назад, на время. 6. Соревнование в сгибании и разгибании рук. 7. Соревнование в прыжках, держа ритм. 8. То же игровое упражнение с одновременным ведением. 9. Соревнование в бросках на время: смотреть сколько может быть сделано бросков за определенное время. 10. То же игровое упражнение, следить сколько попаданий в корзину может быть выполнено за определенное время.

			<p>11.Передачи на время (2, 3, 4, 5 игроков в командах): следить сколько передач может быть выполнено за определенное время.</p> <p>12.Упражнения в цепочке на время.</p>
8.	Быстрота – сила	<p>Скоростно – силовые качества – это способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения. По данным науки в баскетболе 70% движений носят скоростно-силовой характер. Именно поэтому следует уделять большое внимание развитию именно этих качеств.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вести и прыгать одновременно. 2. Соревнование в ведении, бросках, передачах на месте и в движении. 3. Упражнения в парах в нападении и в защите, с соперником и сопротивлением. 4. В парах: «тачка» (держать направление). 5. Прыгать внутрь круга и из него. 6. Прыжки в высоту, длину, назад, вприсядку. 7. Бросать мяч вперед, назад, в стороны, сидя, наклоняясь, лежа на спине, на ягодице. 8. Все виды эстафет. 9. Все виды упражнений в цепочке (стимулирующие прыжковые усилия, бросковые усилия).
9.	Скорость	<p>Есть мнение, что скорость бега зависит от генетики. Конечно, радикально повлиять на скорость процессов, происходящих в нашей центральной нервной системе мы не можем. Но в наших силах их активировать и таким образом развить скоростной потенциал наших мышц.</p> <p>Упор в скоростных тренировках надо делать, в том числе, и на технику бега.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с ведением по площадке с изменением скорости по сигналу (свистку, голосу, по линиям на площадке и т.д.). 2. Начало ведения из разных положений (стоя, сидя, согнув колени, лежа на спине, на ягодице и т.д.). 3. В парах (по мячу на каждого) вести и стараться коснуться другого мяча, коленей, спины, развязывать шнурки и т.д. 4. Беговое и эстафетное ведение (различные сигналы). 5. Очень простые упражнения в цепочку. 6. Игровые упражнения на реакцию на сигналы (зрительные, звуковые, чувствительные).
10.	Общая мобильность	<p>Мышцы тела должны эффективно двигать суставы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение на владение мячом или другими предметами. 2. Вращение, движения туловищем, расставить икры, бедра, удержание мяча в руках.

		<p>на определенную амплитуду движения без функциональных нарушений. Упражнения направлены на растяжку мышц и гибкость тела игрока.</p>	<p>3. Очень простое упражнение: пролезть под скамейкой, через планки на стене, через кривую лестницу на полу.</p> <p>4. Игровое упражнение на мобильность туловища, бедер, с проверочными элементами.</p> <p>5. Различные игровые упражнения с различными ускорениями и остановками.</p> <p>6. Игровые упражнения: индивидуальные, в парах, в группах (с мячами, надутыми сильно, слабо, с жесткими, с мягкими, тяжелыми, легкими, маленькими, большими) с маленькими подставками зала, назад, с возрастанием ритма, по различным сигналам (голосом, свистком, тамбурином, музыкой).</p>
11.	Техника бега	<p>Правильное движение рук и ног, координация движения рук и ног</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Одной ногой стоим только на пальчиках (колени вперед), второй на всей стопе. Начинаем прыжки на месте. Затем в движении 2. Прыжки на месте на одной ноге (акцент на свободную ногу – пальцы смотрят в пол и находятся возле пятки другой ноги, колени вперед). Затем в движении. 3. Прыжки на месте на одной ноге (акцент на свободную ногу – пальцы смотрят в пол и стопа находится на уровне икры другой ноги). Затем в движении. 4. Перепрыгивание (как упражнения 1-3) с одной ноги на другую на месте, затем в движении 5. Перепрыгивание как в предыдущем упражнении. По сигналу игрок должен остановиться на одной ноге и поймать баланс 6. Бег на месте - низкий скип (акцент: носочки от пола не отрываются, колени вперед, движение рук). Затем в движении 7. Бег на месте – средний скип (акцент: пальцы ног смотрят в пол, стопа поднимается до уровня икры, работа рук, колени вперед). Затем в движении 8. Захлест голени. Сначала на месте, потом в движении. (Акцент: корпус немного вперед) 9. Бег на месте – высокий скип. Высокое поднятие бедра. (Акцент: спина прямо и немного назад, стопа должна подниматься до уровня колена). Затем в движении 10. Легкий бег с подниманием колена правой или левой ноги через шаг. Затем с подниманием поочередно правого и левого колена 11. Бег с подниманием колена правой или левой ноги на каждый шаг. Затем с подниманием поочередно правого и левого колена 12. Бег с прямыми ногами вперед (Ножницы) 13. Скрестный бег вперед стопа на стопу 14. Прыжки по кочкам (Акцент: медленные прыжки в сторону, равновесие, прыжки на носок) 15. Прыжки с 2х ног, но одно колено поднимаем выше другого

			<p>16. Прыжки вверх с одной ноги на каждый шаг</p> <p>17. Олений бег</p> <p>18. Бег вперед и прыжок с 2х ног с оборотом вокруг себя</p>
12.	Основная стойка баскетболиста (с мячом, без мяча)	<p>Стойка — это исходное положение игрока при выполнении всех технических приёмов игры в баскетбол. После того как игрок открылся от защиты и поймал мяч, для продолжения игры ему нужно принять основную баскетбольную стойку. Это положение тела обеспечивает быструю реакцию без утраты устойчивости.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принятие стойки по сигналу на месте (мяч в руках, сбоку на полу – игрок стоит, сидит, лежит) 2. Принятие стойки в движении по прямой по ориентиру/сигналу 3. Катание мяча вперед и принятие стойки 4. Автопас + стойка после 1 шага в движении по прямой 5. Ведение мяча и по сигналу стойка (кто быстрее) 6. Ведение с заданиями тренера и по сигналу стойка. 7. Догонялки с/без мяча и по сигналу стойка/сесть-встать и стойка/прыгнуть и в стойку (кто быстрее)
13.	Начало движения	<p>Начало движения – скрестный шаг (Акцент только на шаг вперед)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по прямой с остановкой в параллельную стойку заданным способом - напрыжка, либо 2-а контакта по сигналу тренера. По новому сигналу тренера начало движения с шага вперед; 2. Бег по прямой с остановкой в параллельную стойку заданным способом - напрыжка, либо 2-а контакта) с остановкой по ориентирам (фишкам). Начало движения с шага вперед; 3. Бег зиг-заг с остановкой в параллельную стойку заданным способом - напрыжка, либо 2-а контакта с остановкой по ориентирам (фишкам);.
14.	Остановка в 1 контакт	<p>Остановка прыжком:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Без мяча ● С мячом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принятие стойки без мяча: <ol style="list-style-type: none"> А) Из параллельной стойки шаг вперед - напрыжка с одной ноги на две в параллельную стойку. Сначала выполняем с одной ноги, затем можно чередовать; Б) Из параллельной стойки два шага вперед - напрыжка с одной ноги на две в параллельную стойку. Сначала выполняем с одной ноги, затем можно чередовать; В) Из параллельной стойки три шага вперед - напрыжка с одной ноги на две в параллельную стойку. Сначала выполняем с одной ноги, затем можно чередовать; <p>- Бег по прямой, по сигналу тренера остановка напрыжкой. Игра в догонялки: по сигналу тренера остановка напрыжкой в стойку баскетболиста.</p> 2. Принятие стойки с мячом: <ol style="list-style-type: none"> А) Из стойки баскетболиста подкидываем мяч – на шаг вперед ловим мяч в стойку с остановкой

			<p>напрыжкой;</p> <p>Б) Из стойки баскетболиста автопас и шаг вперед с напрыжкой;</p> <p>В) Из стойки баскетболиста 1 ведение мяча вперед на шаг противоположной ноги (скрестный шаг) и остановка в стойку напрыжкой;</p> <p>Г) Из стойки баскетболиста 2 ведения мяча вперед на шаг противоположной ноги (скрестный шаг) и остановка в стойку напрыжкой;</p> <p>Д) ведение мяча по прямой - по сигналу тренера остановка напрыжкой в баскетбольную стойку;</p> <p>Е) ведение мяча по прямой с остановкой напрыжкой по ориентиру (фишки, линии);</p> <p>Ж) ведение мяча по зиг-загу и остановка напрыжкой с ближней ноги к конусу;</p> <p>З) играешь в игру и по сигналу остановка в стойку баскетболиста лицом к кольцу.</p> <p>Игра: «Пятнашки» или любая другая с остановками всех по сигналу в стойку</p>
15.	Ведение мяча	<p>Ведение мяча – это основной прием, позволяющий игроку, владеющему мячом, перемещаться по игровому полю. Основные советы, касающиеся ведения мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не смотреть на мяч во время его ведения • Владеть мячом в равной мере обеими руками • Не злоупотреблять ведением мяча в игре <p>На начальном этапе обучения учите своих игроков правильно и последовательно выполнять ведение мяча. Это позволит</p>	<p>1) Ведение мяча на месте заданным способом; высокое ведение со скипом на месте до уровня груди (работает вся рука); среднее ведение в стойке баскетболиста до середины бедра (работает локоть и кисть); низкое ведение мяча в стойке баскетболиста (работает только кисть) с минимальной высотой отскока мяча от пола.</p> <p>2) Ведение мяча со сменой высоты отскока по сигналу тренера;</p> <p>3) Ведение мяча в парах (упражнение Зеркало);</p> <p><u>Ведение мяча по прямой:</u></p> <p>на каждый шаг делаем один удар; на каждый шаг делаем два удара; два шага и один удар; бег по прямой и высокое ведение; ведение по прямой с изменением высоты отскока по сигналу тренера; бег по прямой с высоким ведением и остановка по сигналу тренера/ориентирам в баскетбольную стойку со средним ведением на месте и продолжение ведения шагом вперед противоположной ногой по сигналу тренера; ведение в паре с выбиванием мяча/командная игра с выбиванием мяча.</p> <p>Перевод мяча перед собой:</p> <p>перевод мяча одной рукой перед собой (мятник); перевод мяча перед собой после среднего ведения на месте в баскетбольной стойке (три ведения – перевод из руки в руку; два ведения-перевод; одно ведение-перевод; без ведения сбоку от себя); высокое ведение мяча на месте со скипом по сигналу/заданное количество ударов – напрыжка в параллельную стойку с одной ноги на две с одновременным переводом перед собой и продолжение высокого ведения; бег по прямой с высоким ведением – остановка в стойку с ведением на месте по сигналу тренера/ориентирам – перевод мяча перед собой и продолжение ведения мяча другой рукой (на месте ведение мяча до сигнала тренера, либо заданное количество перед переводом)</p>

		<p>им уверенно перемещаться по площадке. Добивайтесь, чтобы игроки смотрели на игровое поле в процессе ведения.</p> <p>Виды ведения мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока (высокое, среднее, низкое); ● Ведение мяча по прямой; ● Ведение мяча по кругу; ● Перевод мяча перед собой 	<p>Игра:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «пятнашки с ведением»/водящий с мячом, запятнанный берет мяч и присоединяется к водящему 2. «пятнашки в парах»; <p>Эстафеты для совершенствования ведения мяча (старт из разных исходных положений/ведение заданной рукой/ведение со сменой руки/лицом, спиной, боком вперед)</p>
16.	<p>Ловля мяча. Передача мяча двумя руками, одной рукой с прямым шагом</p>	<p>Ловля мяча представляет собой надежное получение мяча посредством его передачи в результате паса с целью совершения с ним последующего действия. Обычно на начальном этапе ловля мяча является одним из наиболее сложных приемов. Все дело в возможности надежного удержания мяча с учетом его веса и размера. Другой проблемой, которая мешает овладеть ловлей мяча, является расчет скорости полета мяча. Ловля мяча неотделима от передачи, и именно поэтому</p>	<p>Передача двумя руками от груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игроки стоят напротив друг друга – передача мяча от груди двумя руками (расстояние должно соответствовать возрасту); передача мяча двумя руками от пола. Сначала передачу выполняем без шага, а потом с шагом вперед. - передача мяча по кругу в треугольнике/квадрате без шага, с шагом; - передача мяча в тройках (один мяч) – две колонны напротив друг друга (мяч там, где 2-а игрока в колонне). Игрок выполняет передачу с шагом вперед и переходит в колонну, куда отдал передачу; - передача мяча по кругу с шагом вперед на месте/с переходом (4 игрока встают в форме квадрата, для выполнения упражнения должно быть не менее 5 игроков); - передача мяча в тройках (один мяч) – две колонны напротив друг друга (мяч там, где 2-а игрока в колонне). Игрок с мячом в стойке баскетболиста начинает ведение вперед со скрестного шага – остановка напрыжкой в стойку баскетболиста. Далее выполняет передачу с шагом вперед и переходит в колонну, куда отдал передачу. <p>Все вышеперечисленные упражнения с передачей мяча двумя руками от пола</p> <p>Передача одной рукой от плеча:</p> <p>Все вышеперечисленные упражнения как и двумя руками от груди, но передача мяча осуществляется одной рукой от плеча с прямым шагом вперед и в сторону; упражнение</p>

над этими приемами необходимо работать одновременно.
Для того чтобы обеспечить нормальную ловлю мяча, необходимо приучить детей просить передачу мяча, руководствуясь приемом «мишень».

Виды передач:

1.Одной рукой от плеча
Положение тела аналогично тройной угрозе ,одна кисть за мячом, а другая сбоку мяча. Игрок располагает мяч перед соответствующим плечом. Передача выполняется за счет разгибания суставов кисти и пальцами ,выпрямляя передающую руку в направлении партнера. После передачи рука выпрямлена в направлении партнера, кисть направлена в пол.
2. Двумя руками от груди
Игрок в основной стойке держит мяч двумя руками перед грудью, локти вдоль тела выдвинуты назад. Передача осуществляется выталкиванием мяча. После

выполняется в четверках – две колонны на боковых напротив друг друга по два человека, мяч у первых игроков пары – одновременное ведение мяча, остановка в стойку баскетболиста лицом друг к другу, передача с прямым шагом вперед и переход в другую колонну; четыре колонны, расположенные крестом, по два человека – мяч у первых игроков пары – ведение в центр, остановка в стойку и передача в соседнюю колонну (например, с правой стороны) с последующим переходом в ту же колонну.

Игры: Догонялки с передачами, игра в баскетбол без ведения, игра «Собачка»

Советы по обучению передаче

- Мяч надо передавать отдельному игроку
- Обычно игрок на стадии начальной подготовки довольно эгоистичен и передает мяч, оказавшись в трудных ситуациях. Вы должны стимулировать игру в пас для того, чтобы расширить число участников нападения, коснувшихся мяча в течение одной атаки
- Поведение игрока с мячом зависит от положения его партнеров и от положения защитников (Сначала увидеть - оценить, а потом вести, бросать, пасовать)
- В начале процесса обучения рекомендуется делать передачи двумя руками, так как это надежнее.
- Передачи в период начальной подготовки следует выполнять в положении стоя обеими ногами на площадке
- Необходимо научить передающего игрока стремиться двигаться после выполнения передачи, а принимающего – выходить навстречу передаче

		<p>передачи важно ,чтобы игрок сохранил положение равновесия с руками, направленными к партнеру, расставленными пальцами ,немного ориентированными во вне, и большими пальцами , направленными вниз. Передача двумя рука об пол осуществляется тем же способом и с тем же положением тела. Единственное отличие – это направление мяча к полу, при этом пасующий выбирает место отскока (1/3 от партнера и 2/3 от себя).Мяч после отскока должен прийти в руки нападающего.</p>	
17.	Бросок	<p>Бросок одной рукой с места. Бросок с места осуществляется с прыжком вертикально, придавая импульс движения мячу с помощью не только рук, но и ног. Другая рука поддерживает мяч и старается уравновесить его во время броска. Ноги расставлены, ступни параллельны и направлены на кольцо.</p>	<p>1. Принятие стойки тройной угрозы на месте (положение бросковой руки) 2. Механика броска</p> <p>Упражнения на кисть с мячом в парах (ведение/передачи) Принятие стойки 1-2-3-4 и бросок на месте/движение по прямой с ловлей в стойку Движение выноса мяча / полная имитация броска В паре два мяча ,один игрок выполняет бросок ,другой катает ему мяч-техника броска</p> <p>3. Бросок с места</p> <p>Бросок 1-2-3-4/бросок из стойки с места/плюс вынос на лоб/плюс имитация броска</p> <p>Советы по обучению технике броска</p> <ul style="list-style-type: none"> Первая задача - обучить ребенка стойке для броска и объяснить, что бросок выполняется сильной рукой, а вторая рука поддерживает мяч.



- В обучении технике броска мы не можем перегружать игрока техническими указаниями в ходе одной тренировки. Все должно быть разбито на порции, развиваться постепенно, так, чтобы внимание было направлено на одну инструкцию.
- Очень важно уметь показать каждому ребенку, каким должно быть расстояние, с которого можно бросать по кольцу, не прилагая при этом физического усилия, которое может нарушить равновесие.
- Важно мотивировать бросок, отыскивая ресурсы для достижения того, чтобы все могли забрасывать мячи в корзину
- Броски в самых младших возрастных категориях обычно идут с наиболее близких позиций для того, чтобы выиграть в силе. Несмотря на это, следует заботиться о технике.
- Мы должны очень беречь талант игроков, которые бросают мячи в корзину с легкостью, естественным образом, ведь может случиться так, что мы испортим его волевым желанием научить игрока бросать по кольцу догматично, потому что нет двух игроков, бросающих одинаково.

Обучение выполнению броска с двух шагов начинаем из движения.

Подготовительное упражнение - выпрыгивание вверх со сменой маховой ноги и выносом бедра вперед и подниманием вверх противоположной руки.

Методика обучения 2 шага бросок из движения: с руки тренера забираем мяч и два шага/тренер роняет мяч/передача от тренера с отскоком от пола/с 1 удара с места/ведение на месте и 1 удар вперед/два удара вперед с места/после ведения по прямой

Упражнения:

Игроки в колонне перед кольцом

Сами через автопас вперед + ловля и атака

Автопас + стойка + скрестный шаг + атака с 1 удара

Тоже + передача тренеру и получение на атаку (получение в движении/получение и остановка)

Две колонны с двух сторон + ведение по конусам (по прямой/зиг-заг) и 2 шага бросок – тайминг (если много детей добавить задание на возвращение)

18. 2 шага бросок

19.	Ballhandling	Упражнения на развития контроля мяча (с одним мячом на месте /в движении)	<p>Перебрасывание пальцами над головой/перед собой/перебрасывание и движение руками вверх-вниз/щипание мяча одна рука + переброс с руки на руку</p> <p>Шлепки по мячу одной рукой перед собой/подбрасывание кистью к себе - подкрутка</p> <p>Катание мяча по руке/держим мяч на уровне плеча, отпускаем и вращение рукой вокруг мяча + касание плеча и колена</p> <p>Вращение мяча вокруг головы – пояса – ног – по змейке/вращение вокруг одной ноги/вращение по 8/катание по 8/низкое ведение по 8 двумя и одной рукой/по 8 + разножка назад/вокруг пояса +под ногой</p> <p>Ведение мяча сидя /ведение двумя руками перед собой - барабаны/сесть-лечь-встать с ведением</p> <p>Два ведения спереди и два сзади</p> <p>Подбрасывание между ног (руки спереди-сзади/руки с разных сторон/об пол вперед-назад)</p> <p>Перебрасывание через голову двумя руками/одной рукой/мяч за головой ,отпускаем мяч и ловим за спиной/через голову с руки на руку перебрасывание</p> <p>Броски вверх с хлопками /броски вверх + сесть и встать/поворот вокруг себя</p> <p>V одна рука перед/сбоку/поочередно низко + тоже самое большая амплитуда/+перед собой (2 раза) под ногой за спиной/комбинация разные руки и одна рука</p> <p>Перевод перед собой и за спиной на скорости по кругу</p> <p>Все упражнения в движении по прямой</p> <p>Под ногами одна рука и две руки лицом и спиной</p> <p>Пробрасывание мяча вперед-назад между ног одной рукой от пола</p>
-----	--------------	---	--

Тематическое планирование 3-5 класс

К этому возрасту дети уже становятся способны к повышенной концентрации внимания. С этого этапа начинается приобщение детей к баскетболу, который должен быть адаптирован к их возрастным особенностям. В течение первых двух лет дети познакомились с азами баскетбола, теперь им предстоит выполнить полученные навыки на более высоком уровне. В данный период ребенка интересует игра и соревнования. Тренер продолжает развивать интерес детей к баскетболу и улучшать фундаментальную индивидуальную технику. Принцип развития остается прежним – игровой, так как в этом возраст детям все еще не интересно делать упражнения ради упражнений! Тренировки должны быть непродолжительными, упражнения – разнообразными.

Внимание тренера должно быть на процессе, а не на результате! Игры, включающие в себя ведение мяча, передачи, защиту, должны быть, но без «натаскивания» и тщательного «обучения» баскетболу. На данном этапе развития необходимо подготовить ребенка, готового играть индивидуально. В этот же период начинается игра с соблюдением правил.

Игроки в этом возрасте испытывают большие трудности, когда встречаются с сопротивлением со стороны других игроков. Тренер должен приучить детей играть в контакте с другими игроками. Как с партнерами, так и против соперников.

Игра будет носить индивидуальный характер с преобладанием ведения мяча. Не стоит по этому поводу излишне беспокоиться.

Это происходит потому, что ребенку трудно одновременно управлять своим телом и контролировать внешние факторы.

Для того, чтобы правильно и как следует развивать молодых баскетболистов, тренер должен составлять тренировки под их возраст и способности. Поэтому рекомендуется:

- ✓ Играть и тренироваться с мячом поменьше (мяч No5). Маленьким рукам требуется маленький мяч!
- ✓ Играть и тренироваться с более низкими корзинами. Молодым игрокам гораздо легче научиться корректно бросать, если корзины будут ниже. Рекомендуемая высота корзины в этом возрасте — 260 см.
- ✓ Играть с меньшим количеством игроков, что позволит всем больше получать мяч, на площадке будет больше свободного места (2 на 2, 3 на 3, 4 на 4).
- ✓ Использовать только личную защиту.
- ✓ В этом возрасте встречается много нарушений правил (пробежка, двойное ведение и т. д.). Давайте детям играть, не останавливайте постоянно игру, но объясняйте нарушения как возможность обучения для всей группы.
- ✓ Игроков нужно сразу научить быть на площадке с т. н. правильными дистанциями (*spacing*) и не позволять быть в позиции, которая ограничивает действия с мячом.
- ✓ Тренеры должны проявлять творческие способности при раздаче очков, чтобы придать значение разным элементам баскетбола. Это способствует разностороннему обучению и развитию. Например: команда получает очко за каждую корректную передачу, пойманный в воздухе мяч от щита, хороший *spacing* и т. д.
- ✓ В этом возрасте рекомендуется не использовать табло. Цель — играть и учиться, а не выяснять победителя!

Дети должны играть, выполняя ведение, передачи, броски, защиту, Все это должно быть представлено тренером в общей форме, беря за основу, как отправную точку, игровые правила мини-баскетбола.

Однако важно добиться, чтобы дети понимали:

- ✓ правила игры (введение в официальные правила игры: двойное ведение, пас, фол и т. д. ; фигура арбитра и отношения с ним; показать наиболее важные судейские жесты и объяснить их значение)
- ✓ что они должны делать, играя в нападении
- ✓ что они должны делать, играя в защите

Игра в нападении:

- ✓ Движение с мячом по направлению кольца

- ✓ Бросок мяча в кольцо
- ✓ Дистанция между игроками (*spacing*) — в идеале должна быть 3-4 метра
- ✓ Движение без мяча, цель — получить мяч
- ✓ Двигайтесь, чтобы освободиться на свободное место на площадке (игроки без мяча не стоят на месте)
- ✓ При получении мяча вы должны быть сразу в стойке нападения
- ✓ Дистанция между игроками (*spacing*) 3–4 метра
- ✓ Пасуйте и двигайтесь (*give and go*)

Игра в защите:

- ✓ Понимание, когда ребенок должен играть в защите (когда у нашей команды нет мяча, мы обороняемся)
- ✓ Знание о том, что игрок должен защищать и кого должен держать
- ✓ Защищая игрока с мячом, быть всегда между своим игроком и кольцом, Препятствовать или затруднять броски в корзину, Мешать сопернику выполнять удобные и легкие передачи, перекрыть путь к кольцу
- ✓ Защищая игрока без мяча, быть между своим игроком и кольцом; всегда нужно видеть своего игрока и мяч; затруднять своему игроку ловлю мяча и препятствовать его открыванию к кольцу
- ✓ Линия соперник с мячом – корзина, которую защищает игрок)

Физическая подготовка

Этот возраст является одним из самых главных периодов в моторном развитии ребенка. Это время, когда дети дошли в своем развитии до того уровня, что они готовы освоить все навыки движения, которые являются краеугольным камнем для спортивного развития. Основные навыки описаны в предыдущем этапе, однако теперь всех их нужно привести на следующий уровень. Помимо баскетбольных навыков, которые тренируют в этом возрасте, по-прежнему очень рекомендуется заниматься и другими видами спорта. На этом этапе молодые спортсмены должны учиться, как тренироваться, и это на самом элементарном уровне. Им следует представить различные связанные с баскетболом действия: разминка, заминка после тренировки, употребление жидкости, питание, восстановление. Кроме того, этими знаниями должны обладать и родители. В этом возрасте фокус должен быть на тренировке, а не на соревновании и конкуренции с другими. Однако, если совсем не соревноваться и не конкурировать на тренировках, то это замедлит развитие основных технических навыков и способность учиться, как справляться с физическими и психологическими вызовами на соревнованиях. Важно найти правильный баланс между тренировками и соревнованиями.

В этом возрасте очень важно продолжать развивать двигательные навыки (доводить их до автоматизма), чтобы позже они могли (постепенно) трансформироваться в более специфичные баскетбольные способности. Облегченная физическая подготовка: посредством игры развивать общие спортивные качества и способности.

Тренировка и развитие двигательных навыков (особенно координации, мобильности и общей физической подготовки) остаются важным аспектом развития спортсмена.

Что должен учитывать тренер?

- ✓ При выполнении разных упражнений и составлении групп тренер должен учитывать как биологический, так и хронологический возраст ребенка
- ✓ Поскольку в этом возрасте начинает меняться центр тяжести ребенка, длина конечностей начинает расти быстрее, то это определяет и содержание тренировки (тренер должен учитывать данные факторы)
- ✓ Спортсмен должен использовать только вес своего тела.
- ✓ В разминке используйте упражнения, которые помогут развить работу центральной нервной системы

В планировании тренировок необходимо обратить внимание на сенситивные периоды для развития физических качеств. Это те периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Рост	+	+	+										
2. Мышечная масса							+	+	+				
3. Быстрота						+							
4. Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		
5. Сила								+	+	+	+	+	+
6. Статическая сила									+	+	+	+	+
7. Скоростная сила									+	+		+	+
8. Динамическая сила										+	+		+
9. Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
10. Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
11. Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12. Координационные способности	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13. Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			
14. Точность		+	+	+	+					+	+	+	

Планирование обучения для группы 9-11 лет

Раздел 1: Физическая подготовка

1. Модельное развитие тела
2. Ориентация тела в пространстве и плоскости
3. Пространственно-временное восприятие
4. Равновесие
5. Координация
6. Обучению дыханию

7. Выносливость
8. Быстрота – сила
9. Скорость
10. Общая мобильность
11. Техника бега

Раздел 2: Техническая подготовка

Для перехода к изучению данного раздела игроками должна быть освоена программа подготовки предыдущего уровня.

12. Повороты игрока на месте лицом на 3 счета (с 1 года обучения) / спиной (со 2 года обучения)
13. Открывание: со сменой ритма по прямой – смена скорости бега, через остановку (с 1 года обучения); со сменой направления - от мяча к мячу (со 2 года обучения).
14. Ведение мяча со сменой ритма по прямой (с 1 года обучения), ведение мяча со сменой направления по зиг-заг – перевод перед собой (с 1 года обучения), перевод под ногой (со 2 года обучения).
15. Передача мяча одной рукой после скрестного шага (с 1 года обучения), после поворота на месте (со 2 года обучения).
16. Бросок с места. Стойка тройной угрозы. Техника броска
17. Завершение - 2 шага бросок в середину (с 1 года обучения)
18. Защита: параллельная защитная стойка – положение тела, рук, ног (с 1 года обучения); перемещения в защитной стойке (с 1 года обучения), движения рук в защите: «ложки и барабанчики» (с 1 года обучения), защита на игроке с мячом в движении и диагональная защитная стойка (со 2 года обучения).

Раздел 3: Тактическая подготовка

19. Использование технических приемов в разных игровых ситуациях 1х1 с преимуществом и без преимущества (с 1 года обучения), в ситуациях 2х2 (со 2 года обучения).
20. Передачи мяча в движении 2х0 (со 2 года обучения).
21. Игра с преимуществом 2х1 (со 2 года обучения)
22. Взаимодействия игроков 2-0 - «Отдай и откройся» (со 2 года обучения).

№ п/п	Тема	Содержание	Упражнения и игры
1.	Модельное развитие тела	Дети должны изучить свое тело и движения, которые они могут выполнить каждой частью своего тела.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Все виды ходьбы (на пятках, на носках, на внутренней или внешней стороне ступни). 2. Ходьба и бег вперед, ходьба спиной, боком, вокруг или по центру площадки, держа мяч высоко, низко, перед собой и за спиной. 3. Бег, бег спиной, бег держа мяч за спиной. 4. Бег с высоким поднятием коленей, бег держа мяч перед собой.

Предложите последовательно движения, с которыми дети еще не знакомы.

5. Ходьба или бег, вращая мяч вокруг головы, тела, бедер, вынося мяч вперед, вверх.
6. Идти или бежать в середине площадки с мячом при музыкальном сопровождении. Неожиданно остановить музыку и наблюдать за поведением и реакцией детей, затем вновь включить музыку.
7. То же игровое упражнение, что и выше со свободным ведением.
8. Идти, держа мяч в руках, катить мяч, не допуская вращение вокруг тела, сжимать мяч, бросать его.
9. Идти, держа мяч зажатым между ног.
10. Прыгать, держа мяч.
11. По петушину нести мяч между лодыжек под ягодичей, перекатывая мяч.
12. Игровые упражнения для тренировки дыхания.
13. Сесть, поднять ноги и передавать мяч между коленями.
14. Лежа на земле, передавать мяч между коленями.
15. Лежа на спине, держать мяч между лодыжками, поднимать мяч, чтобы коснулся земли за головой и в обратном направлении.
16. Сгибать руки, чтобы касаться мячом спины и груди.
17. Держать мяч между лодыжками: поднимая стопы, сидя перемещать мяч вправо и влево.
18. Лежа на ягодиче, вести мяч правой и левой рукой.
19. Сжимать мяч двумя руками в течение 5 секунд.
20. Стоя, расставив ноги, высоко держать мяч: сгибать талию и касаться мячом правой ноги, затем левой ноги.
21. Лежа на спине, мяч между лодыжками, поднимать ноги и катить мяч к груди.
22. Мяч на земле: стараться «поднять» его, ударя по нему сверху одной рукой.
23. Вести мяч ногами, коленями, головой.
24. Высоко поднять мяч, позволяя ему падать и высоко отскакивать от земли, касаться его головой, плечами, коленями, ногой
25. Мяч между руками: быстро менять положение руки.
26. Крутить мяч вокруг ног, перемещаясь по площадке.
27. Толкать мяч вперед головой.
28. Положить одну руку на землю, используя другую для ведения и перемещения.
29. Вести мяч кулаком с отскоком от земли, стороной руки, обратной стороной руки, ладонью (стоя на месте и в движении).
30. То же упражнение, что и выше, но двумя кулаками, разными сторонами, обратными и

			<p>тыльными сторонами рук.</p> <p>31. В парах передавать мяч, сидя пониже, согнув тело.</p> <p>32. В парах лежа на спине: «А» держит мяч между лодыжек, поднимает ноги и передает «Б», который получив мяч, повторяет то же самое. А В</p> <p>33. В парах: «А» с мячом между лодыжек поднимает его и передает «Б», который стоит; затем следует повторение и смена позиций.</p>
2.	Ориентация тела в пространстве и плоскости	<p>Пространственная ориентация – способность игрока определять свое местоположение в игре и положение других членов команды в пространстве, а также дифференцировать направления пространства и свободно передвигаться в нем. Необходимо сформировать умение ориентироваться на ограниченной поверхности.</p> <p>Ориентация тела в плоскости – умение ориентироваться в расположении частей своего тела.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение по всей площадке (у боковых линий, лицевые, круги), ходьба, бег, прыжки, ведение. 2. Бросать мяч к боковым линиям, стараться поймать его прежде чем он вылетит с площадки; то же у лицевых линий. 3. Идти по площадке, закрыв один глаз, закрыв оба глаза, с ведением, прыжками и ведением. 4. Ведение вдоль линий площадки, кругов, мест у ограниченных областей. 5. Идти по площадке, передавая мяч под ногами. 6. Вести мяч удобной рукой, стоя на месте, идти, бежать. 7. Вести мяч, стоя на месте и прыгая, держа ноги вместе, выпрыгивать на одной ноге, расставляя ноги, перекрещивая их. 8. Ведение одной рукой, стоя на месте и прыгая на ту же ногу. 9. Ведение напротив стены одной рукой, двумя руками. 10. Высокое ведение, очень высокое, низкое, очень низкое. 11. Ведение сидя одним пальцем, двумя, тремя, четырьмя, пятью. 12. Ведение «там-там». 13. Подброс мяча, очень высоко, и ловля той же рукой, другой рукой, двумя руками (стоя, согнув колени, лежа на спине). 14. Ведение и прыжки по прямой линии.
3.	Пространственно-временное восприятие	<p>Восприятие времени включает в себя достаточно точную оценку таких параметров</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катить мяч по площадке одной рукой, двумя руками, ногами, вести, стараясь миновать препятствия. 2. Ходьба, бросок мяча вперед, ловля сразу после касания мячом площадки. 3. Ходьба, бросок мяча назад и сразу ловля его; повторы.

		<p>времени, как его продолжительность, скорость, ускорение или замедление.</p> <p>Пространственное - временное восприятие это возможность совершить действие в заданный промежуток времени.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Высокий подброс мяча и ловля его после нескольких хлопков руками перед собой, за спиной, впереди и сзади, под ногами. 5. То же упражнение, что и выше после касания земли одной рукой. двумя, обернувшись вокруг. 6. Броски мяча в стену и ловля его. 7. Броски мяча в стену, хлопок руками перед собой, ловить мяч не роняя, повторить, хлопая за спиной, касаясь земли, поворачиваясь вокруг себя. 8. В парах, держась за руки, вести мяч (стоя на месте и перемещаясь). 9. Катить мяч, бежать и подбирать прежде чем мяч достигнет установленной отметки. 10. Катить мяч и обегать вокруг него. 11. Высоко подбрасывать мяч и хлопать каждый раз, когда мяч касается земли. 12. То же игровое упражнение с выпрыгиванием, держа ноги вместе, то же на одной ноге. 13. Подбрасывать мяч как можно выше и как можно дальше. 14. Ведение с переменной ритма. 15. Спиной к стене, бросать мяч в стену, поворачиваться и ловить. 16. Подбрасывать мяч высоко в воздух и стараться пробежать под ним как можно больше раз. 17. Ударять мяч о пол и проводить рукой по мячу. 18. То же игровое упражнение, держа руки и ноги вместе. 19. Идти, держа мяч за головой, выпустить его и поймать, прежде чем мяч коснется пола. 20. Вращать мяч пальцем. 21. Идти перебрасывая мяч из руки в руку. 22. Расставить ноги, ударять мяч в пол между ногами, поворачиваться и брать мяч. 23. Стоя, расставив ноги, держать мяч между ногами с одной рукой впереди себя, а другой рукой позади: быстро перебрасывать мяч из руки в руку.
4.	Равновесие	<p>Равновесие — это способность человека сохранять устойчивую позу в статических и динамических условиях при наличии опоры или без неё.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высоко подбрасывать мяч и поворачиваться кругом (считать сколько раз ребенок может повернуться). 2. Ведение, прыгая на одной ноге (на месте или в движении). 3. Перекатываться на ступнях не теряя равновесия. 4. Идти на носках, на пятках. 5. Стоять, держать мяч, ноги расставлены: прыгать, полностью оборачиваться вокруг себя и приземляться на то же место (в одну сторону, затем в другую). 6. Вести мяч с закрытыми глазами. 7. Спрыгивать с и запрыгивать на скамейку, не теряя равновесие.

			8. Бежать вокруг площадки и мгновенно останавливаться по сигналу. 9. То же игровое упражнение с ведением. 10. Бежать вокруг площадки, останавливаться по сигналу, высоко выпрыгивать и оборачиваться вокруг себя, затем вновь бежать. 11. Ходьба спиной. 12. Идти по скамейки спиной, затем лицом. 13. Те же упражнения с ведением. 14. Вести мяч по площадке, по сигналу опускаться на площадку, вставать, брать мяч и вести вновь. 15. Катить мяч вперед, кувырок на ковре, брать мяч и вести, передавать или бросать. 16. Идти по скамейке, ловить мяч, брошенный партнером, и сразу передавать его обратно. 17. Вести мяч по площадке и по сигналу останавливаться, стоять на одной ноге. 18. Водить мяч вокруг, внутри и вне круга по очереди. 19. Бросать мяч в круг, образованный инструктором. 20. Бросать мяч в корзину из положений с отсутствием равновесия.
5.	Координация	Координация означает согласованность, объединение, упорядочение и употребляется относительно двигательной деятельности человека для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды. Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Игрок	1. Катить мяч и стараться попасть в цель (в перемещающийся мяч, в круг, в палки, номера на стене, внутрь квадратов из пленки на стене и т.д.). 2. Бежать, выставив одну руку вперед, держа другую над собой. 3. Бросать мяч и стараться попасть в круг, сделанный партнером. 4. В парах (по мячу каждому): стараться коснуться спины, коленей, мяча (тот кто коснется партнера большее количество раз за определенное время, выигрывает). 5. То же упражнение втроем, вчетвером, впятером. 6. Ведение на месте со сменой рук. 7. То же игровое упражнение на бегу. 8. Идти спиной с ведением двумя мячами. 9. В парах ведение двумя мячам и по сигналу меняться мячами. 10. То же игровое упражнение втроем, вчетвером, впятером. 11. Ведение цифрой «8», расставив ноги. 12. Ведение цифрой «8», в парах. 13. В парах «А» ведет мяч к «Б» (ноги и руки расставлены), проходит под, поворачивается, возвращается на исходную позицию, останавливается, поворачивается, передает мяч «Б», который повторяет то же упражнение. 14. Стоя, держа мяч перед собой на вытянутых руках: позволить мячу упасть, хлопнуть руками за

		<p>должен быстро осваивать новые движения и адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.</p>	<p>спиной и подобрать мяч. 15. То же упражнение, держа мяч за спиной: хлопнуть руками и взять мяч. 16. То же упражнение, держа мяч перед коленями. 17. Одновременное ведение тремя мячами. 18. В парах (по мячу на каждого): «А» ведет, перемещаясь вперед, а «Б» ведет, перемещаясь назад; по сигналу смена. 19. То же упражнение в стороны. 20. В парах (по мячу на каждого): «А» передает «Б» с отскоком, а «Б» от груди двумя руками обратно «А». 21. В парах «А» стоит с мячом, а «Б» сидит с мячом, «А» передает мяч «Б» и садится, а «Б» передает мяч и встает. 22. В парах пас от груди двумя руками, с отскоком, сбоку, сбоку с отскоком, вытягивая руки, катя, по бейсбольному, двумя руками над головой. 23. В парах, спиной друг к другу: передавать мяч над головами и под ногами. 24. То же игровое упражнение, передавать мяч в сторону, вправо, влево. 25. В парах, лицом друг к другу: «А» катит мяч к «Б», а «Б» передает в это время ногами. 26. В парах, сидя лицом друг к другу, по мячу на каждого: меняться мячами, катя их, с отскоком, бросая. 27. Стараться попасть мячом в цель. 28. В парах: «А» перемещается, ведя мяч, а «Б» имитирует партнера, затем смена.</p>
6.	Обучению дыханию	<p>Развитие дыхательных функций игрока.</p>	<p>1. Надувать шарики, дуть через соломинки, создавать шум. 2. Вдыхать и выдыхать через одну ноздрю, закрывая другую. 3. Катать, дуя, пинг-понговые шарики по полу. 4. Вдыхать через нос и громко считать не выдыхая, то же считать мысленно. 5. Сидеть, опираясь на руки за спиной: вдох на один счет и выдох на два счета. 6. Стоять, держать мяч между ступней: вдохнуть на счет один, расставляя руки и поднимая их, выдохнуть на счет два, одновременно сгибая ноги (обхватывать под коленями). 7. Лежа на спине, мяч на груди: вдох и выдох, наблюдая за перемещениями мяча вверх и вниз. 8. То же упражнение с мячом на ягодице. 9. «Надувать» бумажный стакан, следя за размером, не передувая (соревнование).</p>
7.	Выносливость	<p>Выносливость — способность к</p>	<p>1. Ведение на расстоянии 15-20 метров. 2. Слаломный бег с ведением.</p>

		<p>длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Эстафетный бег с ведением. 4. Игровые упражнения для ритмичного владения мячом. 5. Тик-так вдвоем, втроем, вчетвером, впятером только вперед, вперед и назад, на время. 6. Соревнование в сгибании и разгибании рук. 7. Соревнование в прыжках, держа ритм. 8. То же игровое упражнение с одновременным ведением. 9. Соревнование в бросках на время: смотреть сколько может быть сделано бросков за определенное время. 10. То же игровое упражнение, следить сколько попаданий в корзину может быть выполнено за определенное время. 11. Передачи на время (2, 3, 4, 5 игроков в командах): следить сколько передач может быть выполнено за определенное время. 12. Упражнения в цепочке на время.
8.	Быстрота – сила	<p>Скоростно – силовые качества – это способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения. По данным науки в баскетболе 70% движений носят скоростно-силовой характер. Именно поэтому следует уделять большое внимание развитию именно этих качеств.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вести и прыгать одновременно. 2. Соревнование в ведении, бросках, передачах на месте и в движении. 3. Упражнения в парах в нападении и в защите, с соперником и сопротивлением. 4. В парах: «тачка» (держат направление). 5. Прыгать внутрь круга и из него. 6. Прыжки в высоту, длину, назад, вприсядку. 7. Бросать мяч вперед, назад, в стороны, сидя, наклоняясь, лежа на спине, на ягодице. 8. Все виды эстафет. 9. Все виды упражнений в цепочке (стимулирующие прыжковые усилия, бросковые усилия).

9.	Скорость	<p>Есть мнение, что скорость бега зависит от генетики. Конечно, радикально повлиять на скорость процессов, происходящих в нашей центральной нервной системе мы не можем. Но в наших силах их активировать и таким образом развить скоростной потенциал наших мышц. Упор в скоростных тренировках надо делать, в том числе, и на технику бега.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с ведением по площадке с изменением скорости по сигналу (свистку, голосу, по линиям на площадке и т.д.). 2. Начало ведения из разных положений (стоя, сидя, согнув колени, лежа на спине, на ягодице и т.д.). 3. В парах (по мячу на каждого) вести и стараться коснуться другого мяча, коленей, спины, развязывать шнурки и т.д. 4. Беговое и эстафетное ведение (различные сигналы). 5. Очень простые упражнения в цепочку. 6. Игровые упражнения на реакцию на сигналы (зрительные, звуковые, чувствительные).
10.	Общая мобильность	<p>Мышцы тела должны эффективно двигать суставы на определенную амплитуду движения без функциональных нарушений. Упражнения направлены на растяжку мышц и гибкость тела игрока.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение на владение мячом или другими предметами. 2. Вращение, движения туловищем, расставить икры, бедра, удержание мяча в руках. 3. Очень простое упражнение: пролезть под скамейкой, через планки на стене, через кривую лестницу на полу. 4. Игровое упражнение на мобильность туловища, бедер, с проверочными элементами. 5. Различные игровые упражнения с различными ускорениями и остановками. 6. Игровые упражнения: индивидуальные, в парах, в группах (с мячами, надутыми сильно, слабо, с жесткими, с мягкими, тяжелыми, легкими, маленькими, большими) с маленькими подставками зала, назад, с возрастанием ритма, по различным сигналам (голосом, свистком, тамбурином, музыкой).
11.	Техника бега	<p>Правильное движение рук и ног, координация движения рук и ног</p>	<ol style="list-style-type: none"> 19. Одной ногой стоим только на пальчиках (колени вперед), второй на всей стопе. Начинаем прыжки на месте. Затем в движении 20. Прыжки на месте на одной ноге (акцент на свободную ногу – пальцы смотрят в пол и находятся возле пятки другой ноги, колени вперед). Затем в движении.

			<p>21. Прыжки на месте на одной ноге (акцент на свободную ногу – пальцы смотрят в пол и стопа находится на уровне икры другой ноги). Затем в движении.</p> <p>22. Перепрыгивание (как упражнения 1-3) с одной ноги на другую на месте, затем в движении</p> <p>23. Перепрыгивание как в предыдущем упражнении. По сигналу игрок должен остановиться на одной ноге и поймать баланс</p> <p>24. Бег на месте - низкий скип (акцент: носочки от пола не отрываются, колени вперед, движение рук). Затем в движении</p> <p>25. Бег на месте – средний скип (акцент: пальцы ног смотрят в пол, стопа поднимается до уровня икры, работа рук, колени вперед). Затем в движении</p> <p>26. Захлест голени. Сначала на месте, потом в движении. (Акцент: корпус немного вперед)</p> <p>27. Бег на месте – высокий скип. Высокое поднятие бедра. (Акцент: спина прямо и немного назад, стопа должна подниматься до уровня колена). Затем в движении</p> <p>28. Легкий бег с подниманием колена правой или левой ноги через шаг. Затем с подниманием поочередно правого и левого колена</p> <p>29. Бег с подниманием колена правой или левой ноги на каждый шаг. Затем с подниманием поочередно правого и левого колена</p> <p>30. Бег с прямыми ногами вперед (Ножницы)</p> <p>31. Скрестный бег вперед стопа на стопу</p> <p>32. Прыжки по кочкам (Акцент: медленные прыжки в сторону, равновесие, прыжки на носок)</p> <p>33. Прыжки с 2х ног, но одно колено поднимаем выше другого</p> <p>34. Прыжки вверх с одной ноги на каждый шаг</p> <p>35. Олений бег</p> <p>Бег вперед и прыжок с 2х ног с оборотом вокруг себя</p>
12.	Повороты игрока на месте	<ul style="list-style-type: none"> • лицом на 3 счета • спиной на 3 счета 	<p>Поворот на одной ноге (лицом или спиной вперед) – один из фундаментальных навыков в баскетболе, как при игре в нападении, так и при игре в защите. С его помощью игроки меняют направление движения, укрывают мяч от выбивания, блокируют игрока на подборе или предлагают себя под получение мяча после заслона. Задача тренера – не только научить игроков правильной технике выполнения данного элемента, но и объяснить, как правильно применять его в разных игровых.</p> <p>Под поворотами понимаются движения, когда одна нога остается неподвижной, а другой ногой игрок может совершать движения вперед, назад или в стороны по его усмотрению. Неподвижная нога называется опорной, и нужно слегка поднимать стопу этой ноги для того, чтобы иметь</p>

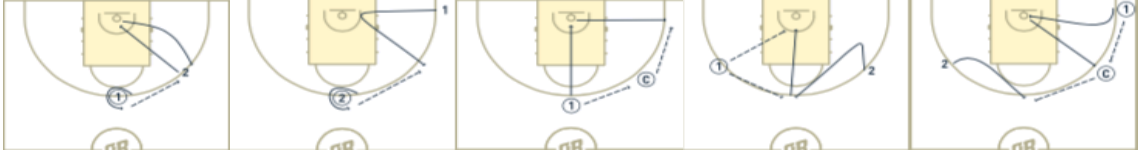
			<p>возможность совершать вращательные движения передней частью этой ноги</p> <p>Независимо от того, совершается ли указанное действие до или после ведения мяча, опорная нога позволяет игроку менять его положение по отношению к корзине Это очень полезно для решения проблем, связанных с давлением защиты соперника для создания пространства для выполнения передач и бросков.</p> <p>Упражнения: По сигналу мяч на бок и обратно 1-2-3 / Скрестный шаг по сигналу и обратно /в парах лицом друг к другу скрестный шаг и обратно /поворот на 1-2-3 лицом и спиной на месте /в парах поворот лицом друг к другу /автопас + стойка + повороты (движение по прямой) /тоже по зиг-заг / ведение по прямой остановка повороты /тоже по зиг-заг /автопас + стойка + ведение + остановка заданным способом + повороты и ведение на другую сторону (потом плюс передача и перебегание)</p>
13.	Открывание	<ul style="list-style-type: none"> • со сменой ритма по прямой – смена скорости бега, через остановку • со сменой направления - от мяча к мячу; 	<p>Бег по прямой медленно и ускорение по сигналу /бег по прямой с остановкой 1 контакт, начало движения - шаг вперёд (прямой, скрестный) / бег по зиг-заг с остановкой 1 контакт</p> <p>Бег между конусов по прямой или зиг-заг + ротация плеча / игра змейка</p> <p>Движения по сигналам тренера (голос/жест) по прямой (бег, ускорение, остановка, прыжок, стойка) и со сменой направления.</p> <p>Автопас + стойка + передача на тренера + открывание по прямой и завершение / тоже самое, но получение от тренера + остановка + начало движения с места + завершение / две передачи тренеру от игрока (либо 2 тренера и каждому передача)</p> <p>Передачи в тройках с переходом (+ смена направления при переходе из колонны в другую); тоже самое около кольца с игровыми перемещениями.</p> <p>Движение по прямой через фишки со сменой направления / движение со сменой направления через автопас вперед + остановка в стойку при ловле мяча</p> <p>Автопас + стойка + передача на тренера + смена направления для получения мяча (от / к мячу) + получение и завершение / тоже + 2 тренера и две передачи</p>
14.	Ведение мяча	<ul style="list-style-type: none"> • со сменой ритма по прямой • ведение мяча со сменой направления по зиг-заг и перевод перед собой • перевод под ногой 	<p>1)Ведение мяча на месте заданным способом; высокое ведение со скипом на месте до уровня груди (работает вся рука); среднее ведение в стойке баскетболиста до середины бедра (работает локоть и кисть); низкое ведение мяча в стойке баскетболиста (работает только кисть) с минимальной высотой отскока мяча от пола.</p> <p>2) Ведение мяча со сменой высоты отскока по сигналу тренера;</p> <p>3) Ведение мяча в парах (упражнение Зеркало);</p> <p><u>Ведение мяча по прямой:</u> на каждый шаг делаем один удар; на каждый шаг делаем два удара; два шага и один удар; бег по</p>

			<p>прямой и высокое ведение; ведение по прямой с изменением высоты отскока по сигналу тренера; бег по прямой с высоким ведением и остановка по сигналу тренера/ориентирам в баскетбольную стойку со средним ведением на месте и продолжение ведения шагом вперед противоположной ногой по сигналу тренера; ведение в паре с выбиванием мяча/командная игра с выбиванием мяча.</p> <p>Перевод мяча перед собой: перевод мяча одной рукой перед собой (мятник); перевод мяча перед собой после среднего ведения на месте в баскетбольной стойке (три ведения – перевод из руки в руку; два ведения-перевод; одно ведение-перевод; без ведения сбоку от себя); высокое ведение мяча на месте со скипом по сигналу/заданное количество ударов – напрыжка в параллельную стойку с одной ноги на две с одновременным переводом перед собой и продолжение высокого ведения; бег по прямой с высоким ведением – остановка в стойку с ведением на месте по сигналу тренера/ориентирам – перевод мяча перед собой и продолжение ведения мяча другой рукой (на месте ведение мяча до сигнала тренера, либо заданное количество перед переводом)</p> <p>Перевод мяча под ногой: Из основной стойки баскетболиста прямой шаг вперед + вращение мяча под ногой Перевод под ногой после ведения на месте 3-2-1 удар / перевод под ногой и ведение на месте после перевода и шага вперед /+ скрестный шаг после перевода /под ногой после напрыжки на месте (акцент на поворот стоп по ходу движения) По прямой ведение остановка 1к + ведение на месте + перевод под ногой /потом тоже по зиг-заг</p> <p>Игра: 3. «пятнашки с ведением»/водящий с мячом, запятнанный берет мяч и присоединяется к водящему 4. «пятнашки в парах»;</p> <p>Эстафеты для совершенствования ведения мяча (старт из разных исходных положений/ведение заданной рукой/ведение со сменой руки/лицом, спиной, боком вперед)</p>
15.	Передача мяча	<ul style="list-style-type: none"> • одной рукой после скрестного шага • одной рукой после поворота на месте 	<p><u>Упражнения:</u> В парах техника передачи игроки друг напротив друга / добавляем шаг при передаче прямой, скрестный, / передачи в треугольнике /две колонны напротив, дриблинг вперед, остановка, передача после скрестного шага и переход в другую колонну/в четверках ,две колонны на боковых напротив друг друга, дриблинг вперед, остановка, передача со скрестным шагом, зашагивая за партнера и переход в другую колонну Те же упражнения , но передача после поворота</p>

16.	Бросок с места. Стойка тройной угрозы.		<p>4. Принятие стойки тройной угрозы на месте (положение бросковой руки) 5. Механика броска Упражнения на кисть с мячом в парах (ведение/передачи) Принятие стойки 1-2-3-4 и бросок на месте/движение по прямой с ловлей в стойку Движение выноса мяча / полная имитация броска В паре два мяча ,один игрок выполняет бросок ,другой катает ему мяч-техника броска</p> <p>6. Бросок с места Бросок 1-2-3-4/бросок из стойки с места/плюс вынос на лоб/плюс имитация броска Советы по обучению технике броска</p> <ul style="list-style-type: none"> • Первая задача - обучить ребенка стойке для броска и объяснить, что бросок выполняется сильной рукой, а вторая рука поддерживает мяч. • В обучении технике броска мы не можем перегружать игрока техническими указаниями в ходе одной тренировки. Все должно быть разбито на порции, развиваться постепенно, так, чтобы внимание было направлено на одну инструкцию. • Очень важно уметь показать каждому ребенку, каким должно быть расстояние, с которого можно бросать по кольцу, не прилагая при этом физического усилия, которое может нарушить равновесие. • Важно мотивировать бросок, отыскивая ресурсы для достижения того, чтобы все могли забрасывать мячи в корзину • Броски в самых младших возрастных категориях обычно идут с наиболее близких позиций для того, чтобы выиграть в силе. Несмотря на это, следует заботиться о технике. • Мы должны очень беречь талант игроков, которые бросают мячи в корзину с легкостью, естественным образом, ведь может случиться так, что мы испортим его волевым желанием научить игрока бросать по кольцу догматично, потому что нет двух игроков, бросающих одинаково.
17.	2 шага бросок в середину		<p>Подготовительное упражнение - выпрыгивание вверх со сменой маховой ноги и выносом бедра вперед и подниманием вверх противоположной руки.</p> <p>Методика обучения 2 шага бросок из движения: с руки тренера забираем мяч и два шага/тренер</p>

			<p>роняет мяч/передача от тренера с отскоком от пола/с 1 удара с места/ведение на месте и 1 удар вперед/два удара вперед с места/после ведения по прямой</p> <p>Акцент: первый шаг – стопа направлена по ходу движения, второй шаг – стопа направлена на кольцо</p> <p>Упражнения:</p> <p>Игроки в колонне перед кольцом</p> <p>Сами через автопас вперед + ловля и атака</p> <p>Автопас + стойка + скрестный шаг + атака с 1 удара</p> <p>Тоже + передача тренеру и получение на атаку (получение в движении/получение и остановка)</p> <p>Две колонны с двух сторон + ведение по конусам (по прямой/зиг-заг) и 2 шага бросок – тайминг (если много детей добавить задание на возвращение)</p>
18.	Защита	<ul style="list-style-type: none"> • параллельная защитная стойка – положение тела, рук, ног • перемещения в защитной стойке • движения рук в защите: «ложки и барабанчики» • защита на игроке с мячом в движении и диагональная защитная стойка 	<p>Основная защитная стойка</p> <p>Это позиция, которая позволяет защитнику эффективно реагировать на действия своего противника. Она похожа на основную стойку игрока в нападении.</p> <p>При обучении своих игроков перемещениям в защите обратите внимание на следующие детали:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не ставьте ноги вместе или не перекрещивайте их; • находитесь в основной стойке с правильным наклоном; • делайте короткие и быстрые шаги; • не прыгайте, когда нападающие делают финты на бросок <p>Также важно давать игрокам возможность развивать свои навыки в «игровой» ситуации, когда есть защитник, пытающийся отобрать у них мяч! Тренер может сделать любое упражнение с сопротивлением, ставя защиту против нападения.</p> <p>Игроки в защите должны понимать, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игроки с мячом должны защищать его от соперников, двигая его или поворачиваясь на одной ноге. Неопытные игроки будут двигать всем телом, кроме ног, что делает защиту легче для противников. • Защищаясь, вы должны делать больше, чем просто пытаться отобрать мяч. Когда защитники

			<p>тянуться за мячом, они обычно или фолят, или их обыгрывают. Защитники должны понять, как важно не пустить соперника в определённую зону на площадке.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обороня игрока без мяча, вы должны не дать ему получить мяч (дети обычно стараются забрать мяч). <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Защитная стойка (параллельная) + работа рук <p>Обучение стойке защитника 1-2-3 / принятие после прыжков / бега по прямой / бега по конусам Работа рук на месте в парах (барабанчики и ложки)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перемещения в защитной стойке <p>Перемещения в стойке без рук по 1 и 2 шага, без остановки /+ руки / перемещения в диагональной стойке по 1 шагу (поворот) + 3 шага (поворот с паузой) / движения по сигналу тренера / зеркало в парах / перемещение в парах по зиг-заг (мяч в руках, ведение мяча)</p>
19.	Использование технических приемов в разных игровых ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> • в ситуациях 1x1 с преимуществом и без преимущества • в ситуациях 2x2 с преимуществом и без преимущества 	<p>Первые упражнения должны быть простыми. Из статичных положений, с напоминанием игроку о том, когда и куда он должен переместиться между мячом и корзиной. В этом возрасте стоит обращать больше внимания и тратить больше времени на нападение (навыки индивидуального нападения), чем на игру в обороне. Главная цель — научиться попадать в кольцо, а не защищать кольцо. Сначала давайте играть нападающим 1x1 с изначальным преимуществом. Для этого надо работать с упражнениями на скорость реакции, чтобы развить ее для атаки и тем самым дать преимущество и скорость в рывке. Затем максимально усложняйте и затрудняйте игру 1x1 для нападающих. Игрок привык играть 1x1 с некоторым преимуществом, нам следует поставить его в ситуацию полного противодействия, для начала в открытом пространстве и затем ограничивая пространство и время</p> <p>Упражнения: игра 1x1 (нападающий и защитник лицом друг к другу/ защитник спиной к нападающему/защитник сбоку от нападающего)</p>
20.	Передачи мяча в движении 2x0		<p>Начинаем обучение с простого варианта. Стойка игрока, передача мяча партнеру заданным способом и открывание по прямой, получение мяча в стойку и тд.</p> <p>Акцент на качественное выполнение элементов, игрок получает мяч впереди игрока, отдающего передачу.</p> <p>Потом переходим к передачам с движением игроков по прямой. Акцент – отдать передачу как</p>

			можно быстрее после получения мяча. Не отдаем передачу после двух шагов.
21.	Игра с преимуществом 2х1		Любые варианты игры 2х1. Акцент на быстроту принятия решений, дистанцию между нападающими (чтобы один защитник не мог защищать двоих), качество и логичность передач.
22.	Взаимодействия игроков 2х0 - «Отдай и откройся» (со 2 года обучения).		Варианты упражнений с двумя игроками в разных исходных позициях (игроки 90-45 / игроки 90-0 / игроки 45-45). После передачи всегда идет движение игрока к кольцу для получения мяча. 

Тематическое планирование 6-8 класс

В этом возрасте тренировка и развитие двигательных навыков продолжают, но уже с большим акцентом на основы баскетбола. Обратная связь тренера и игрока теперь более аналитическая. На тренировках отрабатываются и совершенствуются основные навыки, изученные ранее.

На этом этапе остаётся важным давать спортсменам возможность развивать свои навыки в упражнениях с сопротивлением, но при этом обязательно возвращаться к всё ещё увлекательным упражнениям без него.

Однако не должны существовать специальные роли и амплуа, все движения не обязательно могут быть совершенные по технике. Игра должна быть в свободной форме. Игровые идеи (и в защите, и в нападении), представленные тренером, должны быть простыми, для начала. Финальная цель – научить детей играть 5 x 5 в более организованной форме, однако правила всё также могут быть немного видоизменены в целях максимального вовлечения детей в процесс и получения ими удовольствия от игры.

В основном игры на половину площадки 3х3 и 4х4 (как на одно кольцо, так и на два кольца, расположенных на боковых линиях) лучше для детей этого возраста, так как они дают больше возможностей быть вовлечёнными в игру и больше пространства, чтобы играть.

Четыре принципа обучения на этом этапе:

1. Тренировать и играть «на позитиве».

На этом этапе развлечение играет более важную роль, чем усвоенные знания. Постарайтесь сделать тренировки динамичными и развлекающими и таким способом ведите детей к познанию игры, не забывая при этом о ее развлекательном значении.

Выбора нет. Потому, что в любом другом случае дети будут скучать и могут покинуть вашу группу в поисках более интересного занятия.

2. Сначала понять, потом попробовать в легких условиях, а затем применять в единоборстве.

Займитесь прежде всего индивидуальной тактической подготовкой и только после этого освоением индивидуальной техники. Очень важно приучить детей с самого раннего возраста делать все осмысленно и целенаправленно. Как с мячом, так без него.

3. Развивать навыки игры в нападении, а затем учиться защите.

В этом возрасте дети больше всего стремятся прорваться к корзине. Поэтому добивайтесь, чтобы они развивали свои атакующие способности, особенно индивидуальные, не забывая при этом о командной игре. Затем научите их некоторым базовым элементам игры в обороне. Вы понимаете, что игра в обороне тем эффективнее, чем более развит ребенок физически?

4. Используйте 3x3 как систему начальной игровой подготовки.

В формате 3x3 дети имеют больше возможностей для успешной атаки, поскольку на площадке находится меньше игроков и, следовательно, больше свободного пространства для игры.

■ Основное содержание баскетбола. Начало обучения индивидуальной и командной тактике.

На этом этапе следует преподавать базовые знания, которые необходимы для начала игры в баскетбол. Делайте это согласно определенным правилам, в коллективе и динамично.

Принципы игры 5 на 5:

- ✓ Максимальный упор на варианты игры 1 на 1 в нападении
- ✓ Игра без мяча (движение игроков без мяча)
- ✓ Все игроки играют с периметра. Расстановка 5 игроков по 3-очковой линии.
- ✓ Если вводить в расстановку игроков рядом с кольцом, то баланс должен быть следующим: не более одного игрока внутри 3-секундной зоны. Скопление игроков у кольца затрудняет игру 1 на 1
- ✓ Использовать ведение правильно (для перехода в нападение, для обыгрыша, для коррекции угла передачи). Нет ведения на месте

Физическая подготовка

Физические способности нужно развивать и тренировать уже в полной мере, но это должно зависеть от индивидуального развития каждого ребенка. Тренеры должны быть осведомлены о различиях, которые бывают у детей этого возраста, и должны обеспечивать тренировку согласно их способностям. Основной целью этого этапа является продолжительная «постройка» спортивного фундамента на будущее.

В связи с быстрым ростом в этом возрасте, включая изменения центра тяжести тела, длины ног и рук, нужно пересмотреть всю работу ног, основное движение и основные навыки в баскетболе. Тренеры должны быть терпеливыми в период быстрого роста детей или непосредственно после его окончания, поскольку разные части тела растут с разной скоростью. Этот период может вызвать также временное негативное влияние на навыки движения и технические навыки ребенка.

Основные свойства:

- ✓ Важные изменения в мышцах, скелете и жировой ткани
- ✓ У девочек начинается быстрый период роста в возрасте 12,5-14 лет, у мальчиков в возрасте 12,5-15 лет
- ✓ Следует уделять больше внимания развитию малых мышечных групп
- ✓ Следует учитывать, что разные части тела могут развиваться с разным темпом
- ✓ Развивать выносливость можно начинать через различные действия — продолжительные баскетбольные упражнения умеренного темпа, бег на улице, плавание, катание на роликах, езда на велосипеде и т. д.
- ✓ Для развития силы следует продолжать использовать тяжесть своего тела. Следует начать с изучения техники разных силовых упражнений (жим от груди, приседания, взятие штанги на грудь и т. д.) с легкими тяжестями (бодибары/гимнастические палки).

Способности:

- ✓ На ранней фазе этого этапа девочки сильнее и быстрее мальчиков. В поздней фазе роли меняются
- ✓ Скорость, ловкость, баланс и координация развиваются быстро и их можно тренировать в полной мере
- ✓ В этом возрасте у детей меняется центр тяжести, длина конечностей и сила мышц корпуса (начинают расти быстрее), поэтому эти факторы должны определять также содержание тренировок
- ✓ Кислородно-транспортная система еще только формируется, аэробная выносливость по-прежнему растет

Что должен учитывать тренер?

- ✓ Тщательно следите за тренировками и планируйте их. Необходим индивидуальный подход, чтобы обеспечить детям постепенное привыкание к нагрузкам.
- ✓ Нельзя рассчитывать на хронологический возраст, следует иметь в виду биологический возраст
 - ✓ Следует избегать выражения и действия с сексуальным подтекстом
 - ✓ Все основные навыки/движения на этом этапе следует развивать. Спортсмены должны именно на этом возрастном этапе учиться тому, как тренироваться (пропорции тела меняются быстро, координация может быть нарушена).
- ✓ Недолгие анаэробные действия по-прежнему рекомендуются
- ✓ В разминке используйте упражнения, которые помогут развить работу центральной нервной системы

Принципы тренировки на этом возрастном этапе:

Выносливость — это лучшее время для тренировки аэробных способностей спортсмена. В этом возрасте тренировочные группы следует формировать по половой зрелости, а не по хронологическому возрасту. На начальной фазе скачка роста аэробная тренировка должна все еще прежде всего проходить через различные действия, использование игр. Хотя это лучшее время для развития аэробных способностей, и это должно быть приоритетом, то нельзя забывать о развитии силы, скорости, ловкости и гибкости или по крайней мере их сохранении. Это период, в котором создается аэробный фундамент для становления баскетболистом.

Сила — уязвимый период у девушек начинается практически сразу после окончания периода быстрого роста. У мальчиков он начинается через 12-18 месяцев после окончания периода быстрого роста. Тренеры должны очень тщательно следить за своими игроками, за тем, когда начинается и когда заканчивается их период быстрого роста. В этот период детей рекомендуется измерять через каждые три месяца (сидя, стоя, размах рук). Эти измерения предоставят тренеру информацию о том, когда наступит правильное время для приложения больших усилий в развитие силы. В этом возрасте исходя из предыдущего опыта тренировок и способностей игрока можно начать использовать дополнительный вес. Правильной технике силовой тренировки обязательно нужно обучать уже во время период роста, когда еще не происходит максимального развития. Прежде всего это помогает избежать повреждений, которые могут возникнуть позднее при упражнениях с весами. Когда начинают применять такие программы развития силы, то важно следовать корректной технике и постепенному применению нагрузки. Тренировка мышц корпуса должна быть приоритетом тренировки и в любом возрасте.

Скорость — подобно предыдущим периодам по-прежнему важна тренировка центральной нервной системы, однако больше внимания следует уделять развитию анаэробной способности. Начинать анаэробные тренировки девочкам рекомендуется в первой части этого этапа, мальчикам — во второй. Важно обеспечивать правильную и прогрессивную нагрузку на тренировках. В выборе упражнений по развитию скорости важно, чтобы была покрыта многосторонняя деятельность (движение боком, движение задом наперед и т. д.). Работать над

развитием скорости нужно год напролет, вне зависимости от разных этапов и целей. Прежде всего этим надо заниматься в конечной фазе разминки, когда еще нет усталости метаболизма или нервной системы и нагрузка тренировки низкая (например, упражнения *lay-up* на половине площадки, одно выполнение не должно длиться больше 10 секунд). Это т. н. тренировка энергетической системы (*versus* тренировка центральной нервной системы), продолжительность упражнений должна оставаться в диапазоне 5–15 секунд. Тренировать ловкость, скорость, изменения направления нужно в конце разминки, чтобы избежать нагромождения усталости.

Гибкость/подвижность/эластичность — за гибкостью на этом возрастном этапе нужно следить очень тщательно. Нужно использовать разные виды растяжки, чтобы поддерживать подвижность, гибкость и эластичность нашего тела, и ни одна растяжка не была для этого в преимуществе. Если мы делаем это перед тренировкой, то скорее динамическую растяжку; если делаем это после тренировки, то лучше использовать статическую растяжку. Главное, чтобы растяжка была регулярной. На этом и на следующем этапе тренировкой растяжки рекомендуется заниматься отдельно от основной тренировки, т. е. гибкость/эластичность нужно развивать отдельными сессиями. Динамическими вспомогательными упражнениями, помогающими избегать травм, на разминках нужно заниматься рутинно.

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет														
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
1.	Рост	+	+	+												
2.	Мышечная масса							+	+	+						
3.	Быстрота						+									
4.	Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+				
5.	Сила								+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила									+	+	+	+	+	+	+
7.	Скоростная сила									+	+		+	+		
8.	Динамическая сила										+	+			+	
9.	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+						+	+	+	
10.	Анаэробные возможности					+	+	+					+	+	+	
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
12.	Координационные способности	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
13.	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+					
14.	Точность		+	+	+	+						+	+	+		

Планирование обучения для старшей группы (6-8 класс)

Раздел 1: Физическая подготовка

1. Модельное развитие тела
2. Ориентация тела в пространстве и плоскости
3. Пространственно-временное восприятие
4. Равновесие

5. Координация
6. Обучению дыханию
7. Выносливость
8. Быстрота – сила
9. Скорость
10. Общая мобильность
11. Техника бега

Раздел 2: Техническая подготовка

Для перехода к изучению данного раздела игроками должна быть освоена программа подготовки предыдущего уровня.

1. Передача мяча двумя руками от головы (с 1 года обучения). Передача мяча из дриблинга (со 2 года обучения)
2. Ведение мяча: ведение мяча по зиг-заг – перевод за спиной (с 1 года обучения); комбинации переводов (с 1 года обучения).
3. Открывание: со сменой направления - к мячу от мяча (с 1 года обучения), со сменой направления – вход перед игроком/вход за спину игроку (с 1 года обучения), V-движение (со 2 года обучения).
4. Завершение - зиг-заг (с 1 года обучения), атака с 1 шага (со 2 года обучения).
5. Защита: защита на игроке без мяча – правило треугольника (с 1 года обучения), игра 1х1+1 (с 1 года обучения), подбор мяча (с 1 года обучения), стойка защитника на стороне помощи (со 2 года обучения).

Раздел 2: Тактическая подготовка

Для перехода к изучению данного раздела игроками должна быть освоена программа подготовки предыдущего уровня.

6. Передачи мяча в движении 3х0 – быстрый прорыв, передачи в движении по прямой в парах и тройках - по восьмерке / через центрального игрока (с 1 года обучения).
7. Взаимодействия игроков 3х0 - «Отдай и откройся» (с 1 года обучения).
8. Основы групповых взаимодействий (passing game) – 5х0 (со 2 года обучения).

№ п/п	Тема	Содержание	Упражнения и игры
12.	Модельное развитие тела	Дети должны изучить свое тело и движения, которые они могут выполнить каждой частью своего тела. Предложите последовательно движения, с которыми дети еще не знакомы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Все виды ходьбы (на пятках, на носках, на внутренней или внешней стороне ступни). 2. Ходьба и бег вперед, ходьба спиной, боком, вокруг или по центру площадки, держа мяч высоко, низко, перед собой и за спиной. 3. Бег, бег спиной, бег держа мяч за спиной. 4. Бег с высоким поднятием коленей, бег держа мяч перед собой. 5. Ходьба или бег, вращая мяч вокруг головы, тела, бедер, вынося мяч вперед, вверх.

6. Идти или бежать в середине площадки с мячом при музыкальном сопровождении. Неожиданно остановить музыку и наблюдать за поведением и реакцией детей, затем вновь включить музыку.
7. То же игровое упражнение, что и выше со свободным ведением.
8. Идти, держа мяч в руках, катить мяч, не допуская вращения вокруг тела, сжимать мяч, бросать его.
9. Идти, держа мяч зажатым между ног.
10. Прыгать, держа мяч.
11. По петушину нести мяч между лодыжек под ягодичей, перекачивая мяч.
12. Игровые упражнения для тренировки дыхания.
13. Сесть, поднять ноги и передавать мяч между коленями.
14. Лежа на земле, передавать мяч между коленями.
15. Лежа на спине, держать мяч между лодыжками, поднимать мяч, чтобы коснулся земли за головой и в обратном направлении.
16. Сгибать руки, чтобы касаться мячом спины и груди.
17. Держать мяч между лодыжками: поднимая стопы, сидя перемещать мяч вправо и влево.
18. Лежа на ягодиче, вести мяч правой и левой рукой.
19. Сжимать мяч двумя руками в течение 5 секунд.
20. Стоя, расставив ноги, высоко держать мяч: сгибать талию и касаться мячом правой ноги, затем левой ноги.
21. Лежа на спине, мяч между лодыжками, поднимать ноги и катить мяч к груди.
22. Мяч на земле: стараться «поднять» его, ударя по нему сверху одной рукой.
23. Вести мяч ногами, коленями, головой.
24. Высоко поднять мяч, позволяя ему падать и высоко отскакивать от земли, касаться его головой, плечами, коленями, ногой
25. Мяч между руками: быстро менять положение руки.
26. Крутить мяч вокруг ног, перемещаясь по площадке.
27. Толкать мяч вперед головой.
28. Положить одну руку на землю, используя другую для ведения и перемещения.
29. Вести мяч кулаком с отскоком от земли, стороной руки, обратной стороной руки, ладонью (стоя на месте и в движении).
30. То же упражнение, что и выше, но двумя кулаками, разными сторонами, обратными и

			<p>тыльными сторонами рук.</p> <p>31. В парах передавать мяч, сидя пониже, согнув тело.</p> <p>32. В парах лежа на спине: «А» держит мяч между лодыжек, поднимает ноги и передает «Б», который получив мяч, повторяет то же самое. А В</p> <p>33. В парах: «А» с мячом между лодыжек поднимает его и передает «Б», который стоит; затем следует повторение и смена позиций.</p>
13.	Ориентация тела в пространстве и плоскости	<p>Пространственная ориентация – способность игрока определять свое местоположение в игре и положение других членов команды в пространстве, а также дифференцировать направления пространства и свободно передвигаться в нем. Необходимо сформировать умение ориентироваться на ограниченной поверхности.</p> <p>Ориентация тела в плоскости – умение ориентироваться в расположении частей своего тела.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение по всей площадке (у боковых линий, лицевые, круги), ходьба, бег, прыжки, ведение. 2. Бросать мяч к боковым линиям, стараться поймать его прежде чем он вылетит с площадки; то же у лицевых линий. 3. Идти по площадке, закрыв один глаз, закрыв оба глаза, с ведением, прыжками и ведением. 4. Ведение вдоль линий площадки, кругов, мест у ограниченных областей. 5. Идти по площадке, передавая мяч под ногами. 6. Вести мяч удобной рукой, стоя на месте, идти, бежать. 7. Вести мяч, стоя на месте и прыгая, держа ноги вместе, выпрыгивать на одной ноге, расставляя ноги, перекрещивая их. 8. Ведение одной рукой, стоя на месте и прыгая на ту же ногу. 9. Ведение напротив стены одной рукой, двумя руками. 10. Высокое ведение, очень высокое, низкое, очень низкое. 11. Ведение сидя одним пальцем, двумя, тремя, четырьмя, пятью. 12. Ведение «там-там». 13. Подброс мяча, очень высоко, и ловля той же рукой, другой рукой, двумя руками (стоя, согнув колени, лежа на спине). 14. Ведение и прыжки по прямой линии.
14.	Пространственно-временное восприятие	<p>Восприятие времени включает в себя достаточно точную оценку таких параметров времени, как его продолжительность, скорость, ускорение или замедление.</p> <p>Пространственно - временное восприятие это возможность</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катить мяч по площадке одной рукой, двумя руками, ногами, вести, стараясь миновать препятствия. 2. Ходьба, бросок мяча вперед, ловля сразу после касания мячом площадки. 3. Ходьба, бросок мяча назад и сразу ловля его; повторы. 4. Высокий подброс мяча и ловля его после нескольких хлопков руками перед собой, за спиной, впереди и сзади, под ногами. 5. То же упражнение, что и выше после касания земли одной рукой. двумя, обернувшись вокруг.

		<p>совершить действие в заданный промежуток времени.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. Броски мяча в стену и ловля его. 7. Броски мяча в стену, хлопок руками перед собой, ловить мяч не роняя, повторить, хлопая за спиной, касаясь земли, поворачиваясь вокруг себя. 8. В парах, держась за руки, вести мяч (стоя на месте и перемещаясь). 9. Катить мяч, бежать и подбирать прежде чем мяч достигнет установленной отметки. 10. Катить мяч и обегать вокруг него. 11. Высоко подбрасывать мяч и хлопать каждый раз, когда мяч касается земли. 12. То же игровое упражнение с выпрыгиванием, держа ноги вместе, то же на одной ноге. 13. Подбрасывать мяч как можно выше и как можно дальше. 14. Ведение с переменной ритма. 15. Спиной к стене, бросать мяч в стену, поворачиваться и ловить. 16. Подбрасывать мяч высоко в воздух и стараться пробежать под ним как можно больше раз. 17. Ударять мяч о пол и проводить рукой по мячу. 18. То же игровое упражнение, держа руки и ноги вместе. 19. Идти, держа мяч за головой, выпустить его и поймать, прежде чем мяч коснется пола. 20. Вращать мяч пальцем. 21. Идти перебрасывая мяч из руки в руку. 22. Расставить ноги, ударять мяч в пол между ногами, поворачиваться и брать мяч. 23. Стоя, расставив ноги, держать мяч между ногами с одной рукой впереди себя, а другой рукой позади: быстро перебрасывать мяч из руки в руку.
15.	Равновесие	<p>Равновесие — это способность человека сохранять устойчивую позу в статических и динамических условиях при наличии опоры или без неё.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высоко подбрасывать мяч и поворачиваться кругом (считать сколько раз ребенок может повернуться). 2. Ведение, прыгая на одной ноге (на месте или в движении). 3. Перекатываться на ступнях не теряя равновесия. 4. Идти на носках, на пятках. 5. Стоять, держать мяч, ноги расставлены: прыгать, полностью оборачиваться вокруг себя и приземляться на то же место (в одну сторону, затем в другую). 6. Вести мяч с закрытыми глазами. 7. Спрыгивать с и запрыгивать на скамейку, не теряя равновесие. 8. Бежать вокруг площадки и мгновенно останавливаться по сигналу. 9. То же игровое упражнение с ведением. 10. Бежать вокруг площадки, останавливаться по сигналу, высоко выпрыгивать и

			<p>оборачиваться вокруг себя, затем вновь бежать.</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Ходьба спиной. 12. Идти по скамейки спиной, затем лицом. 13. Те же упражнения с ведением. 14. Вести мяч по площадке, по сигналу опускаться на площадку, вставать, брать мяч и вести вновь. 15. Катить мяч вперед, кувырок на ковре, брать мяч и вести, передавать или бросать. 16. Идти по скамейке, ловить мяч, брошенный партнером, и сразу передавать его обратно. 17. Вести мяч по площадке и по сигналу останавливаться, стоять на одной ноге. 18. Водить мяч вокруг, внутри и вне круга по очереди. 19. Бросать мяч в круг, образованный инструктором. 20. Бросать мяч в корзину из положений с отсутствием равновесия.
16.	Координация	<p>Координация означает согласованность, объединение, упорядочение и употребляется относительно двигательной деятельности человека для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды.</p> <p>Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Игрок должен быстро осваивать новые движения и адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катить мяч и стараться попасть в цель (в перемещающийся мяч, в круг, в палки, номера на стене, внутрь квадратов из пленки на стене и т.д.). 2. Бежать, выставив одну руку вперед, держа другую над собой. 3. Бросать мяч и стараться попасть в круг, сделанный партнером. 4. В парах (по мячу каждому): стараться коснуться спины, коленей, мяча (тот кто коснется партнера большее количество раз за определенное время, выигрывает). 5. То же упражнение втроем, вчетвером, впятером. 6. Ведение на месте со сменой рук. 7. То же игровое упражнение на бегу. 8. Идти спиной с ведением двумя мячами. 9. В парах ведение двумя мячам и по сигналу меняться мячами. 10. То же игровое упражнение втроем, вчетвером, впятером. 11. Ведение цифрой «8», расставив ноги. 12. Ведение цифрой «8», в парах. 13. В парах «А» ведет мяч к «Б» (ноги и руки расставлены), проходит под, поворачивается, возвращается на исходную позицию, останавливается, поворачивается, передает мяч «Б», который повторяет то же упражнение. 14. Стоя, держа мяч перед собой на вытянутых руках: позволить мячу упасть, хлопнуть руками за спиной и подобрать мяч. 15. То же упражнение, держа мяч за спиной: хлопнуть руками и взять мяч.

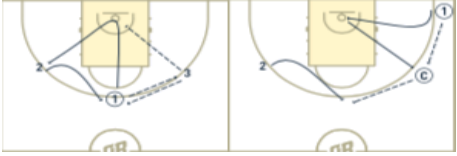
			<p>16. То же упражнение, держа мяч перед коленями.</p> <p>17. Одновременное ведение тремя мячами.</p> <p>18. В парах (по мячу на каждого): «А» ведет, перемещаясь вперед, а «Б» ведет, перемещаясь назад; по сигналу смена.</p> <p>19. То же упражнение в стороны.</p> <p>20. В парах (по мячу на каждого): «А» передает «Б» с отскоком, а «Б» от груди двумя руками обратно «А».</p> <p>21. В парах «А» стоит с мячом, а «Б» сидит с мячом, «А» передает мяч «Б» и садится, а «Б» передает мяч и встает.</p> <p>22. В парах пас от груди двумя руками, с отскоком, сбоку, сбоку с отскоком, вытягивая руки, катя, по бейсбольному, двумя руками над головой.</p> <p>23. В парах, спиной друг к другу: передавать мяч над головами и под ногами.</p> <p>24. То же игровое упражнение, передавать мяч в сторону, вправо, влево.</p> <p>25. В парах, лицом друг к другу: «А» катит мяч к «Б», а «Б» передает в это время ногами.</p> <p>26. В парах, сидя лицом друг к другу, по мячу на каждого: меняться мячами, катя их, с отскоком, бросая.</p> <p>27. Стараться попасть мячом в цель.</p> <p>28. В парах: «А» перемещается, ведя мяч, а «Б» имитирует партнера, затем смена.</p>
17.	Обучению дыханию	Развитие дыхательных функций игрока.	<p>1. Надувать шарики, дуть через соломинки, создавать шум.</p> <p>2. Вдыхать и выдыхать через одну ноздрю, закрывая другую.</p> <p>3. Катать, дуя, пинг-понговые шарики по полу.</p> <p>4. Вдыхать через нос и громко считать не выдыхая, то же считать мысленно.</p> <p>5. Сидеть, опираясь на руки за спиной: вдох на один счет и выдох на два счета.</p> <p>6. Стоять, держать мяч между ступней: вдохнуть на счет один, расставляя руки и поднимая их, выдохнуть на счет два, одновременно сгибая ноги (обхватывать под коленями).</p> <p>7. Лежа на спине, мяч на груди: вдох и выдох, наблюдая за перемещениями мяча вверх и вниз.</p> <p>8. То же упражнение с мячом на ягодице.</p> <p>9. «Надувать» бумажный стакан, следя за размером, не передувая (соревнование).</p>
18.	Выносливость	Выносливость — способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.	<p>1. Ведение на расстоянии 15-20 метров.</p> <p>2. Слаломный бег с ведением.</p> <p>3. Эстафетный бег с ведением.</p> <p>4. Игровые упражнения для ритмичного владения мячом.</p>

		<p>Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. Тик-так вдвоем, втроем, вчетвером, впятером только вперед, вперед и назад, на время. 6. Соревнование в сгибании и разгибании рук. 7. Соревнование в прыжках, держа ритм. 8. То же игровое упражнение с одновременным ведением. 9. Соревнование в бросках на время: смотреть сколько может быть сделано бросков за определенное время. 10. То же игровое упражнение, следить сколько попаданий в корзину может быть выполнено за определенное время. 11. Передачи на время (2, 3, 4, 5 игроков в командах): следить сколько передач может быть выполнено за определенное время. 12. Упражнения в цепочке на время.
19.	Быстрота – сила	<p>Скоростно – силовые качества – это способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения. По данным науки в баскетболе 70% движений носят скоростно-силовой характер. Именно поэтому следует уделять большое внимание развитию именно этих качеств.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вести и прыгать одновременно. 2. Соревнование в ведении, бросках, передачах на месте и в движении. 3. Упражнения в парах в нападении и в защите, с соперником и сопротивлением. 4. В парах: «тачка» (держат направление). 5. Прыгать внутрь круга и из него. 6. Прыжки в высоту, длину, назад, вприсядку. 7. Бросать мяч вперед, назад, в стороны, сидя, наклоняясь, лежа на спине, на ягодице. 8. Все виды эстафет. 9. Все виды упражнений в цепочке (стимулирующие прыжковые усилия, бросковые усилия).
20.	Скорость	<p>Есть мнение, что скорость бега зависит от генетики. Конечно, радикально повлиять на скорость процессов, происходящих в нашей центральной нервной системе мы не можем. Но в наших силах их</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с ведением по площадке с изменением скорости по сигналу (свистку, голосу, по линиям на площадке и т.д.). 2. Начало ведения из разных положений (стоя, сидя, согнув колени, лежа на спине, на ягодице и т.д.). 3. В парах (по мячу на каждого) вести и стараться коснуться другого мяча, коленей, спины, развязывать шнурки и т.д. 4. Беговое и эстафетное ведение (различные сигналы). 5. Очень простые упражнения в цепочку.

		<p>активировать и таким образом развить скоростной потенциал наших мышц. Упор в скоростных тренировках надо делать, в том числе, и на технику бега.</p>	<p>6. Игровые упражнения на реакцию на сигналы (зрительные, звуковые, чувствительные).</p>
21.	Общая мобильность	<p>Мышцы тела должны эффективно двигать суставы на определенную амплитуду движения без функциональных нарушений. Упражнения направлены на растяжку мышц и гибкость тела игрока.</p>	<p>1. Игровое упражнение на владение мячом или другими предметами. 2. Вращение, движения туловищем, расставить икры, бедра, удержание мяча в руках. 3. Очень простое упражнение: пролезть под скамейкой, через планки на стене, через кривую лестницу на полу. 4. Игровое упражнение на мобильность туловища, бедер, с проверочными элементами. 5. Различные игровые упражнения с различными ускорениями и остановками. 6. Игровые упражнения: индивидуальные, в парах, в группах (с мячами, надутыми сильно, слабо, с жесткими, с мягкими, тяжелыми, легкими, маленькими, большими) с маленькими подставками зала, назад, с возрастанием ритма, по различным сигналам (голосом, свистком, тамбурином, музыкой).</p>
22.	Техника бега	<p>Правильное движение рук и ног, координация движения рук и ног</p>	<p>36. Одной ногой стоим только на пальчиках (колени вперед), второй на всей стопе. Начинаем прыжки на месте. Затем в движении 37. Прыжки на месте на одной ноге (акцент на свободную ногу – пальцы смотрят в пол и находятся возле пятки другой ноги, колени вперед). Затем в движении. 38. Прыжки на месте на одной ноге (акцент на свободную ногу – пальцы смотрят в пол и стопа находится на уровне икры другой ноги). Затем в движении. 39. Перепрыгивание (как упражнения 1-3) с одной ноги на другую на месте, затем в движении 40. Перепрыгивание как в предыдущем упражнении. По сигналу игрок должен остановиться на одной ноге и поймать баланс 41. Бег на месте - низкий скип (акцент: носочки от пола не отрываются, колени вперед, движение рук). Затем в движении 42. Бег на месте – средний скип (акцент: пальцы ног смотрят в пол, стопа поднимается до уровня икры, работа рук, колени вперед). Затем в движении 43. Захлест голени. Сначала на месте, потом в движении. (Акцент: корпус немного вперед)</p>

			<p>44. Бег на месте – высокий скип. Высокое поднимание бедра. (Акцент: спина прямо и немного назад, стопа должна подниматься до уровня колена). Затем в движении</p> <p>45. Легкий бег с подниманием колена правой или левой ноги через шаг. Затем с подниманием поочередно правого и левого колена</p> <p>46. Бег с подниманием колена правой или левой ноги на каждый шаг. Затем с подниманием поочередно правого и левого колена</p> <p>47. Бег с прямыми ногами вперед (Ножницы)</p> <p>48. Скрестный бег вперед стопа на стопу</p> <p>49. Прыжки по кочкам (Акцент: медленные прыжки в сторону, равновесие, прыжки на носок)</p> <p>50. Прыжки с 2х ног, но одно колено поднимаем выше другого</p> <p>51. Прыжки вверх с одной ноги на каждый шаг</p> <p>52. Олений бег</p> <p>Бег вперед и прыжок с 2х ног с оборотом вокруг себя</p>
23.	Передача мяча	<ul style="list-style-type: none"> • От головы двумя руками • Передача из дриблинга 	<p>Положение мяча в руках то же самое ,как и при передаче двумя руками от груди. Мяч в начальной стадии передачи над головой. Кисти расположены сбоку мяча, немного в задней части, пальцы вверх. Большие пальцы сзади и направлены один к другому. Локти согнуты. Передача выполняется резким движением суставов кистей, локтей, а последнюю коррекцию выполняют пальцы. После передачи кисти направлены в пол.</p> <p>Эту передачу часто используют высокие игроки после подбора. Также применяется для передачи центрному в позиции пост и для возврата мяча от центрного своим партнерам.</p> <p><u>Упражнения</u></p> <p>В парах техника передачи / передача в парах через финт с шагом / в треугольнике + с переходом в другую колонну</p> <p>При выполнении передачи из дриблинга завершающий удар мяча в пол должен быть сильнее, чем другие. В соответствии с ритмом дриблинга после отскока мяча игрок фиксирует его , располагая руку сзади мяча, с пальцами, направленными наверх, и затем выпрямлением руки вперед толкает мяч в направлении партнера.</p> <p><u>Упражнения</u></p> <p>В парах на месте без шага + с прямым шагом/в тройках после дриблинга вперед с переходом в другую колонну/тоже самое, но передача после переводов/ в четверках ,две колонны на боковых напротив друг друга, дриблинг вперед, остановка, передача с прямым шагом и</p>

			переход в другую колонну
24.	Ведение мяча	<ul style="list-style-type: none"> • Перевод за спиной • Комбинации переводов 	<p>Подготовительные упражнения: основная стойка баскетболиста, первый удар мяча в пол - перед собой по 45, второй удар – маятник назад, третий удар – перевод за спиной. Далее тоже самое, но убираем удар перед собой.</p> <p>Перевод за спиной на месте без шага вперед 3-2-1-0 ударов / с шагом + скрестный шаг по прямой / напрыжка за спиной / движение по зиг-заг</p> <p>Потом переходим к разным комбинациям переводов по прямой и зиг-заг / комбинация движения зиг-заг и по прямой / переводы по цвету фишки / Один игрок ведение мяча на месте + любые переводы , а остальные игроки за ним повторяют / Тренер показывает цифры, а игроки делают задания на ведение и называют цифры.</p>
25.	Открывание со сменой направления	<ul style="list-style-type: none"> • К мячу от мяча • Вход перед игроком/вход за спину игроку • V-движение 	<p>Движение по прямой через фишки со сменой направления / через автопас вперед + остановка в стойку при ловле мяча</p> <p>Автопас + стойка + передача на тренера + смена направления для получения мяча (к / от мяча) + получение и проход/2 тренера и две передачи</p> <p>Игрок на 90 выполняет передачу на партнера (45) и читает защиту тренера (вход перед защитником или вход за спину)</p> <p>Тренер на 90, игрок в 0. Игрок выполняет вход под кольцо и после смены направления поднимается на 45 для получения мяча (траектория его движения напоминает букву V).</p> <p>Получение мяча и различные варианты завершения атаки: frontdoor, backdoor, уход скрестным шагом на завершение, бросок с получения.</p>
26.	Завершение атаки	<ul style="list-style-type: none"> • Зиг-заг • Атака с 1 шага 	<p>Обучение завершению начинаем с близкой дистанции к кольцу (атака с 1 ведения). Если игроку сложно повторить движение целиком, то разбиваем движение на несколько частей и изучаем каждую часть отдельно.</p> <p>Упражнение: Игроки расположены в одну колонну и поочередно выполняют упражнение.</p> <p>Потом можно добавлять к завершению ведение и различные переводы, открывание и получение мяча, постепенно усложняя.</p>
27.	Защита	<ul style="list-style-type: none"> • На игроке без мяча – правило треугольника • Подбор мяча • Стойка защитника на стороне помощи 	<p>Упражнения на защиту в первой передаче: передача с 45 (смена стойки), передача обратно. Потом после передачи вход под кольцо и выход обратно – защита клозаут, защита от прохода и бокс аут</p> <p>Упражнения на защиту на слабой стороне: пас с топ и выход на слабую сторону /2 на 2 (тренер на 90) открывание и получение игрока + ведение и смена стойкам на вик сайд/в тройках 45-90-45 передачи и смещение в стойке</p> <p>Упражнения на подбор: Подбрасываем мяч над головой и ловим в прыжке / передачи через</p>

			щит в колонне / В парах толкаем соперника через линию / в парах борьба за мяч лицом к сопернику ,боком / бросок на месте + поворот и отсечение / в парах передача и выход на бросок и отсечение
28.	Передачи мяча в движении 3x0 – быстрый прорыв	<ul style="list-style-type: none"> • По восьмерке • Через центрального игрока 	<p>Сохраняем дистанцию между игроками. Стараемся использовать ширину всей площадки. Игроки стартуют с лицевой линии (игрок под кольцом с мячом, два других по краям от него). Каждый игрок бежит по своему коридору (центральный и боковые). Передачу выполняем ближней рукой к партнеру. Различные варианты завершения, различное количество передач, различные виды передач.</p>
29.	Взаимодействия игроков 3x0 - «Отдай и откройся»		<p>Варианты упражнений с тремя игроками в разных исходных позициях (Игроки 45-90-45 / Игроки 0-90-45). После передачи всегда идет движение игрока к кольцу для получения мяча. И выход на слабую сторону. Акцент на spacing и timing.</p> 
30.	Основы групповых взаимодействий (passing game) – 5x0		<p>Главный акцент на spacing и timing.</p> <p>Спейсинг – это дистанция между вами и игроками, между вами и кольцом, между вами и мячом</p> <p>Игроки должны быть расположены так , чтобы один защитник не мог закрывать двух игроков.</p> <p>Используем все пространство в нападении от угла до угла(но всегда быть на расстоянии атаки на кольцо)</p> <p>Тайминг - передача во время ,чтобы не потерять преимущество открывающегося игрока(одно действие во время другого ,а не по очереди)</p> <p>Приход в точку и получение одновременно и всегда готов атаковать с получения (лицом к кольцу)</p> <p>Упражнения 5-0 (основы движения ,спейсинг и тайминг) :</p> <p>Расстановка игроков по Зочк линии (игроки расположены в углах, на краю и по центру)</p>

			5-0 передача и переход в место передачи (ускорение)
--	--	--	---

			5-0 передача и переход в место передачи через смену направления (фишка под кольцом)
--	--	--	---

			5-0 пас и вход, выход на слабую сторону (объединяем все движения 2-0/3-0 в общее движение игроков). Остальные игроки заполняют освободившееся пространство
--	--	--	--