

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие «Баскетбол»

Разработал: тренер-преподаватель по баскетболу МБУ ДО «Спортивная школа по баскетболу им. В. И. Грекова» УФКиС администрации г. Чебоксары Чувашской Республики Павленко Л.А.

Методическое пособие подробно излагает особенности вида спорта «баскетбол» и разработано в соответствии с требованиями программы для спортивных школ.

Пособие включает в себя планы учеб-тренировочных занятий по баскетболу по технико-тактическому взаимодействию игроков в нападении и защите, комплекс круговой тренировки по баскетболу, комплексы упражнений силовой направленности, средства общей и специальной физической подготовки, список литературы.

Каждый раздел методического пособия содержит подробный материал, нацеленный на повышение качества подготовки баскетболистов.

Пособие имеет практическую направленность и рекомендуется для его применения и обмена опытом в учебно-тренировочном процессе в виде спорта «баскетбол».

Рецензент: кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической культуры и спорта  
ЧГУ им. И.Н. Ульянова:



Пьянзина Надежда Николаевна

|                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| Подпись руки                     | <i>Гордеева И.А.</i> |
| заверяю                          |                      |
| Начальник отдела депозитария     |                      |
| ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова» |                      |
| И.А. Гордеева                    |                      |
| 20 ____ г.                       |                      |

# Методическая разработка

по теме

## «Баскетбол»

Тренер - преподаватель по баскетболу: Павленко Л.А.



Чебоксары 2024г.



Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма,

формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Применение множества игровых заданий на уроке создают ситуацию успеха практически на каждом занятии, а групповые упражнения развивают коммуникативные возможности обучающегося. Для поддержания интенсивности и высокой плотности на уроке я чаще всего использую поточный метод, который позволяет, сохраняя моторную плотность, проводить индивидуальный контроль выполнения заданного действия. Изучение технического элемента провожу на примере конкретного игрового момента, а при выполнении задания в парах - использую взаимоконтроль. Осмысленность обучающимися двигательного навыка в контексте с игровой ситуацией мотивирует их





на более качественное освоение изучаемого элемента.



Баскетбол – командный вид спорта, который наиболее четко формирует коммуникативные качества человека. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений обучающихся, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться как на уроках, так и в самостоятельных формах занятий физической культуры.



# План тренировки по баскетболу

Тема:

## «Баскетбол. Техничко-тактическое взаимодействие игроков в нападении и защите»

Тренер – преподаватель по баскетболу: Павленко Л.А.

Чебоксары 2024г.

## План тренировки № \_\_\_\_\_

**Тема:** «Баскетбол. Техничко-тактическое взаимодействие игроков в нападении и защите»

**Цель:** Научить обучающихся правильно применять тактические действия при игре в защите и нападении.

**Задачи:**

Обучающая – Изучение технико-тактических действий игры баскетбол, совершенствование изученных приемов в защите и нападении.

Развивающая – Развитие двигательных навыков, координационных способностей, скорости реакции и силовой выносливости.

Воспитательная - Воспитание организованности, смелости, целеустремленности, терпеливости, коммуникативных качеств.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: Баскетбольные мячи, свисток, секундомер.

Метод проведения: Фронтальный, поточный, групповой.

| Части урока. Содержание материала                                                                                                                                                                                                     | Дозировка                                               | Организационно-методич. указания                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I Подготовительная часть</b><br>Построение, приветствие.<br>Объявление задач и хода урока.<br>Ходьба:<br>- на пятках,<br>- на носках,<br>- на внешней и внутренней стороне стопы<br>Бег:<br>- в медленном темпе<br>- спиной вперед | <b>12мин</b><br><br>1-2 мин<br>1-2 мин<br><br><br>3 мин | <br><br>По команде преподавателя<br><br><br><br><br><br>Упражнения выполняются по прямой или диагонали |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставным шагом</li> <li>- крестным шагом</li> <li>повороты в движении</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              | спортзала.                                                                                                        |
| <p>Беговые, прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подскоки</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра</li> <li>-бег с захлестыванием голени</li> <li>- прыжки на одной ноге</li> <li>- прыжки толчком двумя с 2-3 шагов разбега</li> <li>- быстрый бег</li> </ul> <p>Ходьба, перестроение в колонну по 2</p>                                                                                                                                                 | 3 мин        |                                                                                                                   |
| <p><u>ОРУ стоя на месте</u></p> <p>Наклоны головы вперед, в сторону<br/> Повороты головы в сторону<br/> Круговые движения в лучезапястном суставе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-тоже в локтевых суставах.</li> <li>-круговые движения руками</li> <li>- отжимание в упоре лежа</li> <li>- наклоны туловища в стороны</li> <li>- наклоны вперед</li> <li>- повороты туловища</li> <li>- выпады вперед, в сторону</li> <li>-круговые движения в коленных суставах</li> </ul> | 4 мин        | Юноши отжимаются в упоре лежа на пальцах                                                                          |
| <p><b>II Основная часть</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>30мин</b> |                                                                                                                   |
| <p>1.Ведение и бросок мяча в кольцо в движении в ритме 2 шагов<br/> Обучающиеся, находящиеся справа выполняют ведение и бросок. Те, кто слева подбирают и меняются местами. Потом наоборот.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2мин.        | Также в шеренгах размыкаются на всю ширину зала. Половина группы уходит на левую половину зала, другая на правую. |
| <p>2.То же, но после остановки прыжком.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2мин.        | Располагаются в 7-8 метрах от кольца вдоль боковых линий.                                                         |
| <p>3.Бросок мяча в кольцо после передачи</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2мин.        | После передачи не                                                                                                 |



|                                                                                                                                                                                                                                 |        |                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| в движении.                                                                                                                                                                                                                     |        | останавливаясь производится бросок в кольцо.                                                                                                                              |
| 4.То же, но после остановки                                                                                                                                                                                                     | 2мин.  | Бросающий и пасующий меняются местами.                                                                                                                                    |
| 5.Передачи мяча в парах в движении с последующим броском в кольцо.                                                                                                                                                              | 2мин.  | Дистанция 4-5метров. Партнеры двигаются параллельным курсом                                                                                                               |
| 6.То же, но один партнер двигается спиной вперед. Второй лицом к нему.                                                                                                                                                          | 2мин.  | За 6-7 метров до кольца двигающийся лицом вперед выполняет ведение мяча и бросок в кольцо с сопротивлением.                                                               |
| 7.Быстрый прорыв в двойках. Один подбирает мяч после отскока от щита, делает передачу на ход второму и сам бежит к другому кольцу, второй выполняет в движении бросок в кольцо, подбирает мяч и делает передачу на ход первому. | 3мин.  | Упражнение выполняется без остановки на оба кольца туда и обратно. Можно усложнить.                                                                                       |
| 8. «Восьмерка»<br>Передачи мяча в движении поперек зала в тройках со сменой мест с последующим броском в кольцо.                                                                                                                | 2мин.  | 1.Делать в быстром темпе                                                                                                                                                  |
| 9.Технико-тактические действия 2х1;3х2<br>В одну сторону 2 нападающих против 1 защитника. В обратную сторону эти 3 атакуют противоположное кольцо, следующая пара защищается.                                                   | 3мин.  | 2.До 2,3,4 забитых мячей<br>Учащиеся делятся на тройки<br>Обратно выполнившие упражнение возвращаются вдоль боковых линий.                                                |
| 10.Двухсторонняя игра.<br>а) Без ведения в своей зоне<br>б) С ведением                                                                                                                                                          | 10мин. | Также в тройках. Двое остаются под кольцом, а третий располагается за боковой линией на другой стороне зала.                                                              |
| <b>III Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                                                 | 3 мин  | Если кольцо поражается после быстрого прорыва, то начисляется 3 очка. Разобрать тактические ошибки. Обратить внимание отдельных игроков на их “слабые места” (физическая, |
| Построение.<br>Подведение итогов урока.<br>Задание на дом.                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                           |



|  |                             |
|--|-----------------------------|
|  | техническая<br>подготовка). |
|--|-----------------------------|

### План тренировки № \_\_\_\_\_

#### Тема урока: Техничко-тактическое взаимодействие игроков в нападении и защите

Задачи урока:

- Обучение взаимодействию в позиционном нападении и зонной защите;
- Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции;
- Воспитание психологической устойчивости (противостояние утомлению, психологическому напряжению).

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мячи баскетбольные, секундомер, свисток.

| Части<br>урока                         | Содержание урока                                                                             | Дозировка  | Методические<br>указания                                                                         |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводно-подготовительная часть 7-8 мин. | 1. Построение. Приветствие.<br>Сообщение темы урока.<br><br>2. Разминка. Упражнения в парах: | 1-1,5 мин. |                                                                                                  |
|                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижная игра "Салки в парах".</li> </ul>          | 40 сек.    | Игроки должны перемещаться с изменением направления и скорости. Разрешается выполнять остановки. |
|                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Салки в парах" спиной вперед.</li> </ul>           | 40 сек.    |                                                                                                  |
|                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Салки в парах" приставными прыжками.</li> </ul>    | 40 сек.    | Игроки должны перемещаться с изменением направления и скорости только спиной вперед.             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки. Расстояние между шеренгами 1,5-2 м. Игроки обеих шеренг выполняют прыжки на месте с поворотом на 180°. По сигналу игроки обеих шеренг выполняют ускорение вперед. Игроки 2-ой шеренги должны осалить игроков 1-ой шеренги. В исходное положение игроки возвращаются шагом. Смена шеренг.</p> <p>Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки. Расстояние между шеренгами 1,5-2 м. Игроки обеих шеренг выполняют прыжки вверх - колени к груди. По сигналу игроки обеих шеренг выполняют ускорение вперед. Игроки 2-ой шеренги должны осалить игроков 1-ой шеренги. В исходное положение игроки возвращаются шагом. Смена шеренг.</p> <p>Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки. Игроки 2-ой шеренги соединяют кисти в замок. Игроки 1-ой шеренги, взявшись правой (левой) рукой за кистевой замок, тянут игроков 2-ой шеренги до противоположной лицевой линии. На средней линии зала происходит смена рук. В</p> | <p>Выполнить<br/>2 раза</p> <p>Выполнить<br/>2 раза</p> <p>Выполнить<br/>2 раза</p> | <p>Игроки должны перемещаться в низкой стойке только приставными прыжками правым или левым боком.</p> <p>Во избежание столкновений игроки должны выполнять ускорение по прямой.</p> <p>Во время выполнения прыжков расстояние между игроками должно оставаться исходным. Во избежание столкновений игроки должны выполнять ускорение по прямой.</p> <p>Во избежание травм игрокам 2-ой шеренги запрещено разъединять кистевой замок. Сопротивление одних игроков должно соответствовать</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | <p>обратном направлении происходит смена шеренг.</p> <p>Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки. Игроки 2-ой шеренги, упираясь руками в спины игрокам 1-ой шеренги, толкают их до противоположной лицевой линии. В обратном направлении происходит смена шеренг.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Выполнить<br/>2 раза</p> | <p>физическим возможностям других игроков.</p> <p>Во избежание травм игрокам 2-ой шеренги запрещено резко убирать руки.</p> <p>Сопротивление одних игроков должно соответствовать физическим возможностям других игроков.</p> |
| <p>Основная часть<br/>29-30 мин.</p> | <p><b>Перемещение защитников и нападающих.</b></p> <p>Построение в парах в противоположных углах спортивного зала у лицевой линии баскетбольной площадки.</p> <p>Игроки нападения с мячами. Два игрока перемещаются лицом друг к другу (защитник спиной вперед) на расстоянии вытянутой руки. Нападающий, выполняя ведение мяча и используя обманные движения (финты), должен обойти защитника. Защитник должен своим корпусом закрывать возможный проход для нападающего при этом не идти с ним на столкновение. В противоположном углу спортивного зала происходит</p> | <p>Выполнить<br/>4 раза</p> | <p>Если нападающему удалось обойти защитника, задание необходимо продолжить с того места, где это произошло. Когда одна из пар игроков переходит за среднюю линию зала, следующая пара начинает перемещение.</p>              |

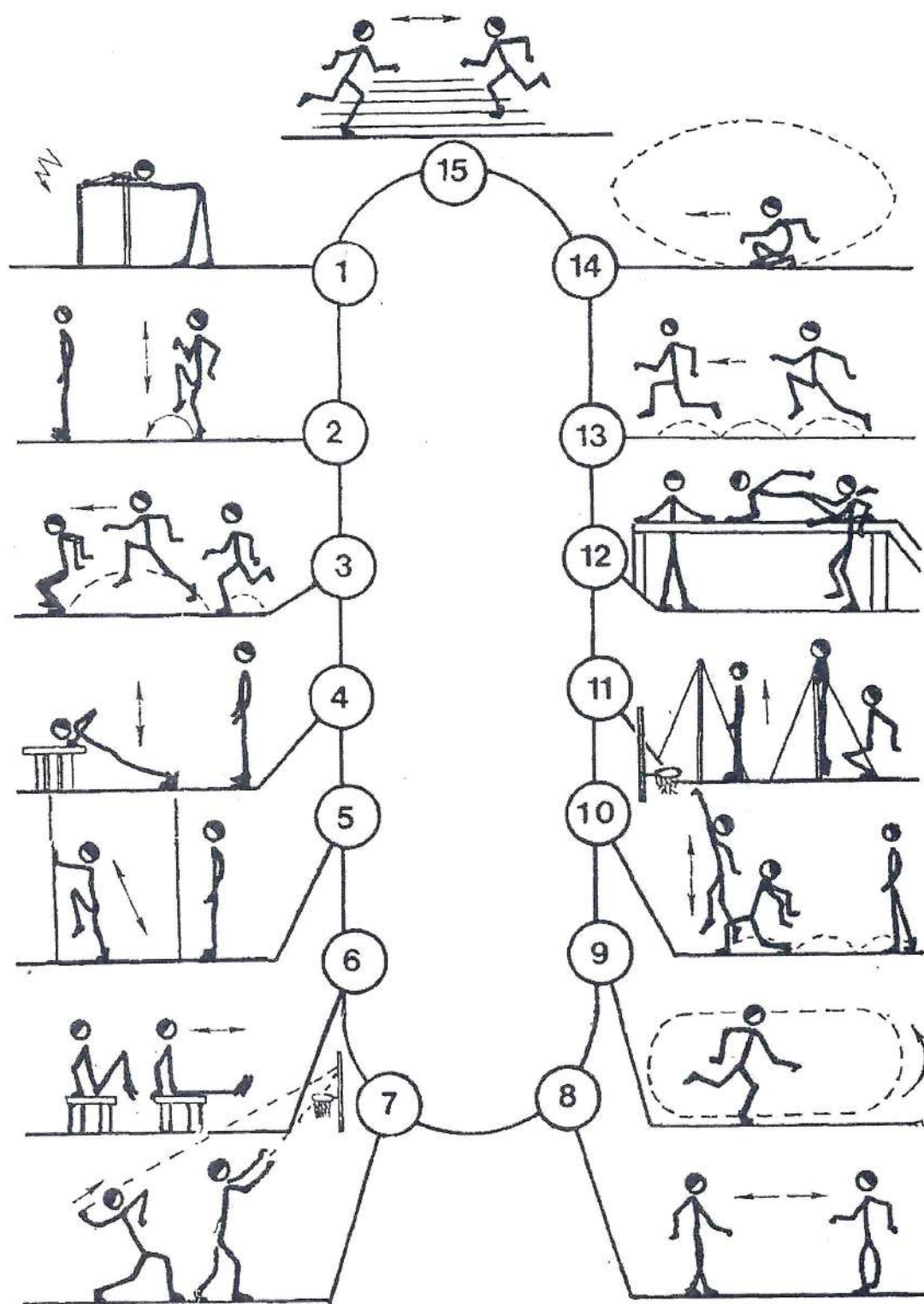


|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>смена ролей.</p> <p><b>Упражнения с применением быстрого прорыва.</b></p> <p>Построение в 3 колонны у лицевой линии баскетбольной площадки. Два игрока (защитники) у противоположного щита. Передача мяча в движении в тройках с последующим перемещением игрока в сторону выполненной передачи. Пересекая среднюю линию зала, тройка нападающих играет против двойки защитников (действия 3х2).</p> <p><b>Упражнения в заслонах.</b><br/>Действия 3х3 с применением комбинации “треугольник”, “тройка”.</p> <p>Учебная игра 4х4 в трех командах.</p> | <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> | <p>Каждая тройка игроков начинает выполнять атаку после свистка. Пересекая среднюю линию зала, игрокам разрешается выполнять ведение мяча. Атака идет до результативного броска либо до перехвата мяча защитниками. Через 3-4 атаки смена защитников.</p> <p>Получая мяч после применения комбинаций, нападающий может бросить мяч в корзину или, с ведением приблизиться к щиту и сделать бросок из более удобного положения или, снова применив одну из комбинаций, произвести новую атаку.</p> <p>Если нападающая команда</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                          |                                                                                                                                                                                                                      |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          | <p><b>Учебно-тренировочная игра 5 x 5.</b></p> <p>Взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе “передал – выходи” или, применяя заслоны.</p> <p>Зонная защита: одна команда (3:2), а другая (1:3:1)</p> | 12-15 мин.                    | <p>реализовала атаку удачным броском, то она атакует противоположную команду. Если защищающаяся команда перехватила мяч, то она выполняет атаку на противоположную команду. Команда нападения остается в защите.</p> <p>Определить составы команд.</p> <p>Определить игровые функции: центровые, разыгрывающие, а также местоположения игроков в зонной защите.</p> |
| <p>Заключительная часть<br/>5-7 мин.</p> | <p>Медленный бег с переходом на шаг. Упражнения на гибкость.</p> <p>Построение. Подведение итогов урока. Задание на дом.</p>                                                                                         | <p>3-4 мин</p> <p>2-3 мин</p> | <p>Отметить групповые действия в нападении и защите, а также действия отдельных игроков. Разобрать тактические ошибки. Обратить внимание отдельных игроков на их «слабые места» (физическая, техническая подготовка).</p>                                                                                                                                           |

## **I. Комплекс круговой тренировки по баскетболу**



II. Комплекс круговой тренировки по баскетболу



- 1) прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 или 20м;
- 2) узкая стойка ноги врозь, передача баскетбольного мяча вокруг себя;
- 3) переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в основную стойку;
- 4) ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него;
- 5) из положения высокого старта, челночный бег с ускорением на отрезках

20 м с повторением 4 – 6 раз;

6) сжимание и разжимание кистевого эспандера одновременно обеими руками;

7) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения;

8) броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча;

9) вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева;

10) передвижение в полном приседе вперед или по кругу;

11) верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками с ударом о стену;

12) бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов;

13) лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование);

14) ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя двумя прыжковыми шагами с мячом в руках;

15) передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку;

### Силовая подготовка для баскетболиста



- Станция №1 - Жим штанги лежа с максимальным весом в 3-4 подходах до отказа.
- Станция №2 - Шаг в баскетбольной стойке с отягощением в руках (от 30 сек. до 1 мин.) влево-вправо, вперед и назад. При этом руки согнуть в локтях и имитировать передачу мяча в стороны и вверх, 3-4 подхода. Для центровых игроков вес отягощения равен 20-30 кг.
- Станция №3 - Медленный присед со штангой на плечах при быстром вставании или выпрыгивании. Вес штанги - 70-80% от собственной массы тела, до ощущения утомления (до 8 повторов, 3-4 подхода). Как вариант - подъем на носки из полуприседа.
- Станция №4 - Прыжки на прямых ногах с весом в 25-30 кг над головой. По 1 мин., 3-4 подхода.
- Станция №5 - Подтягивания на турнике с увеличением числа повторов в каждом новом подходе на 1 повтор. В 3-4 подходах. Как вариант отжимания на пальцах от пола до утомления, также в 3-4 подходах.
- Станция №6 - Рывок из полуприседа со штангой весом в 70-80% от собственной массы тела, в 3-4 подходах.

### **Комплекс силовой тренировки баскетболиста для развития взрывной силы**

1. Толчок набивного мяча ногами из положения, сидя или лежа. С соревновательным элементом, на дальность.
2. Пас набивного мяча из разных положений руки.
3. Толкание ядра или набивного мяча.
4. Выталкивание партнеров по игре из круга с разным положением туловища (без рук).
5. То же самое упражнение, но с ведением мяча; то же упражнение, но, с ведением двух мячей.
6. Отжимания на прямых руках с хлопком в момент отталкивания.
7. Быстрые передачи отягощения из рук в руки двумя игроками, которые стоят друг к другу спиной.
8. Передача отягощения с весом в 20-25 кг из рук в руки в кругу, из 3-4 игроков.
9. Передачи набивного мяча ногами, голеностопами между двумя партнерами по игре, сидящими или стоящими на 3-4 м друг от друга.

### **Силовые упражнения баскетболиста**

1. Передача отягощения в паре или тройке на расстоянии в 3 метра друг от друга с фазой полета отягощения.
2. Подбросить и поймать набивной мяч в высоту двумя руками, а затем поочередно.
3. Жим штанги лежа с весом в 70% от собственной массы тела. Выполнять с партнером.
4. Жим штанги стоя, с весом до 50% от собственной массы тела. Выполнять с партнером.
5. В баскетбольной стойке передвигаться по квадрату с отягощением в руке.
6. Упражнение для мышц спины, лежа на козле для гимнастики с закрепленными ступнями в шведской стенке с отягощением в руках.
7. Упражнение для мышц брюшного пресса. Аналогично предыдущему упражнению, только лицом вверх. В 3-4 подхода по 15-20 раз. Как вариант, тоже самое, лежа на полу.
8. Отжимания на кулаках или пальцах.
9. Отжимания с отрывами и хлопками. Выполняется в 3-4 подхода по 15-20 отжиманий.
10. Ходьба и бег на руках. В упоре лежа, ноги держит сзади партнер. На лицевой линии смена местами.
11. Подтягивание на турнике. Выполняется в 3-4 подходах по 10-12 раз.
12. Выполнить ходьбу и бег с партнером за спиной. Партнер подбирается по весу.
13. Подъем в ускоренном темпе по лестнице с партнером за спиной.
14. Присед с выпрыгиванием с партнером на плечах. Упражнение выполняется в 3-4 подхода по 10-15 повторений.
15. Глубокие приседы с отягощением или со своим собственным весом на двух ногах или же на одной ноге («пистолетик»). Выполняется в 3-4 подходах по 10-15 повторений.
16. Выполнение стойки на руках и ходьба в ней при помощи партнера.
17. Отжимания в стойке на руках.
18. Разные передвижения с отягощением на плечах.
19. Бег и прыжки, совмещенные с выполнением различных технических элементов баскетбола с закрепленными на руках и ногах отягощениями.
20. Броски мяча по кольцу с дистанций в 3 и 4 м после ведения мяча с отягощением на поясе и запястьях.
21. Баскетбол при закрепленных на поясах и запястьях отягощениях.
22. Марш-бросок с отягощениями на руках, поясах и за спиной по пересеченной местности.
23. Плавание с отягощением на поясе.
24. Прыжки из глубокого приседания с весом на плечах не более 50% от собственной массы тела.
25. Вспрыгнуть на скамейку, спрыгнуть с нее на мат и совершить прыжок вверх с отягощением в 40-50% от собственной массы тела на плечах.
26. Игра в волейбол с отягощением на поясе и запястьях.
27. Гандбол с отягощением на поясе и запястьях.

28. Футбол с отягощением на поясе и запястьях.
29. Вырывания у партнера отягощения из рук.
30. Подъем штанги или гантели на бицепс стоя.
31. Подъем штанги или гантели на бицепс сидя.
32. Тяга штанги к груди в наклоне туловища под 90 градусов. Вес штанги 40% от собственной массы тела. Выполняется на время или же, на количество повторов.
33. Тяга штанги к подбородку из положения стоя.
34. Французский жим, лежа с весом в 30% от собственной массы тела, 3-4 подхода по 10-12 повторов.
35. Французский жим сидя, с таким же количеством повторов и подходов, как в предыдущем пункте.
36. Попеременный подъем на бицепс на время или в 15-20 повторах до утомления.
37. Разведение рук в стороны с отягощениям (гантели) из положения стоя на 30-40 с или в 15-20 повторах.
38. Сгибание рук в кистевых суставах, на 30-40 сек. или в 20-30 повторений до утомления.
39. Аналогично упр. 38. но, тыльные стороны кистей «смотрят» вверх.
40. Аналогично упр. 38. но, выполнять вращательные движения кистями, как по часовой стрелке, так и против нее.
41. Отжимания на пальцах с хлопком ладонями. Выполняется в 3-4 подходах по 12-15 повторов.
42. Подтягивания на турнике в 3-4 подходах по 10-15 повторов.
43. Подтягивание ног к турнику из положения виса по 10-15 повторов в подходе.
44. Движения в баскетбольной стойке с закрепленным на поясе резиновым жгутом, один конец которого закреплен на шведской стенке. Выполняется за 40-60 сек.
45. Выпрыгивание из положения стоя на двух параллельных скамейках с закрепленным на поясе отягощением, которое висит между ног.
46. Жим ногами лежа с весом от 100-120% от собственной массы тела в 3-4 подходах с 10-15 повторами.



**Упражнения общей физической подготовки**



**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

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

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на



ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.



## Упражнения специальной физической подготовки



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

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

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

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

## **Библиографический список**

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю.М.Портнова. - М: Физкультура и спорт, 1998. 21. Баскетбол. Правила соревнований. М., 1996.
2. Баскетбол. Справочник. М., 1993.
3. Вуден Джон Р. Современный баскетбол. М., 1997.
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М., 1994.
5. Вальтин А.И. «Мини-баскетбол в школе». - М.: Просвещение, 1996.
6. Джон Р., Вуден Современный баскетбол. - М: Физкультура и спорт, 1997.
7. Зишн А. М. Детский баскетбол. М., 1998.
8. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. - 1990.
9. Кузин В.В., Палиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучение, М.: Физкультура и спорт, 1999.
10. Костин В. На очередное четырехлетие // Спортивные игры. 1994. № 10.
11. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетбол. М., 1994.
12. Яхонтов Е. Р. Баскетбол для всех. М., 1994.
13. Яхонтов Е. Р., Генкин З. А. Баскетбол. М., 1998.

## **Интернет источники**

- 1) [www.fiba.com](http://www.fiba.com) — сайт ФИБА
- 2) [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com) — сайт ФИБА Европа
- 3) [www.uleb.net](http://www.uleb.net) — сайт УЛЕБ
- 4) [www.basket.ru](http://www.basket.ru) — сайт РФБ
- 5) [www.nba.com](http://www.nba.com) — сайт NBA
- 6) [basket.rkc-74.ru/p12aa1.html](http://basket.rkc-74.ru/p12aa1.html)
- 7) [v3toys.ru/product\\_info.php?prod...](http://v3toys.ru/product_info.php?prod...)