**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»**

       Для правильного и последовательного обучения школьников технике и тактике игры в баскетбол приводим последовательность обучения основным техническим приемам. Учитель в соответствии с программным материалом сам может  подобрать  упражнения  –  задания  с  учетом  предложенной последовательности года обучения.

**Последовательность обучения:**

**-     *техника передвижения в защитной стойке:***

•      передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;

•      передвижения в защитной стойке по заданию;

•      передвижения  с  повторением        действий  партнера       («зеркальное» выполнение);

•      выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;

•      выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

**-     *техника остановки в два шага:***

•      изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);

•      внезапная остановка по сигналу;

•      остановка после ловли мяча;

•      остановка после ведения мяча; *- техника поворотов:*

•      выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;

•      то же, но с мячом;

•      выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;

•      то же, но против активно действующего защитника;

•      выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

**-     *техника передач мяча:***

•      передача и ловля мяча, стоя на месте;

•      то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи; передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;

•      передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;

•      передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;

•      передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

**-*подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:***

•      ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;

•      из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.

•      удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;

•      завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;

•      передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности

-     ***передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колонна:***

характерные ошибки при ловле:

•      игроки останавливаются;

•      подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;

•      бегут с мячом лишний шаг;

•      не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

**характерные ошибки при ловле:**

•      игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;

•      передают мяч близкому игроку слишком сильно.

**-     бросок мяча после ведения:**

•      базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;

•      двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.

**-     бросок мяча в движении после ловли:**

•      базовым элементом  является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;

•      если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.

**-     *характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места*:**

•      во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;

•      в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего  бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

**-     *вырывание и выбивание мяча:***

•      базовым элементом является активный поворот туловища для вырывание и короткий удар  ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;

•      для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

-     после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить *к ведению мяча  с меняющейся* ***высотой отскока***

**– оно применяется**  при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

•      начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;

•      задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.

**-     *упражнения для совершенствования техники броска в прыжке*:**

1.     Броски  в прыжке с 4-5м.

2.     Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.

3.     То же, но с пассивным и активным защитниками.

**-     *индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:***

1.                 Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.

2.                 То же по заданию.

3.                 То же, повторяя действия

4.                 Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.  *- ловля катящегося мяча:*

•      надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку

•      при ловли во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пули движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неѐ вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

**-   *нападение быстрым прорывом:***

•      базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;

•      обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;

•      передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

**-   *перехват мяча:***

•      перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;

•      перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;

•      то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;  то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;  перехват мяча у двигающегося нападающего.

**-   *обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:***

•      ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;

•      то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;

•      пассивное сопротивление защитника;

•      активное сопротивление защитника;

•      в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.

**-   *бросок одной и двумя руками в прыжке*:**

•      базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;

•      в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точки прыжка или несколько ранее.

**-   *бросок одной рукой с замахом:***

•      мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекладывается на одну руку, после чего следует бросок.

 **- *передачи мяча в движении:***

•      базовым элементом является разноименная координация действий;

•      после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;

•      передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;

•      затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения. *- персональная защита:*

•      базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;

•      игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;

•      игра на один щит 2х2. 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально. стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

**-   *позиционное нападение:***

•      базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;

•      обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих;

определяются направления выходов на другие позиции;

•      нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

**-   *зонная защита:***

•      наиболее распространенная зона 2-1-2;

•      в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;

-   *взаимодействие игроков в нападении и защите:*

•      взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;

•      в защите игроки применяют базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

•      взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;

•      групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

**Упражнения для совершенствования техники владения мячом**

    Основными  средствами  повышения  технического  мастерства  баскетболистов  в  школьной  секции  являются  упражнения  по  технике,  тактике  и  двусторонние  игры.  Уровень  освоения  техники  зависит  от  того,  насколько  учащиеся  умеют  владеть  мячом.  Это  умение  приобретается  в  процессе  выполнения  вышеуказанных  упражнений;  существуют  также  упражнения,  предназначенные  специально  для  совершенствования  владения  мячом.  Систематическое  применение  данных  упражнений  способствует  развитию  таких  навыков,  как  своевременные  и  точные  передачи  и  ловля  мяча,  неожиданное  изменение  направления  ведения,  сокращение  времени  на  предварительную  подготовку  к  броскам  в  корзину.  Упражнения  этой  группы  в  большей  мере,  по  сравнению  с  традиционными,  способствуют  развитию  у  юных  баскетболистов  ловкости,  периферического  зрения,  быстроты  выполнения  движений  с  мячом,  чувства  мяча,  умения  рассредоточивать  внимание.

        Существующие  для  этой  цели  упражнения  модно  разделить  на  три  группы.  Это  упражнения  можно  разделить  на  три  группы.  Это  упражнения  в  жонглировании,  упражнения  в  ведении,  упражнения  в  передачах.  При  этом  каждая  группа  включает  упражнения,  выполняемые  с  одним  и  двумя  мячами.

**Упражнения  в  жонглировании.**

1. В  основной  стойке,  удерживая  мяч  на  ладони  правой  руки  внизу,  поднять  его  на  прямой  руке  в  сторону,  вверх,  вперѐд,  опустить  вниз.  Упражнение  выполняется  сначала  одной  рукой,  затем  другой.  Исходные  положения  могут  быть  различными  (основная  стойка,  сидя  на  полу,  стоя  на  коленях  и  т.  д.).

2.     Удерживая  мяч  в  правой  руке  над  головой,  выполнять  круговые  движения  этой  рукой,  затем  другой.  Исходные  положения могут  меняться – сидя,  стоя  на  одной  ноге,  на  носках  и    т.  д.

3.     Упражнение  то  же,  только  круговые  упражнения  прямой  рукой  с  мячом  выполнять  сбоку,  спереди,  сзади.  Кисть  вращать  таким  образом,  чтобы  удерживать  мяч  от  падения.

4.     Удерживать  мяч  на  ребре  ладони  вытянутой  вперѐд  правой,  затем  левой  руки.  Мяч  на  ребро  ладони  укладывать  противоположной  рукой.  Исходные  положения  могут  меняться.

5.     Мяч  удерживать  на  кончиках  пальцев  вытянутой  вверх  одной,  затем  другой  руки.  Перевод  мяча  с  ладони  на  кончики  пальцев  осуществляется  лѐгким  подбрасывающим  движением  руки  кисти.

6.     Из  положения  мяч  над  головой  вверху  на  одной  руке  опустить  его  вниз  с  вращением  кисти  в  сторону  туловища,  завести  за  спину,  затем  вернуть  в  исходное  положение.  Упражнение  выполнять  сначала  одной,  затем  другой  рукой.

7.     Упражнение  выполнять,  как  и  предыдущее,  только  мяч  за  спиной  перекладывать  в  противоположную  руку  и  возвращать  ею  в  его  исходное  положение.

8.     Подбрасывать  и  ловить  мяч  одной  рукой  перед  собой,  справа,  слева,  над  головой.

9.     Подбрасывать  и  ловить  мяч  с  одной  руки  на  другую  перед  собой.

10. Выполнять,  как  и  предыдущее  упражнение,  только  руки – в  стороны,  мяч  перебрасывать  через  голову.

11. Перебрасывать  мяч  из  одной  руки  в  другую,  контролируя  его  кончиками  пальцев.  Упражнение  выполнять  на  различной  высоте  (руки  над  головой,  на  уровне  головы,  на  уровне  груди,  пояса,  коленей),  в  различных  исходных  положениях  (стоя,  сидя,  в  полуприседе,  приседе,  лѐжа).

12. Подбросить  мяч  вверх  правой  рукой,  поймать  левой,  переложить  в  правую  и  вновь  подбросить  вверх  и  т.  д.

13. Вращать  мяч  вокруг  шеи,  перекладывая  его  из  одной  руки  в  другую,  сначала  в  одну,  затем  в  другую  сторону.

14. Вращать  мяч  вокруг  туловища  на  уровне  пояса,  перекладывая  из  одной  руки  в  другую,  сначала  в  одну  сторону,  затем  в  другую.

15. Вращать  мяч  вокруг  ног  на  уровне  коленей,  перекладывая  его  из  одной  руки  в  другую – в  одну  и  в  другую  сторону.

16. В  положении  выпада  правой  (левой)  ногой  вперѐд  перебрасывать  мяч  из  одной  руки  в  другую  под  ногами.

17. В  стойке  баскетболиста,  ступни  на  одной  линии,  передавать  мяч  с  руки  на  руку  по  восьмѐрке  вокруг  ног  сначала  в  одну,  затем  в  другую  сторону.

18. В  основной  стойке,  удерживая  мяч  правой  рукой  внизу,  сделать  мах  правой  ногой  вперѐд  и  одновременно  под  ногой  переложить  мяч  в  левую  руку,  повторить  мах  правой  ногой  и  переложить  мяч  из  левой  руки  в  правую  и  т.  д.  Затем  то  же,  но  левой  ногой.

19. Упражнение  то  же,  но  махи  ногами  чередовать  (мах  правой – переложить  мяч  в  левую  руку,  мах  левой – переложить  мяч  в  правую  руку  и  т.  д.).

20. Удерживая  мяч  перед  собой  двумя  руками  на  уровне  головы,  отпустить  его,  сделать  хлопок  в  ладоши,  успеть  поймать,  прежде  чем  он  коснѐтся  пола.  По  мере  усвоения  упражнения  менять  высоту  полѐта  мяча  из  рук  и  количество  хлопков.  Хлопки  можно  выполнять  за  головой,  за  спиной  и  т.  д.

21. Удерживая  мяч  двумя  руками  за  головой,  отпустить  его,  перенести  руки  за  спину  и  поймать  мяч.

22. Упражнение  то  же,  но  добавлять  хлопок  в  ладоши  перед  собой  после  выпуска  мяча  из  рук.

23. Удерживая  мяч  перед  собой  на  правой  руке,  завести  его  за  спину  и  подбросить  вверх  таким  образом,  чтобы  его  можно  было  поймать  левой  рукой  слева.  Затем  выполнить  это  же  движение  левой  рукой  и  т.  д.

24. В  положении  стойки  баскетболиста,  ступни  на  одной  линии,  мяч  удерживать  между  ногами,  правая  рука  спереди,  левая  сзади.  Отпустив  мяч,  поменять  положение  рук  и  успеть  поймать  его  прежде,  чем  он  коснѐтся  пола.

25. Вположении  выпада  правой  (левой)  ногой  вперѐд  удерживать  мяч  двумя  руками  под  ногами.  Отпустить  мяч,  сделать  хлопок  руками  над  выставленной  вперѐд  ногой  и  поймать  мяч  прежде,  чем  он  упадѐт  на  пол.

26. Удерживая  мяч  двумя  руками  перед  грудью,  подбросить  его  вверх  чуть  выше  уровня  головы,  сделать  шаг  вперѐд,  завести  руки  за  спину  и  поймать  опускающийся  мяч  за  спиной  на  уровне  пояса,  затем  подбросить  его  двумя  руками  из-за  спины  вверх,  сделать  шаг  назад  и  поймать  перед  грудью.  27. Ноги  на  ширине  плеч,  мяч  удерживать  на  вытянутых  вперѐд руках  на  уровне  груди.  Ударить  мяч  в  пол  между  ног  таким  образом,  чтобы  он  отскочил  вверх  за  спину,  где  поймать  его  двумя  руками  и  направить  ударом  в  пол  в  обратном  направлении  и  т.  д.

28. Руки  вытянуты  перед  собой,  в  каждой  по  мячу.  Одновременно  подбросить  оба  мяча  вверх  и  поймать.  По  мере  освоения  упражнения  увеличивать  высоту  полѐта  мяча  и  выполнять  дополнительные  упражнения  (хлопок  в  ладоши,  приседания,  поворот  на  180°  и  360°  и  т.  д.).

29. Подбрасывать  и  ловить  одновременно  два  мяча  над  головой.

30. Подбрасывать  одновременно  два  мяча  перед  грудью  таким  образом,  чтобы  каждый  ловить  другой  рукой.

31. Подбрасывать  одновременно  два  мяча  в  направлении  вверх-назд,  сделать  поворот  на  180°,  поймать  мячи.

32. Подбросить  одновременно  два  мяча  перед  собой,  расположить  руки  скрестно  и  поймать  мячи,  подбросить  их  вверх,  развести  руки,  поймать.

33. Подбрасывать  и  ловить  одновременно  два  мяча – правая  рука  подбрасывает,  левая  ловит  и  т.  д. – в  различных  положениях  (сидя,  стоя,  перед  собой,  над  головой,  руки  в  стороны).

34. В  положении  стойки  баскетболиста  каждой  рукой  удерживать  мяч  на  уровне  пояса  перед  собой.  Подбросить  мяч  правой  рукой  вверх-влево,  переложить  мяч  из  левой  руки  в  правую,  подбросить  его  и  одновременно  поймать  левой  рукой,  переложить  мяч  в  правую  и  т.  д.  Затем  выполнять  упражнение  в  другую  сторону.

35. В  положении  стойки  баскетболиста  подбрасывать  и  ловить  два  мяча,  каждый  двумя  руками – один  справа,  другой  слева.  Упражнение  выполняется  без  особого  труда,  если  один  мяч  подбрасывать  вверх  в  тот  момент,  когда  другой  начал  опускаться.  По  мере  усвоения  упражнения  снижать  высоту  полѐта  мячей.

**Упражнения  в  ведении  мяча.**

1.     Ведение  мяча  сидя  на  полу  правой  рукой – справа,  левой  рукой – слева.

2.     Сидя  на  полу,  ноги  врозь,  сделать  два  удара  мячом  справа,  затем  два  удара  между  ног  правой  рукой,  перевести  его  на  левую  руку,  сделать  два  удара  слева,  два  между  ног  и  перевести  на  правую  руку  и  т.  д.  После  освоения  упражнения  выполнять  по  одному  удару  в  каждой  позиции.

3.     Находясь  в  высокой  стойке  баскетболиста,  сделать  мах  правой  ногой  вперѐд  и  направить  мяч  правой  рукой  в  пол  под  ногой  с  таким  расчѐтом,  чтобы  он  отскочил  на  левую  руку,  сделать  мах  левой  ногой  вперѐд,  направив  мяч  в  обратное  положение  левой  рукой,  и  т.  д.

4.     Ведение  мяча  вокруг  себя  правой  и  левой  рукой,  ноги  вместе,  слегка  согнуты  в  коленях.  Упражнение  выполнять  в  обе  стороны.

5.     Начинать  упражнение  с  ведения  мяча  правой  рукой  справа,  находясь  в  высокой  стойке.  Не  прекращая  ведения,  сесть  на  пол,  лечь  и  в  обратной  последовательности  вернуться  в  и.  п.  Затем  повторить  упражнение,  ведя  мяч  левой  рукой.

6.     В  стойке  ноги  на  ширине  плеч,  согнуты  в  коленях – ведение  мяча  по  восьмѐрке  вокруг  ног  правой  и  левой  рукой.

7.     В  положении  выпада  правой  вперѐд  сделать  удар  мячом  правой  рукой  справа,  вторым  ударом  направить  мяч  под  ногами  на  левую  руку.  Повторить  движение  левой  рукой  и  т.  д.  По  мере  освоения  упражнения  выполнять  его  без  дополнительного  удара  сбоку.

8.     Стоя  на  одном  колене,  вторая  нога  выставлена  вперѐд,  выполнять  ведение  мяча  с  руки  на  руку  под  коленом  выставленной  вперѐд  ноги.

9.     Находясь  в  высокой  стойке,  выполнять  ведение  мяча  с  переводом  с  правой  руки  на  левую  за  спиной.

10. Сидя  на  полу,  выполнять  ведение  мяча  правой  рукой  справа,  по  сигналу  поднять  ноги  и  перевести  ударом  под  ногами  мяч  на  левую  руку  и  т.  д.

11. Сидя  в  группировке  на  полу,  выполнять  ведение  мяча  вокруг  себя,  правой  и  левой  рукой  в  обе  стороны.

12. В  положении  стойки  баскетболиста  выполнять  ведение  мяча  правой  рукой,  направляя  удар  назад,  и,  подхватив  мяч  той  же  рукой  сзади,  направить  его  вперѐд  и  т.  д.  Затем  сменить  руку.

13. Удерживая  мяч  на  правой  руке,  сбоку  сделать  шаг  правой  ногой  вперѐд  и  послать  мяч  в  пол  под  правой  ногой,  чтобы  он  отскочил  на  левую  руку,  затем  сделать  шаг  левой  ногой  вперѐд  и  повторить  движение  левой  рукой  и  т.  д.

14. Выполнять  ведение  мяча,  продвигаясь  вперѐд  в  полном  приседе.

15. Выполнять  ведение  мяча,  продвигаясь  вперѐд  в  полном  приседе  прыжками.

16. Стоя  на  месте,  выполнять  ведение  двух  мячей  правой  и  левой  рукой,  одновременно  ударяя  их  в  пол.  По  мере  усвоения  упражнения  выполнять  его,  продвигаясь  вперѐд  сначала  шагом,  затем  бегом.

17. То  же  упражнение,  но  уменьшая  и  увеличивая  высоту  отскока  мячей  от  пола.

18. Выполняя  ведение  двумя  мячами  одновременным  ударом  в  пол,  поменять  мячи  местами  и  продолжать  ведение.  Сначала  выполнять  упражнение  на  месте,  затем  с  продвижением  вперѐд.

19. Выполняя  ведение  двумя  мячами,  послать  их  ударом  назад,  повернуться  на  180°  и  продолжать  ведение.  Сначала  выполнять  на  месте,  затем  в  движении.

20. Выполнять  ведение  двумя  мячами,  поочерѐдно  ударяя  их  в  пол  сначала  на  месте,  затем  с  продвижением  вперѐд.

21. Выполняя  ведение  одновременно  двух  мячей  вышеперечисленными  вариантами,  по  сигналу  менять  направление  движения  (вперѐд,  назад,  в  стороны,  на  месте  и  т.  д.)

22. Выполнять  ведение  одновременно  двух  мячей  вокруг  ног  сначала  вправо,  затем  влево.

**Упражнения  в  передачах  мяча.**

1.     Ловля  и  передача  мяча  одной  рукой  (другая  за  спиной)  из -за  головы,  от  плеча,  снизу.  Выполнять  у  стены  или  с  партнѐром.

2.     Из  стойки  ноги  на  ширине  плеч  спиной  к  стене  (партнѐру)  послать  мяч  назад  двумя  руками  ударом  в  пол  между  ног.  Выполнять  у  стены  или  с  партнѐром.

3.     Удерживая  мяч  двумя  руками  за  спиной,  наклоном  вперѐд  и  движением  рук  назад  послать  мяч  в  стену  или  партнѐру.

4.     Завести  мяч  правой  рукой  назад  и  одновременно  с  махом  правой  ногой  вправо  послать  его  вперѐд  в  стену  или  партнѐру  ударом  в  пол.

Затем  повторить  упражнение  с  левой  стороны.

5.     Выполнять  поочерѐдно  передачи  двух  мячей  в  стену  с  таким  расчѐтом,  чтобы  после  отскока  от  стены  мяч  ударился  в  пол  и  отскочил  вновь  к  передающему.  Использовать  способы:  двумя  от  груди,  одной  от  плеча,  одной  снизу,  двумя  из-за  головы.

6.     Одновременная  передача  двух  мячей  в  стену  (партнѐру)  правой  и  левой  рукой  с  последующей  их  ловлей.  Для  передач  использовать  способы:  одной  от  плеча,  одной  из-за  головы,  одной  снизу.

7.     То  же  упражнение,  только  мячи  посылать  в  стену  (партнѐру)  с  таким  расчѐтом,  чтобы  ловля  каждого  выполнялась  противоположной  рукой.

8.     Поочерѐдные  передачи  двух  мячей  в  стену  (партнѐру)  с  последующей  их  ловлей  правой  и  левой  руками.  Для  передач  использовать  способы:  одной  от  плеча,  одной  из-за  головы,  одной  сбоку.

9.     Передачи  двух  мячей  в  стену  (партнѐру).  Ловить  каждый  мяч  только  левой  рукой,  переложить  его  в  правую  руку  и  выполнить  передачу.  Затем  упражнение  выполнять  в  противоположной  последовательности.

**Организационно – методические  указания.**

Для  достижения  максимального  эффекта  необходимо  в  учебнотренировачных  занятиях  с  юными  баскетболистами  систематически  применять  комплексы,  составленные  из  вышеперечисленных  упражнений.  Каждый  комплекс  должен  включать  все  три  вида  упражнений.  Упражнения  выполняются  в  стойке  баскетболиста.  Исключения  составляют  те  из  них,  где  даются  специальные  указания.

Мяч  контролируется  кончиками  пальцев,  обязательны  амортизирующие  движения  рук,  туловища  и  ног.  Зрительный  контроль  над мячом  снижается  по  мере  освоения  упражнения.  Хорошо  усвоенные  упражнения  выполняются  без  него  или  под  контролем  периферического  зрения. Условия  выполнения  упражнений  должны  постоянно  усложняться,  что  достигается  изменением  исходных  положений,  расстояний  (сокращение  расстояния  от  стены  или  партнѐра  при  передачах),  времени  и  т.  д.

Упражнения  целесообразно  давать  в  начале  основной  части  или  в  конце  подготовительной  части  занятия.  Комплекс  может  включать  5 – 7  упражнений  и  рассчитывается  на  10 – 15  мин.  в  зависимости  от  условий.  При  этом  одно  упражнение  должно  выполняться  не  более  20  сек.,  а  отдых  между  упражнениями – не  менее  30  сек.

Для  повышения  эмоциональности  занятий  и  учѐта  роста  мастерства  необходимо  упражнения  проводить  в  виде  соревнований,  учитывать  количество  повторений  в  единицу  времени  и  число  ошибок,  определять  победителей,  регистрировать  рекорды.  Отдельные  упражнения  можно  использовать  в  качестве  домашних  заданий.

**ПРИМЕНЕНИЕ СХЕМ В ТАКТИКЕ**

**Взаимодействие двух игроков –**к основным способам относится способ «передай мяч и выйди», а также заслон, наведение и пересечение.

**«*Передай мяч и выходи»*** - игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. На рисунке игрок 5

передает мяч центровому 4, выполняет финт на рывок мимо него вправо, после чего быстро уходит влево,  получает ответную передачу и атакует корзину.

*«Передай мяч и выходи» с финтом на заслон* – нападающий 4, передав мяч партнеру 5, демонстрирует неторопливое движение к нему с целью поставить заслон. Неожиданно для соперника, резко изменив направление движения, он выходит к щиту и тут же получает мяч для броска.

Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного – 2х1.

**Заслон –**сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний.

**Взаимодействия с заслонами**

Заслон может быть поставлен на любом расстоянии: очень близко к противнику или так, что игрок, ставящий заслон, находится в обычном поле зрения противника и противник может избежать контакта. За пределами поля зрения защитника игрок, ставящий заслон, должен быть достаточно далеко от него, чтобы дать ему возможность сделать шаг нормальной длины.

Заслоны могут быть неподвижными и в движении, с мячом и без мяча, с внутренней стороны от защитника (между защитником и корзиной), снаружи (между защитником и атакующим партнером, которого защитник опекает) или с любой стороны от него. Важно, чтобы все игроки умели ставить заслон и проходить с мячом и без мяча из-за заслона, ибо, когда силы в защите и нападении равны, заслоны — лучшее средство, чтобы добиться перевеса в атаке. Основная функция заслона — освобождение игрока, осуществляющего проход, или дриблера для выполнения надежного броска. Вторая цель — получить преимущество при переключении защиты путем занятия внутренней позиции, создаваемой в результате перемены функций защитников.

**Внутренний заслон**. Когда защитник находится близко к нападающему, для которого ставится заслон, игрок, ставящий заслон, должен располагаться с внутренней стороны от защитника, ближе к корзине.

Внутренний заслон (рис. 35). Игрок I передает мяч партнеру 2, выходит на позицию между защитником партнера и корзиной и ставит внутренний заслон для партнера.

Передача из рук в руки при проходе внутри (рис. 36). Нападающий 1 передает мяч партнеру 2, двигается между ним и его защитником 2, принимает передачу из рук в руки и ведет мяч к корзине. Нападающий 1 должен подать сигнал на передачу из рук в руки (например, кивнуть головой в момент передачи мяча партнеру).



**Наружный заслон**. Когда защитник держит неплотно, игрок, ставящий заслон, должен занять позицию снаружи от защитника, между ним и партнером по команде, которого тот опекает.

Наружный заслон (рис. 37). Нападающий 1 передает мяч партнеру 2. Так мак защитник 2, опекающий нападающего, 2, сделал шаг назад, нападающий 1 ставит заслон снаружи от защитника 2, между ним и партнером.

Передача из рук в руки при проходе снаружи (рис. 38). Нападающий 1 передает мяч партнеру 2 и проходит сзади него. Затем нападающий 1 принимает передачу из рук в руки снаружи от партнера (передача из рук в руки является обычной, когда игрок передает мяч партнеру и проходит сзади него). Нападающий 1 может вести мяч к корзине или выполнить бросок с места.

**Боковой заслон**. Когда защитник опекает нападающего таким образом, что боковой заслон может открыть нападающего для броска в прыжке, с места или для прохода к корзине, игрок, выполняющий заслон, останавливается с любой стороны от защитника. Преимущество бокового заслона состоит в том, что он осуществляется в поле зрения защитника, поэтому заслон можно поставить очень близко к нему, затрудняя защитнику возможность уйти от заслона, не нарушив правил.

**Обратный заслон**. Когда атакующий игрок двигается за неподвижным партнером, владеющим мячом, или ведет мяч сзади партнера, применяется обратный заслон. Оба защитника останутся внутри, ближе к корзине, чем нападающие.

**Задний заслон**. Когда нападающий или центровой двигается из позиции за пределами поля зрения защитника (за его спиной), он устанавливает задний заслон. Это внутренний заслон, который ставится игроком, двигающимся из позиции вблизи корзины в тыл защитнику. Хороший вариант заднего заслона состоит в том, что центровой игрок отрывается от своего защитника в направлении партнера, владеющего мячом, который и передает ему мяч. Чаще всего выполняется высокая передача, и центровой ловит ее в прыжке. Он должен оторваться от своего защитника, выходя на эту передачу, и находится точно сзади защитника, опекающего партнера, сделавшего передачу. В момент приземления центровой поворачивается в сторону корзины, держа мяч над головой. Игрок, передавший ему мяч, проходит мимо центрового с любой стороны, наводя своего защитника на задний заслон. Если не происходит переключения, центровой посылает мяч проходящему мимо партнеру или сам ведет мяч для броска в движении, если его защитник переключается на партнера, выполняющего проход.

**Двойной заслон**. Двойной заслон ставится, когда два нападающих останавливаются, располагаясь плотно друг к другу, параллельно, перпендикулярно или косо к лицевой линии в любой точке площадки в пределах броска по корзине. Двойной заслон применяется во многих наигранных комбинациях и создает хорошую возможность броска в прыжке или выполнения прохода.

При боковом или заднем заслоне заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужное направление.

На рисунке**а**, игрок 5 ставит боковой заслон для партнера 4, владеющего мячом. Используя заслон, игрок 4 проходит к щиту и бросает мяч в кольцо или передает его игроку 5 для завершающего броска.

На рисунке **б**, игрок 7 ставит передний заслон для партнера 8. Игрок 8, используя заслон может без особых помех бросить мяч в кольцо или, если оба защитника пошли на него, передать мяч игроку 7, который после  постановки заслона выходит к щиту соперника.  На данном рисунке дан пример того, как может быть поставлен заслон игроком 5 своему партнеру 4 с помощью ведения мяча.

*Передний заслон* – применяют, если  заслоняющий игрок  располагается  между партнером  и опекающим его защитником, лицом или спиной к последнему.  Цель  заслона освободить партнера с мячом для броска по кольцу.

**Взаимодействие трех игроков.**

 Большинство способов взаимодействия трех игроков построено на основе разобранных уже двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

**«Треугольник»**- нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника ,должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр, оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «Треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться со сменой мест.

**Подвижные игры**

**«Мяч соседу».**  Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

**«Пятнашки»** - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение: В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).

Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

**«Передача мяча в колоннах».** Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

**«Мяч на полу».** Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

**«Круговая охота».** Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или  скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

**«Ловля парами».** Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

**«Борьба за мяч».** Класс делится на две команды. Игроки одной их команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

**«Защита стойки».** В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

**«Не давай мяч водящему».** Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идёт тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч.

Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более

5 или 3 с.

**«Всадники».** Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя неспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

**«Мяч капитану».** Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков   защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии. **«Ловец и перехватчик».** Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

**«Салки в тройках».** Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяч их рук. Запятнавший становится убегающим.