

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиастроителей, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
От 30.05.2025 г Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.05.2025 г. № 500 - д

_____/А.В. Чередниченко/
подпись

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета родителей
от 30.05.2025 года
протокол № 6

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета обучающихся
от 30.05.2025 года
протокол № 5

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной программе
«БАСКЕТБОЛ»
на 2025-2026 учебный год**

Срок реализации программы : 5 лет
Возраст учащихся: 10-15 лет

Разработчик :

Педагог дополнительного образования
высшей категории Подковальников А.В.

Основные задачи 5-го года обучения

Обучающие:

- обучение технике владения мячом
- обучение процессу самостоятельно отрабатывать необходимые навыки баскетболиста;
- обучение владению различными спец навыками баскетболиста
- обучение работе в команде;

Развивающие:

- развитие нравственных, физических, интеллектуальных, творческих свойств ребёнка

Воспитательные:

- воспитание у учащихся эмоциональной восприимчивости, любви и интереса к физкультуре и спорту;
- воспитание целостного взгляда на физическую культуру человека, способности к самостоятельному осмыслению необходимости заниматься физической культурой

Планируемые результаты на данном этапе освоения программы.

Уметь:

- исполнять различные упражнения с одним и двумя мячами
- управлять простейшими спортивными тренажёрами
- выступать с простейшими баскетбольными трюками на публике
- работать с простейшими спортивными снарядами
- исполнять элементы баскетбольных финтов

Знать:

- специфику работы на различных спортивных баскетбольных площадках;
- выдающихся баскетболистов России;
- отличительные особенности баскетбола как вида спорта

Особенности данного года обучения

Для реализации рабочей программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии с использованием ресурсов образовательных портала «ЯКласс» и дополнительных ресурсов ZOOM, vk, YouTube.

В отличие от предыдущих лет обучения, где учащиеся знакомились с основными разделами программы, укрепляли приобретенные знания, 3 год обучения уделяет больше внимания развитию творческой инициативы

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	План.	Факт.			
1.	1 нед		Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Тестирование Наблюдение
2.	1 нед		Совершенствование приёмов владения б/б мячом в составе команды в учебных играх. Эстафеты. Упражнения на координацию движений с мячом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	2	Тестирование
3.	1 нед		ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Наблюдение
4.	2 нед		ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки»,	2	Тестирование

			«Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой.		
5.	2 нед		ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой.	2	Наблюдение
6.	2 нед		ОРУ. Игры «Капитаны», «Воробышки-попрыгунчики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Тестирование
7.	3 нед		Обучение ведению мяча ОРУ. Игра «Мяч в обруч». Эстафеты. Развитие координац. способностей. Прыжки через скакалку.	2	Наблюдение
8.	3 нед		Игровые задания с ловлей и передачей мяча Ведение мяча. Эстафеты.	2	Тестирование
9.	3 нед		Игровые задания с ловлей и передаче мяча Ведение мяча Эстафеты.	2	Наблюдение
10.	4 нед		Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра "Гонка мячей по кругу"	2	Тестирование
11.	4 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Хитрая лиса".	2	Наблюдение
12.	4 нед		Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Игра "Обведи стойки".	2	Тестирование
13.	5 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Игра "Обведи стойки".	2	Наблюдение
14.	5 нед		Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Прыжки в длину с места.	2	Тестирование
15.	5 нед		Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча.	2	Наблюдение
16.	6 нед		Бросок в кольцо. Игра "Передай-выйди". Игра мини-баскетбол.	2	Тестирование
17.	6 нед		Игра мини-баскетбол.	2	Наблюдение
18.	6 нед		Инструктаж по ТБ. Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой ,с изменением направления. "Обведи стойки". Игра мини-баскетбол.	2	Тестирование
19.	7 нед		Ведение мяча стоя на месте, в движениии шагом по прямой,с изменением направления. "Передай и выйди". Игра мини-баскетбол.	2	Наблюдение
20.	7 нед		Ведение мяча стоя на месте, в движениии шагом по прямой,с изменением направления. "Передай и	2	Тестирование

			выйди". Игра мини-баскетбол.		
21.	8 нед		Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой, с изменением направления. "Передай и выйди". Игра мини-баскетбол.	2	Наблюдение
22.	8 нед		Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой, с изменением направления. "Передай и выйди". Игра мини-баскетбол.	2	Тестирование
23.	8 нед		Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой, с изменением направления. "Передай и выйди". Игра мини-баскетбол.	2	Наблюдение
24.	9 нед		Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой, с изменением направления. "Передай и выйди". Игра мини-баскетбол.	2	Тестирование
25.	9 нед		Эстафеты с элементами баскетбола. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Игра мини-баскетбол.	2	Наблюдение
26.	9 нед		Эстафеты с элементами баскетбола. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. "Забрось в корзину". Игра мини-баскетбол.	2	Тестирование
27.	10 нед		Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Развитие координационных способностей. Участие в соревнованиях первенства Приморского района КЭС Баскет	2	Наблюдение
28.	10 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Игра "Хитрая лиса". Челночный бег 3х10 Участие в соревнованиях первенства Приморского района КЭС Баскет	2	Тестирование
29.	10 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Игра "Хитрая лиса". Челночный бег 3х10 Участие в соревнованиях первенства Приморского района КЭС Баскет	2	Наблюдение
30.	11 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Игра "Хитрая лиса". Челночный бег 3х10 Участие в соревнованиях первенства Приморского района КЭС Баскет	2	Тестирование

31.	11 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Игра "Обведи стойки"	2	Наблюдение
32.	11 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Игра "Обведи стойки". Прыжки в длину с места. Участие в соревнованиях первенства Приморского района КЭС Баскет	2	Тестирование
33.	12 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Прыжки в длину с места. Участие в соревнованиях первенства Приморского района КЭС Баскет	2	Наблюдение
34.	12 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Игра "Хитрая лиса". Челночный бег 3x10	2	Тестирование
35.	12 нед		Ловля и передача мяча стоя на месте двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении шагом по прямой и с изменением направления движения. Броски в кольцо стоя на месте одной рукой от плеча. Прыжки в длину с места. Участие в соревнованиях первенства Приморского района КЭС Баскет	2	Наблюдение
36.	13 нед		Бросок в кольцо. Игра "Передай-выйди". Игра мини-баскетбол.	2	Тестирование
37.	13 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Игра "Хитрая лиса". Челночный бег 3x10	2	Наблюдение
38.	13 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Игра "Хитрая лиса". Челночный бег 3x10	2	Тестирование
39.	14 нед		Игра мини-баскетбол. Участие в соревнованиях первенства РОССИИ районный этап Спартакиада	2	Наблюдение

			школьников.		
40.	14 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Игра "Хитрая лиса". Челночный бег 3х10 Участие в соревнованиях первенства РОССИИ районный этап Спартакиада школьников.	2	Тестирование
41.	14 нед		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Гонка мячей по кругу". Игра "Хитрая лиса". Челночный бег 3х10 Участие в соревнованиях первенства РОССИИ районный этап Спартакиада школьников.	2	Наблюдение
42.	15 нед		Инструктаж по ТБ. Упр. на овладение умениями в подбрасывании и ловле мяча, удары в пол и ловля мяча. "Школа мяча" "Поймай мяч". Игра "Вызов номеров". Участие в соревнованиях первенства РОССИИ районный этап Спартакиада школьников.	2	Тестирование
43.	15 нед		ОРУ Упр. на овладение умениями в ловле и передачах баскетбольного мяча- стоя на месте двумя руками снизу, сверху, от груди, одной рукой от плеча. Игра "Гонка мячей".	2	Наблюдение
44.	15 нед		ОРУ с мячами. Упр. на овладение умениями в ловле и передачах баскетбольного мяча- стоя на месте двумя руками снизу, сверху, от груди, одной рукой от плеча. Ведение мяча левой и правой рукой. Игра "Овладей мячом". Игра мини-баскетбол.	2	Тестирование
45.	16 нед		Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Эстафеты с ведением. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Игра мини-баскетбол	2	Наблюдение
46.	16 нед		Правила игры баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. "Обведи стойки". Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Игра мини-баскетбол.	2	Тестирование
47.	16 нед		Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	2	Наблюдение
48.	17 нед		Челночный бег 3х10м. Передача мяча двумя рукаи от груди.	2	Тестирование
49.	17 нед		Челночный бег 3х10м. Передача мяча двумя рукаи от груди.	2	Наблюдение
50	17 нед		Передача мяча двумя рукаи от груди.	2	Тестирование

51.	18 нед		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.	2	Наблюдение
52.	18 нед		Челночный бег 3х10м. Передача мяча двумя руками от груди.	2	Тестирование
53.	18 нед		Челночный бег 3х10м. Передача мяча двумя руками от груди.	2	Наблюдение
54.	19 нед		Ведение мяча. Передача мяча в движении. Участие в соревнованиях первенства РОССИИ района КЭС Баскет городской этап	2	Тестирование
55.	19 нед		Ведение мяча. Передача мяча в движении. Участие в соревнованиях первенства РОССИИ района КЭС Баскет городской этап	2	Наблюдение
56.	19 нед		Ведение мяча. Передача мяча в движении. Участие в соревнованиях первенства РОССИИ района КЭС Баскет городской этап	2	Тестирование
57.	20 нед		Бросок в кольцо одной рукой от плеча. Участие в соревнованиях первенства РОССИИ района КЭС Баскет городской этап	2	Наблюдение
58.	21 нед		Бросок в кольцо одной рукой от плеча. Участие в соревнованиях первенства РОССИИ района КЭС Баскет городской этап	2	Тестирование
59.	21 нед		Бросок в кольцо одной рукой от плеча.	2	Наблюдение
60.	22 нед		Бросок в кол Участие в соревнованиях первенства РОССИИ района КЭС Баскет городской этап ыо одной рукой от плеча.	2	Тестирование
61.	22 нед		Игра по упрощенным правилам баскетбола. Участие в соревнованиях первенства РОССИИ района КЭС Баскет городской этап	2	Наблюдение
62.	22 нед		Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения. Верхняя передача	2	Тестирование
63.	23 нед		Челночный бег 3х10м. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	2	Наблюдение
64.	23 нед		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2	Тестирование
65.	23 нед		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2	Наблюдение
66.	24 нед		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Участие в соревнованиях первенства РОССИИ городской этап Спартакиада школьников.	2	Тестирование
67.	24 нед		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой Участие в соревнованиях первенства РОССИИ	2	Наблюдение

			городской этап Спартакиада школьников		
68.	24 нед		Передача у стенки Участие в соревнованиях первенства РОССИИ городской этап Спартакиада школьников	2	Тестирование
69.	25 нед		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2	Наблюдение
70.	25 нед		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2	Тестирование
71.	25 нед		. Прием мяча в движении. .Игра	2	Наблюдение
72.	26 нед		Передача у стенки	2	Тестирование
73	26 нед		Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	Наблюдение
74	26 нед		Ведение мяча в движении . Броски в кольцо одной рукой от плеча, после остановки.	2	Тестирование
75	27 нед		Перехват мяча Бросок одной рукой от плеча, после остановки	2	Наблюдение
76	27 нед		Перехват мяча Бросок одной рукой от плеча, после остановки	2	Тестирование
77	27 нед		Перехват мяча Бросок одной рукой от плеча, после остановки	2	Наблюдение
78	28 нед		Перехват мяча Бросок одной рукой от плеча, после остановки Участие в соревнованиях городского уровня Кубок им. А.Белова	2	Тестирование
79	28 нед		Взаимодействие двух игроков. Игровые задания .Игра. Участие в соревнованиях городского уровня Кубок им. А.Белова	2	Наблюдение
80	28 нед		Взаимодействие двух игроков.Игровые задания .Игра. Участие в соревнованиях городского уровня Кубок им. А.Белова	2	Тестирование
81	29 нед		Взаимодействие двух игроков.Игровые задания .Игра. Участие в соревнованиях городского уровня Кубок им. А.Белова	2	Наблюдение
82	29 нед		Взаимодействие двух игроков.Игровые задания .Игра. Участие в соревнованиях городского уровня Кубок им. А.Белова	2	Тестирование
83	29 нед		Взаимодействие двух игроков.Игровые задания . Участие в соревнованиях городского уровня Кубок им. А.Белова	2	Наблюдение
84	30 нед		Инструктаж по ТБ Ведение мяча в движении.	2	Тестирование
85	30 нед		ведение мяча в движении . Броски в кольцо одной рукой от плеча	2	Наблюдение

86	30 нед		ведение мяча в движении . Броски в кольцо одной рукой от плеча	2	Тестирование
87	31 нед		ведение мяча в движении . Броски в кольцо одной рукой от плеча	2	Наблюдение
88	31 нед		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	2	Тестирование
90	31 нед		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	2	Наблюдение
91	32 нед		Взаимодействие двух игроков.Игровые задания .Игра.	2	Тестирование
92	32 нед		Взаимодействие двух игроков.Игровые задания .Игра.	2	Наблюдение
93	32 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Личная	2	Тестирование
94	33 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	2	Наблюдение
95	33 нед		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	2	Тестирование
96	33 нед		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	2	Наблюдение
97	34 нед		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	2	Тестирование
98	34 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Учебная игра.	2	Наблюдение
99	34 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Действия игроков защиты: вырывание, выбивание, перехват.	2	Тестирование
100	35 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Действия игроков защиты : вырывание, выбивание, перехват.	2	Наблюдение
101	35 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Действия игроков защиты: вырывание, выбивание, перехват. Взаимодействие двух игроков в	2	Тестирование
102	35 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	2	Наблюдение

			Действия игроков защиты: вырывание, выбивание, перехват. Взаимодействие двух игроков в		
103	36 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Действия игроков защиты: вырывание, выбивание, перехват. Взаимодействие двух игроков в	2	Тестирование
104	36 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Действия игроков защиты: вырывание, выбивание, перехват. Взаимодействие двух игроков в	2	Наблюдение
105	36 нед		Совершенствование приёмов владения б/б мячом в составе команды в учебных играх. Эстафеты. Упражнения на координацию движений с мячом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	2	Тестирование
106	37 нед		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков в учебных играх. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	2	Наблюдение
107	37 нед		Инструктаж по Т.Б. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	2	Тестирование
108	37 нед		Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Наблюдение

Содержание обучения (5- год)

Раздел 1. Вводные занятия

- 1.1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу
Основные требования Правила дорожного движения
- 1.2. Требования к одежде и обуви на занятиях по баскетболу.
Основные требования (см. требования первого года обучения)
- 1.3 Правила игры.

Раздел 2. Развитие двигательных качеств.

- 2.1 Развитие скоростно-силовых качеств.
Упражнения- прыжки вверх из упора присев, ноги вперед в стороны., прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой , ногой. ,прыжки в с высоты с

последующим выпрыгиванием вперед-вверх до высоты 50-55 см., скачки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу к груди, упражнения с набивными мячами до 2 кг. И т.д.

2.2 Развитие координационных способностей.

Упражнения- вращение мяча вокруг туловища вправо-влево, жонглирование двумя мячами, ведение на месте и в движении двух мячей попеременно, подбросить мяч принять упор лежа, встать и поймать подброшенный мяч и т.д.

Раздел 3 Навыки и умения.

3.1 Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.

Совершенствуются все способы перемещения, преимущественно в сочетании с другими приемами игры.

-передвижение с изменением направления нападающего и защитника

-сочетание рывков с финтами: финт на одну сторону, а уход в другую; финт на рывок и тут же настоящий рывок в том же направлении.

-передвижение парами в нападении и защите.

3.2 Передача мяча одной рукой снизу.

Применяется на близкие и средние расстояния в тех случаях, когда защитник находится в высокой стойке и готов перехватить верхнюю передачу. Для выполнения передачи мяч держат двумя руками, ноги согнуты, одну ногу выставляют вперед. Если защитник находится слева, игрок должен передать мяч правой рукой. Игрок отводит мяч к правому бедру, левой кистью захватывает мяч спереди, а правой придерживает мяч сзади. С одновременным переносом тяжести тела на левую ногу он выпускает мяч. Правой рукой сопровождает мяч.

3.3-передача одной рукой сбоку.

Замах осуществляется отведением правой руки с мячом в сторону - назад и поворотом туловища. Далее рука выносится вперед в плоскости параллельной площадке.

Направление передачи определяется заключительным движением кисти и пальцев.

3.4 Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Игрок с мячом может непосредственно поразить корзину броском со средней и дальней дистанции, а также пройти под корзину с ведением. Для этого он должен освоить примеры обыгрывания защитника, такие как : вышагивание, скрестный шаг, поворот.

3.5-вышагивание.

Нападающий делает игровой шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем начинает движение назад, провоцируя движение защитника вперед. Затем делает длинный шаг вперед в первоначальном направлении и начинает ведение.

3.6 скрестный шаг.

Нападающий делает шаг вперед – в сторону, заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.

3.7 поворот.

Нападающий делает пружинящий шаг вперед – в сторону, заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой и выполняет поворот назад, выпускает мяч в пол начинает ведение дальней рукой от защитника.

3.8 бросок одной и двумя руками в прыжке.

Этому способу следует уделять особое внимание. Предпочтение отдается тем упражнениям, в которых меньше статических положений. Перед выполнением броска нужно сделать обманное движение, броски выполнять после остановки, ведения или после комплекс приемов.

3.9 бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.

Совершенствуется преимущественно в следующих сочетаниях с другими техническими приемами: 1) финт на проход-проход под щит-бросок. 2) финт на бросок-проход-бросок в прыжке. 3) финт на рывок-рывок-ловля мяча в движении-бросок. 4) финт на рывок-рывок-ловля мяча с остановкой прыжком-финт на бросок-проход под щит-бросок.

3.10. бросок мяча в корзину со средних и дальних дистанций.

Выполняются преимущественно одной и двумя руками от головы. Эти броски целесообразно применять при плотной опеке противника. В этих бросках мяч перед выпуском держится высоко, и это заставляет защитника подходить ближе к нападающему, тем самым последнему легче производить уход.

3.11. штрафной бросок.

Выполняется преимущественно одной и двумя руками от головы, но может выполняться другими способами, однако всегда одинаково. Правила отводят на производство штрафного броска, 5 сек с момента получения мяча от судьи.

Раздел 4. Индивидуальные и командные технико-тактические действия.

4.1. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

4.2 взаимодействия в заслоне.

Сущность таких взаимодействий заключается в том, что один из нападающих становится вблизи защитника, опекающего одного из партнеров, что бы преградить защитнику кратчайший путь преследования уходящего игрока. Это вынуждает его двигаться по более длинному пути, в результате чего нападающий на короткое время освобождается от опеки и атакует корзину. Игрок, поставивший заслон, чаще всего выходит к щиту для поддержания атаки.

4.3. командная тактика игры, нападение через центрального.

Основной организации позиционного нападения является распределение игроков по функциям и соответствующая им расстановка на площадке. В баскетболе сформировались следующие функции игроков: разыгрывающий, крайний нападающий, центральный. Система нападения через центрального базируется на ведущей роли этого игрока.

-Центральный становится как бы стержнем подготовки атаки корзины. Он располагается как правило, спиной к щиту, лицом к своим партнерам, что бы иметь возможность получить мяч в удобном положении для атаки. Центровой может сразу бросить мяч в корзину; обыграть защитника в единоборстве; добить мяч в корзину; передать мяч кому-либо из партнеров.

4.4 индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Продолжается освоение личной системы защиты. Взаимодействия защитников должны быть направлены на помощь партнеру, опекающему этого игрока с мячом. Одним из способов взаимодействия игроков в защите является подстраховка. Сущность ее состоит в том, что игроки выбирают место по отношению к своим подопечным, что бы быть готовыми оказать помощь партнеру в опеке активного игрока с мячом, угрожающего корзине. Подстраховку применять как против быстрых, техничных нападающих, так и против высокорослого центрального игрока вблизи щита, чтобы не дать ему возможность получить мяч.