

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени И.М. Еганова»  
муниципального образования – городской округ город Скопин Рязанской области

---

391803, Рязанская область, г. Скопин, ул. К. Маркса, д.90, т./факс 8(49156) 2-01-49

Е-mail: [post@school2skopin.ru](mailto:post@school2skopin.ru)

[ОКПО 24373906, ОГРН 1026200780275, ИНН/КПП 6233002812 / 623301001](#)

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ «СОШ №2 имени И.М.Еганова»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Иванова

Приказ от 29.08.2023г. № 197

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности  
«Баскетбол»**

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 10- 14 лет

Срок реализации: 4 года

**Учитель: Долгунова Елена Александровна**

### Программа:

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек.)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
2	Бег 2000 м (мин./сек.)	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.40
3	Бег 3000 м (мин./сек.)	Без учета времени					
4	Прыжок в длину (см)	410	370	310	360	310	260
5	Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
6	Метание мяча 150 г (м)	42	37	28	27	21	17
7	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	7	5	-	-	
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	15	10	5
9	Бег на лыжах 3 км (мин./сек.)	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	22.00
10	Бег на лыжах 5 км	Без учёта времени					
12	Кросс 2000 м (мин./сек.) для беснежных р-нов	-	-	-	12.30	13.30	14.30
13	Кросс 3000 м (мин./сек.) для беснежных р-нов	16.30	17.30	18.30	-	-	

В соответствии с законом «Об образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательных программ, которые либо рекомендованы соответствующими организациями (департамент образования, министерство образования), либо разработаны специалистами образовательного учреждения.

Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы. На протяжении многих лет работы в школе я провожу занятия секции баскетбола. В ней занимаются ученики 4-5-х классов. С самого начала возникла проблема обеспечения содержания занятий на основе образовательной программы.

Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «баскетбол», да и контингент занимающихся разновозрастный. Обеспечить содержание занятий на основе программы ДЮСШ не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцировано по годам обучения и уровню спортивного мастерства.

Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях образовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовленности. Попытки найти образовательную программу по баскетболу, подходящую для организации занятий в школьной секции, не увенчались успехом. Поэтому я разработал свой вариант такой программы. Кроме содержания программы я составил рабочие планы ее реализации.

Программа апробирована на протяжении нескольких лет и позволила не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты. Команды школы является неоднократным призером зональных, окружных и областных первенств по баскетболу, а школа в целом – неоднократным победителем Городской спартакиады. Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

### **Пояснительная записка**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Традиционно сложилось так, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ занятий. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

**Цель занятий** – формирование физической культуры занимающихся.

**Задачи работы секции:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых и трехразовых занятий в неделю продолжительностью 60–90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные, групповые и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 4-5-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица № 1

**Примерный учебно-тематический план секционных занятий по  
баскетболу**

№ п/п	Программный раздел	Количество часов	
		При 2-разовых занятиях в неделю	При 3-разовых занятиях в неделю
1	2		
1	Теоретическая подготовка	9	9
2	Общая и специальная физическая подготовка	37	30
3	Основы техники и тактики игры	78	141
4	Контрольные игры и соревнования	12	28
5	Контрольные испытания	8	8
6	ИТОГО	144	216

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в *Таблице 2*. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 90 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатъева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

**Содержательное обеспечение разделов программы**

***Теоретическая подготовка***

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.

7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

### ***Физическая подготовка***

#### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными и футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками); на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### ***Техническая подготовка***

#### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх и вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.

- 2.11. Ловля мяча после отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### ***Тактическая подготовка***

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### ***Контрольный раздел.***

#### Контрольные тесты (требования к учащимся)

#### Контрольные тесты (требования к учащимся старших классов)

Физическая подготовленность определяется по результатам в тестах:

- бег 100 м.
- бег 3000 м.
- подтягивание
- отжимание
- прыжок с места
- тройной прыжок с места
- бег 20 м. с высокого старта

Техническая подготовленность:

- штрафной бросок
- бросок в прыжке после движения
- ведение мяча, обводя стойки (по восьмерке)
- передача мяча после поворота на 180\* двумя руками от груди

### **Последовательность обучения техническим приемам**

Большинство упражнений, используемых при формировании техники довольно сложны, а для большинства и не знакомы. Необходим правильный показ. Практика показывает, что одноразовая демонстрация изучаемого элемента недостаточна. Неплохо привлекать для показа сложных элементов игроков сборной по баскетболу. При начальном изучении нельзя допустить элемент соревнования среди студентов, так как это может привести к ошибкам в технике. Многие движения необходимо начинать изучать без мяча. Например, такие элементы как бросок, передача мяча, повороты. Нельзя проводить обучение в конце занятия или после упражнений требующих значительного напряжения мышечных усилий и внимания. Применение игр и эстафет с использованием ранее изученных элементов позволит глубже закрепить пройденный материал. Преподаватель может успешно решать поставленные задачи, применяя различные методические приемы и рациональные способы организации. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятии.

Одним из приемов обучения является выделение основы технического приема или тактического действия. Основой может служить как часть двигательного действия, так и одна из его биомеханических характеристик. Например, в передаче мяча основой будет являться положение рук на мяче, в броске базовым элементом будет служить положение ног и локтя под мячом. В тактических взаимодействиях основой должны служить действия определяющие успешность всего выполнения в целом. Такие базовые элементы необходимо выделять и изучать в первую очередь и на них концентрировать внимание группы. К другим частям двигательного действия можно приступить в зависимости от времени, отданному на обучение данному элементу. Далее необходимо разучивать согласование отдельных частей движения.

Достижение запланированных результатов во многом зависит от подбора подводящих и специальных упражнений, широкого использования



наглядных пособий и технических средств обучения. Также в процессе закрепления пройденного материала необходимо использование большого объема упражнений соревновательного характера.

Важно, чтобы при изучении нового материала не пересекались между собой действия в нападении и защите. Студент должен научиться четко разделять не только эти понятия, но и сами действия.

При совершенствовании, естественно, необходимо сочетание разнообразных задач и большое внимание уделять интегральной подготовке.

Ниже приведена примерная последовательность изучения элементов баскетбола. В зависимости от условий работы преподаватель на основе этой последовательности может сам подобрать разнообразные упражнения и эстафеты для овладения техническими приемами и применения их на большой скорости.

#### Последовательность обучения технике передвижений в защитной стойке.

Базовым элементом для перемещений, как нападающего, так и защитника, является положение в стойке на полусогнутых ногах и постоянное сохранение равновесия. Защитники тренируют передвижения приставными шагами из положения спиной вперед и боком, а нападающие совершенствуют изменения направления и скорости при передвижении лицом вперед. Важно, чтобы при передвижении приставными шагами игрок не скрещивал ноги и не делал волнообразных движений вверх (не подпрыгивал).

1. Передвижение в защитной стойке приставными шагами левым и правым боком.
2. Передвижение в защитной стойке вперед и назад.
3. Передвижение в защитной стойке по заданию. Реакция на звуковой и зрительный сигнал преподавателя.
4. Упражнение "зеркало". Повторение действий партнера.
5. Выполнение передвижений в защитной стойке с совмещением изученных передвижений.
6. Выполнение защитных передвижений до и после различных защитных действий.

#### *Примерные упражнения.*

- Бег по всей длине зала на полусогнутых ногах со скользящим касанием одной рукой пола, а затем двумя руками.
- Обегание кругов с касанием рукой линии круга.

#### Последовательность обучения технике остановки в два шага и прыжком.

Базовым элементом здесь будет положение на согнутых ногах и расположение веса тела при остановке на сзади стоящей ноге. В момент выполнения остановки необходимо погасить силу инерции и занять положение, из которого будет возможность стартовать в любом направлении.

1. Изучение техники остановки без мяча.
2. Выполнение остановки по сигналу.
3. Остановка после ловли мяча.
4. Изучение остановки по окончании ведения.

*Примерные упражнения:*

- Поочередно в шеренге выполнить прыжком на месте стойку с выставленной вперед ногой, присесть на сзади стоящей ноге и коснуться рукой пола возле нее. То же на другой ноге.
- То же, но при движениях в колоннах по залу.
- Двигаясь в колоннах выполняя остановки по зрительным и звуковым сигналам.

Последовательность обучения технике поворотов.

1. Выполнение поворотов без мяча.
2. Выполнение поворотов с мячом.
3. Выполнение поворотов с мячом, укрывая его от пассивного защитника.
4. То же, но против активного защитника.
5. Выполнение поворотов после ловли и остановок по окончании ведения.

Последовательность обучения технике передачи мяча.

1. Ловля и передача мяча на месте.
2. Передача и ловля мяча на месте, но в момент ловли перенос веса тела на сзади стоящую ногу и в момент передачи перенос веса тела на впереди стоящую ногу.
3. Передача мяча в сторону.
4. То же, но только с шагом впереди в сторону выполняемой передачи.
5. Последующие движение игрока в сторону выполняемой передачи.
6. Движение игрока в противоположную сторону выполняемой передачи.
7. Передача мяча игроку, двигающемуся на встречу.
8. Передача мяча игроками двигающимися навстречу.
9. Передача мяча игроками двигающимися параллельно.
10. Передача мяча с пассивным сопротивлением и с активным сопротивлением на месте и в движении.

Базовым элементом во время обучения передаче и ловле мяча является положение рук на мяче, при котором кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Ладони мяча не касаются. Касание идет только пальцами и мозолями. Мяч посылают вперед за счет выпрямления рук с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

*Примерные упражнения для развития "выстреливающего" движения при передаче.*

- Сжав руки перед грудью пальцами вперед, выбросить кисти вперед, как бы "выстрелив" ими.
- Игроки стоят в парах и "стреляют" мячами друг в друга. В движении участвуют только кисти.

Последовательность обучения технике броска мяча в движении с двух шагов.

Основным элементом является согласование приведения мяча в исходное положение для броска с двухшажным ритмом. Этот элемент чаще всего применяется при стремительных проходах к щиту. Игрок получает мяч в движении под правую или левую ногу, а затем делает широкий шаг другой ногой и отталкивается вверх вперед. При этом, стараясь приземлиться не за щитом, чтобы поучаствовать за отскок мяча в случае промаха.

1. Построение во встречных колоннах с водящим посередине, который на вытянутых руках в стороны держит по мячу. Игроки с двух сторон двигаются шагом, поравнявшись с ведущим, берут мяч вытянутыми руками в сторону под одноименную ногу и выполняя двухшажный ритм, передают его во встречную колонну. Передав мяч в колонну напротив броском, уходят вслед за мячом в конец колонны. Направляющие, перебегая во встречные колонны, возвращают мяч на руки водящего. После запланированного выполнения колонны меняются местами, чтобы отработать прием мяча под другую ногу.
2. То же, но в ускоренном темпе.
3. Упр. №1, но водящий стоит на границе 3-х секундной зоны и держит только один мяч. На правой стороне площадки игроки снимают мяч с руки водящего под правую ногу и, выполняя двухшажный ритм, отталкиваются для броска в корзину с левой ноги. На левой стороне площадки игроки берут мяч под левую ногу, отталкиваясь в момент броска правой ногой.
4. То же, но на границе 3-х секундной зоны на полу лежит мяч. Игроки, поравнявшись с мячом, подбирают его под правую ногу на правой стороне и под левую ногу на левой стороне площадки. Заканчивая движение двухшажным ритмом, атакуют кольцо с отскоком от щита.
5. "Веребочка". С обеих сторон кольца выстраиваются две колонны на границе 3-х очковой линии. Из правой колонны направляющий начинает ведение мяча правой рукой под левую ногу и заканчивает выполнение атакой корзины в движении с двух шагов. Двухшажный ритм заканчивается отталкиванием с левой ноги. Бросок выполняется правой рукой, дальней от защитника. Игрок из противоположной колонны подбирает мяч и передает его снова в колонну, из которой началось выполнение упражнения и занимает место в конце этой колонны. По истечении заданного времени или количества повторений упражнение начинается с левой стороны, но в зеркальном исполнении.
6. Расстановка та же. Броски в движении после передачи мяча из углов площадки. Пасующий уходит в конец колонны, выполнявший бросок

подбирает мяч и занимает место в углу площадки. Броски можно выполнять с двух сторон.

*Упражнение, способствующее закреплению двухшажного ритма.*

- "Баскетбольные салки"

Двое водящих за счет передач мяча стараются догнать одного из игроков и запятнать его не выпуская мяча из рук. При передаче мяча в движении игроки используют двухшажный ритм. Осаленный игрок присоединяется к водящим. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не будет осален.

Последовательность обучения технике броска мяча в прыжке.

Базовым элементом при обучению броскам является положение ног и рук перед броском (локоть бросающей руки расположен под мячом). После броска должно присутствовать "законченное" движение кистью. Кисть при выпрямленной руке будет смотреть вниз, напоминающее "гуся" (закрытая кисть). При броске движение туловища идет строго вверх. Броски с отклонением достаточно сложный элемент и приступить к его выполнению можно только при условии хорошо наработанной техники броска в прыжке.

Способов выполнения броска довольно много, в данной брошюре рекомендовано начинать изучение броска одной рукой от головы (сверху). Мяч выносится перед собой сильнейшей рукой в одноименной стойке на уровень чуть выше лба. После разгибания ног идет плавное разгибание руки. Вторая рука придерживает мяч сбоку. Законченное движение выполняет только одна рука.

1. Имитация броска. Выполнение движения без мяча.
2. То же, но в прыжке.
3. Построение в две шеренги лицом друг к другу. Броски в парах без прыжка (штрафной бросок). Все внимание на технику выполнения.
4. То же, но в прыжке.
5. Построение в 3 колонны перед каждым кольцом на расстояние не далее 3-х метров. Броски без отскока от щита.
6. Бросок мяча после окончания ведения.
7. Игрок в движении принимает передачу, выполняет остановку и бросок в прыжке.
8. Выполнение броска в прыжке с пассивным защитником.
9. Выполнение броска в прыжке с активным защитником.

*Примерные упражнения.*

- Штрафной бросок на выполнение наибольшего количества забитых мячей подряд.
- Бросок мяча в прыжке за минуту. Бросок выполняется с близкой, средней и дальней дистанции. В парах.
- Броски в парах с заданных точек в радиусе 4-5 метров от кольца. Каждый игрок должен забить по два мяча подряд с каждой точки. Выигрывает та

пара, которая справиться с заданием быстрее остальных. Необходимо пройти от 3-х до 6-и точек.

- Броски с 2-х метров от кольца. Каждый игрок должен забить с каждой точки по 10 мячей. Мяч не должен касаться дужки кольца. 3 точки.

Последовательность обучения технике ведения мяча с изменением направления и скорости.

Прежде чем приступить к обучению технике ведения мяча необходимо изменение направления и скорости разучивать отдельно от ведения. Основой в обучении данному элементу будет изменение частоты движения рук и ног.

1. Построение в парах лицом друг к другу. Изменение скорости работы ног, рук по заданию преподавателя, затем по действию партнера напротив.
2. Построение в 2-х колоннах по лицевой линии. Направляющие колонн, двигаясь к противоположной лицевой линии, произвольно меняют скорость и направление бега. Каждая колонна выполняет задание на своей половине площадки.
3. То же, но на каждой половине 2 колонны. Один из игроков задает темп и направление движения, второй, находясь в метре от подопечного, старается повторить все его действия.
4. Ведение на месте с переводом мяча с руки на руку, изменяя высоту, скорость и направление отскока.
5. То же, но в движении.
6. Ведение с обводкой кругов. Ведение выполнять дальней рукой.
7. Салки с ведением в группах из 3-5 человек. Водящий с мячом пытается осалить всех игроков группы. Мячи могут иметь все участники.
8. Ведение мяча к противоположной лицевой линии, укрывая его от пассивного, а затем активного защитника.

#### Примерные упражнения для отработки дриблинга

- "Восьмерка" между ногами. Как в одну, так и в другую сторону. Мяч пола не касается.
- Смена положений рук на мяче. Мяч "висит" между голени. Правая рука придерживает мяч спереди - левая сзади. При смене положение рук меняется. Мяч не должен падать на пол.
- Сед на полу, ноги врозь. Два удара мячом справа, между ног, перевести его на левую руку. Два удара мячом слева, между ног, перевести его на правую руку.
- Ведение мяча стоя на месте. Выполнить сед на пол, не прекращая дриблинга, затем встать.
- Перевод мяча по "восьмерке" (дриблинг) между ног сначала в одну сторону, затем в другую.
- Перевод мяча справа налево за спиной.

- Выполнять ведение на месте двумя мячами одновременно.
- То же, но меняя темп и высоту отскока.
- Ведение двух мячей, меняя скорость и направление движения.

### **Индивидуальные защитные действия:**

#### Вырывание и выбивание мяча

Базовым элементом при вырывании мяча является активный поворот туловища. В начальной фазе обучения все действия противника, препятствующего вырыванию и выбиванию, должны быть пассивны. Мяч необходимо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

1. Построение в парах. Первый игрок захватывает мяч из рук второго и с поворотом туловища вырывает его. Игроки меняются ролями.
2. То же, но игрок, владеющий мячом, выполняет повороты на месте.
3. Защитник пытается захватить мяч у нападающего приземляющегося после подбора мяча на щите.

Для выбивания необходим короткий удар по мячу. Желательно, чтобы он был направлен снизу вверх. Доступнее всего выбивать мяч в момент ловли. Наиболее эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося противника, который не принял мер предосторожности для укрывания мяча. Выбивание при ведении мяча более сложный элемент и при неудаче выполнения чреват проигрышем защитной позиции. Основным аспектом при изучении этого элемента является поддержание центра тяжести в момент выполнения приема. В противном случае, когда центр тяжести смещается вперед (имеется ввиду излишний наклон к мячу), восстановить правильную защитную позицию очень сложно.

1. Построение в парах. Выбивание мяча у игрока держащего мяч перед собой. Затем игрок, владеющий мячом, перемещает кисти вперед назад, вниз и вверх.
2. То же, но игрок с мячом выполняет повороты на месте.
3. Игроки стоят в парах у щита. Владеющий мячом имитирует подбор мяча на щите и опускает его вниз, не укрывая (что, естественно, в игровой ситуации является грубейшей ошибкой). В момент приземления второй игрок пытается выбить мяч коротким ударом снизу.

#### Перехват мяча

Положительный результат в попытке перехвата мяча зависит от своевременности и быстроты действий защитника. Если же нападающий ждет передачи на месте, не выходя навстречу мячу, то перехватить его наиболее доступно. Опытные защитники стараются "усыпить" внимание нападающего своим нежеланием перехвата и, в момент передачи, рывком овладевают мячом.

1. Передачи в тройках. Игроки располагаются на границе кругов. Защитник внутри круга старается перехватить мяч.
  - Передачу осуществлять без паузы, в одно касание.
  - Передача выполняется только в прыжке. Приземление на пол с мячом является ошибкой.
  - Выполнение передачи заданным преподавателем способом.
2. Передачи в пятерках. Стоящему рядом игроку пас отдавать нельзя.
  - Передачу осуществлять без паузы, в одно касание.
  - Передача выполняется только в прыжке. Приземление на пол с мячом является ошибкой.
  - Выполнение передачи заданным способом.
3. "Десять передач". Игроки делятся на две команды. Игра проходит на половине площадки. При игре 3х3 поле желательно ограничить половиной волейбольной площадки. Команда, владеющая мячом, должна набрать подряд десять передач без нарушения правил. Противник активно противодействует. Можно разнообразить правила. За фол начислять, например, два штрафных очка, а команду защиты, выбившую мяч в аут поощрять передачей мяча для начала игры.

#### Опека игрока

Индивидуальные действия в защите по отношению игроку с мячом и к игроку без мяча различны. На выбор положения по отношению к нападающему также могут влиять индивидуальные особенности защитника.

Имеется ввиду соотношение у нападающего и защитника скоростных, весовых и ростовых данных.

#### *Действия защитника против нападающего с мячом.*

- Не позволять нападающему занять выгодную позицию для атаки корзины.
- Заставлять нападающего перевести мяч на слабую руку и оттеснять его к ближайшей боковой линии.
- Воспрепятствовать передаче мяча лидеру соперника.

#### *Действия защитника против нападающего без мяча.*

- Не позволять нападающему занять выгодную позицию для получения мяча.
- Противодействовать передвижениям своего подопечного для взаимодействий с другими нападающими.
- Воспрепятствовать выходу под щит для борьбы за отскок после броска.

Расположение защитника по отношению к нападающему без мяча различно, в зависимости от расстояния до игрока с мячом. Если подопечный игрок располагается в одной передаче от мяча, то защитная позиция будет служить для противодействия получению мяча. При опеке игрока на слабой

стороне площадки (в двух передачах от мяча) защитник располагается так, чтобы видеть и нападающего и мяч. При этом он смещается ближе к 3-х секундной зоне, чтобы успеть подстраховать партнеров при прорыве нападающего с мячом под кольцо.