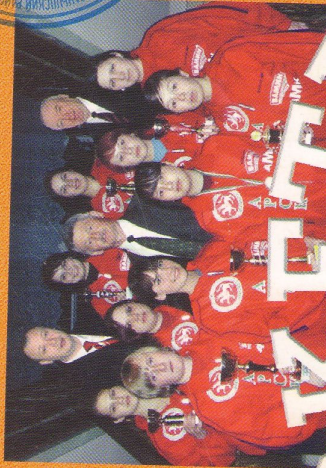


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
 ГАОУ СПО «АРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени Габдуллы Тукая»

З.В.Сагитов



БАСКЕТБОЛ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
 для учителей
 физической культуры
 и тренеров ДЮСШ

12

В. Е. ПАВПЕРОВ

ТЕХНОЛОГИЯ ТВОРЧЕСТВА

Подготовка и проведение
 подготовительных частей занятий и
 заданий по развитию физических
 качеств



Набережные Челны
 2002



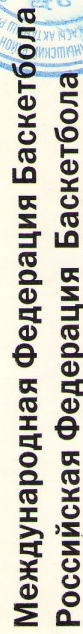
Республика Татарстан
Управление образования
администрации г. Набережные Челны
Детская Юношеская Спортивная Школа № 10

Утверждена педагогическим
советом ДЮСШ № 10
Протокол № _____ от _____
Директор Гирова Э.А.

**УЧЕБНАЯ МОДЕРНИЗИРОВАННАЯ
ПОУРОЧНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ
ШКОЛ ПО БАСКЕТБОЛУ**

Набережные Челны





Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин

Москва
СпортАкадемПресс
2000

Кузнецова З. М., Савоскина М. Н., Ткачистая Н. Х.

**НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
как средство реализации социальных
функций физической культуры**

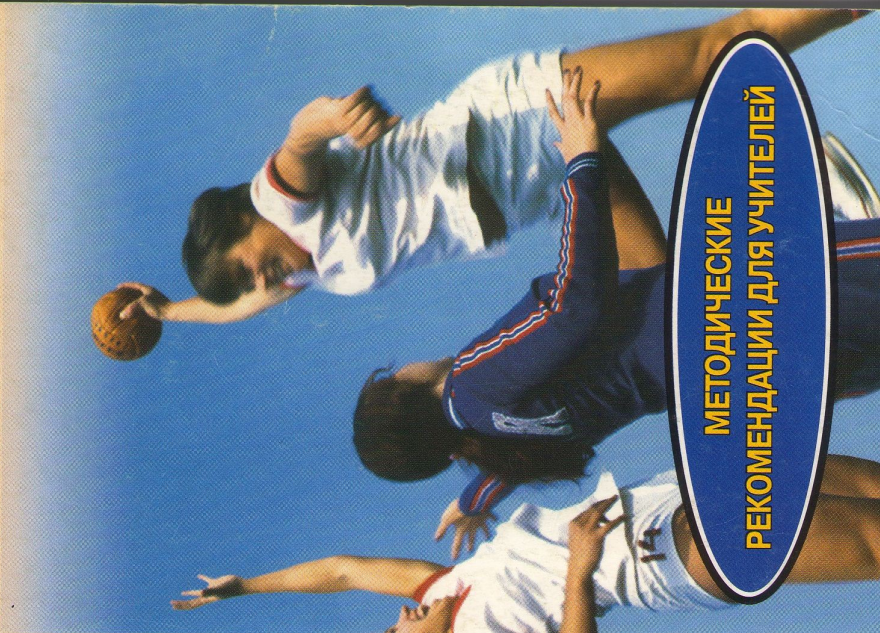
Набережные Челны — 2008

5
ВЫПУСК

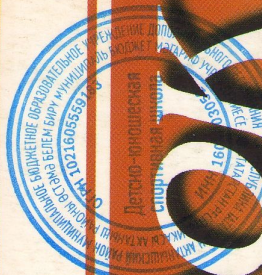


Физкультура

**ФИЗКУЛЬТУРЫ
В СОВРЕМЕННОЙ
ШКОЛЕ**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ**



УДК 372.8
ББК 74.267.5
У71

Методические рекомендации подготовил
Г.А. Баладин, заслуженный учитель Российской Федерации

Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 5. Ручной мяч. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с.: ил.
ISBN 5-9118-0033-7

УДК 372.8
ББК 74.267.5

Урок физкультуры в современной школе

Методические рекомендации

Выпуск 5

Ручной мяч

Редактор Ю.Г. Казанцев
Художник С.М. Седов
Художественный редактор Ю.В. Пахомов
Технический редактор Т.Ю. Кольцова
Корректор И.Т. Самсонова
Компьютерная верстка П.Б. Богданов

Подписано в печать 3.10.05. Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 6,75. Уч.-изд. л. 7,8. Тираж 3000 экз. Изд. № 1008. С–99. Заказ № 7216.

ОАО «Издательство "Советский спорт"»,
105064, Москва, ул. Казакова, 18. Тел. (095) 261-50-32

Отпечатано в фГУП «Производственно-издательский комбинат ВИНТИ»,
140010, Люберцы Моск. обл., Октябрьский пр-т, 403. Тел. 564-21-86.

ISBN 5-9118-0033-7

© Баладин Г.А., 2005
© Оформление. ОАО «Издательство
"Советский спорт"», 2005



РУЧНОЙ МЯЧ

КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

В 1898 г. преподаватель женской гимназии датского города Ордул Хольгер Нильсен на своих уроках ввел игру под названием «Хаанд-бюльд», в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая друг другу мяч и стремясь забросить его в ворота. Примерно в это же время в Чехословакии была изобретена похожая игра с мячом, назвали ее «Хазена».

Создание игры гандбол с составом команды из 11 человек относится к 1917 – 1919 гг. Когда из двух игр – футбола и баскетбола – составили новую игру для женщин, никто не предполагал, что эта игра найдет такое распространение в мире.

Поначалу в правилах бег с мячом и борьба за него не разрешались. Позже игра приобрела более жесткий характер. В 1923 г. ввели новые правила соревнований по гандболу, в которых пункты о «трех шагах» и «трех секундах» значительно повлияли на увеличение темпа игры.

В 1928 г. в Амстердаме была создана Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ). Вначале она объединяла всего 11 стран, через два года в нее входили уже 20 стран.

В 1936 г. гандбол был включен в число олимпийских видов спорта. Вторая Мировая война надолго приостановила развитие мирового спорта.

Новый подъем в развитии гандбола начался в послевоенные годы с создания в 1946 г. новой Международной федерации гандбола – ИГФ. В 1949 г. было решено проводить первенства мира по гандболу раз в четыре года.

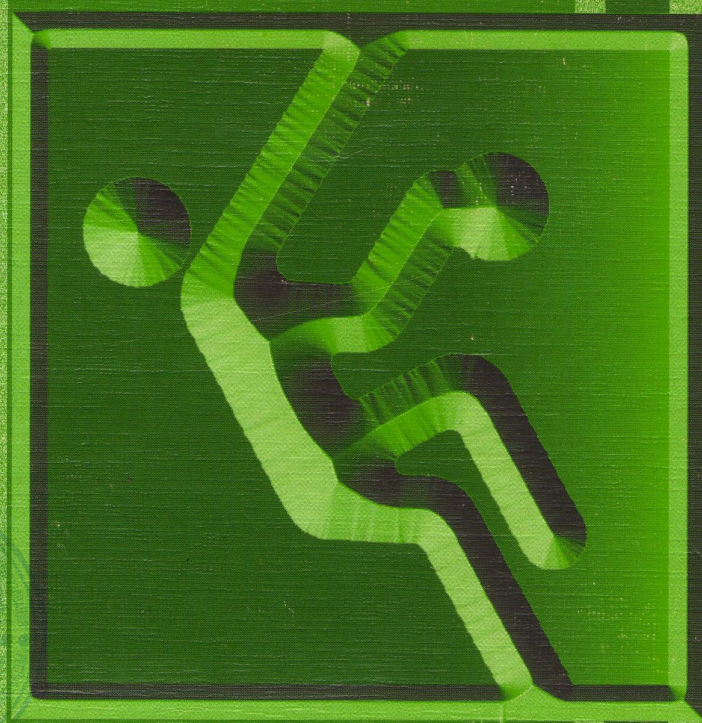
Развитие гандбола 7 × 7 шло параллельно с развитием «большого гандбола». Первые международные правила были приняты в 1934 г. «Малому гандболу» особенно симпатизировали скандинавские спортсмены.

Международная федерация гандбола направляла свои усилия на развитие гандбола 11 × 11, но постепенно интерес к этому виду игры стал падать, уступая место «малому гандболу». В 1954 г. в Швеции померились силами всего 4 команды гандболистов.

Женщины свой первый мировой чемпионат по гандболу 7 × 7 провели в 1957 г. на открытых площадках в Югославии.

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ
ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

БАСКЕТБОЛ



ПРОГРАММА

УДК 796/799
ББК 75.566
Б27

Авторы-соавторы:

Ю.М. Портнов – академик РАО, д-р пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ;

В.Г. Башкирова – заслуженный тренер России;

В.Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России;

М.И. Духовный – заслуженный работник физической культуры, заслуженный тренер России;

А.Б. Мацак – канд. пед. наук, отличник физической культуры;

С.В. Чернов – канд. пед. наук, доцент, заслуженный тренер России; **А.Б. Саблин** – канд. пед. наук

Рецензент:

И.И. Сполов – канд. пед. наук, заслуженный тренер России, начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России

Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.

ISBN 978-5-9718-0277-8

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки баскетболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта.

Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной подготовки баскетболистов от начинающих до высококвалифицированных спортсменов. Подробно изложены средства и методы совершенствования мастерства игроков разного игрового амплуа.

Программа вызовет несомненный интерес у тренеров и специалистов, работающих в области физического воспитания, детско-юношеского спорта и спорта высших достижений.

УДК 796/799
ББК 75.566

ISBN 978-5-9718-0277-8

© Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт», 2007

ВВЕДЕНИЕ

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

1.1. Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2. Формирование групп на этапах подготовки:

- Спортивно-оздоровительный (СО) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

- Начальной подготовки (НП) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и име-