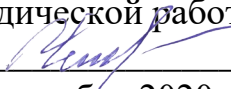


**Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Камчатский дворец детского творчества»**

отдел учебно-спортивной работы

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической работе


Н.Н. Чельцова
«10» октября 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества»

О.Н. Великанова
«10» октября 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
объединения «Баскетбол»
для детей 7-17 лет
срок реализации: 3 года**

Рассмотрено на заседании методического объединения
Протокол от «09» октября 2020 г. № 2

Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Степанов Леонид Николаевич

г. Петропавловск-Камчатский
2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план образовательной программы	8
3. Содержание образовательной программы.....	10
4. Методическое обеспечение образовательной программы.....	20
5. Список литературы	22
Приложения	23

I. Пояснительная записка

Баскетбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Направленность. Программа предназначена для: педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей учреждений физкультурно-спортивной направленности; детей, желающих развивать творческие способности, в совершенстве овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол. По уровню освоения базовая (общая, общекультурная).

Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы. Баскетбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна и оригинальность заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ (информационно-коммуникационные технологии) для мониторинга текущих результатов,

тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

Отличительными особенностями программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Педагогическая целесообразность. В ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 7-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «технико-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Адресат программы: данная программа составлена для обучающихся 7-17 лет (1-11) классов общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Объем и срок реализации программы: срок реализации Программы 3 года. Содержание данной программы рассчитано на систему трехразового посещения занятий в неделю, продолжительностью 2 академических часа. Педагогическая нагрузка – 6 часов в неделю в каждой группе. Всего 18 часов. Годовой цикл обучения 168 часов.

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Форма обучения и виды занятий: Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Баскетбол» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

– Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждённым приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196);
- Концепцией развития дополнительного образования детей, (утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04. 07. 2014 № 24.4.3172-14;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242;
- Примерной рабочей программой по физической культуре для 5-7 классов / под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2014;
- Примерная рабочая программа по физической культуре для 8-9 классов / под ред. В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014;
- Уставом и локальными актами КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества».

Цель Программы: формирование устойчивых умений и навыков игры в баскетбол.

Задачи Программы.

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям игры;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению упражнений;
- сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- сформировать начальные навыки судейства.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- расширить спортивный кругозор детей.

- развить начальные навыки судейства.

Воспитательные:

- формировать дисциплинированность, смелость и решительность;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Освоение содержания Программы осуществляется на основе основополагающих принципов:

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

2) *Принцип преемственности* – 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.

3) *Принцип вариативности* – 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.

Допускаются зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Запись в объединение «Баскетбол» проводится по желанию детей, предоставлению медицинской справки и заявления от родителей. Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста.

В случае если обучающийся успешно справляется с тренировочными объемами и успешно сдает по окончании учебного года контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке (приложения №1, №2) он может быть переведен на следующий этап обучения.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности детей.

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений, обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

Соревновательный период является необходимым условием подготовки обучающихся, помогающий скорректировать учебно-тренировочный процесс согласно результатов соревновательной деятельности. Основными задачами соревновательного периода

являются – повышение достигнутого уровня тренированности, совершенствование техники и тактики игры, проведение анализа игровых ситуаций и исправление тактических и технических ошибок.

Уровень соревновательных нагрузок определяется с учетом возрастных, физиологических особенностей и общих технико-тактических навыков обучающихся.

Формы организации учебного занятия: фронтальная, поточная, проходная, форма круговой тренировки и индивидуальных занятий.

При фронтальной форме проведения занятия упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг.

При поточной форме предполагается выполнение одного и того же задания одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну шеренгу.

При проходной форме выполняются упражнения при передвижении обучающихся одновременно, используя всю площадь спортивного зала.

Для групповой формы характерно распределение обучающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

При применении формы круговой тренировки распределение обучающихся по группам проходит в зависимости от их спортивной подготовки, разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках (станциях) в определенной последовательности, смену станций производят через заданные интервалы времени с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

Форма применения индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым обучающимся.

Выбор формы организации обучающихся на занятии зависит от уровня их подготовленности, степени поставленных решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения, условий проведения занятия, наличия в достаточном количестве спортивного инвентаря.

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

Кадровое обеспечение

Программа рассчитана на педагога, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются, содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровые и соревновательные методы применяются после того, как у обучающегося образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы и способы их проверки.

Ожидаемый результат обучающего компонента программы:

- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры;
- расширение знаний о правилах судейства;
- расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний об условиях проведения соревнований;
- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».
- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Ожидаемый результат развивающего компонента программы:

- умение применять полученные знания в ходе занятий;
- умение выполнять правильно броски;
- умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- умение провести судейство игры;
- умение выступать в школьных соревнованиях.
- умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;
- умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Ожидаемый результат воспитательного компонента программы:

- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- формирование социально адекватной личности;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
- приобретение навыков самоконтроля.
- формирование чувства товарищества и партнерства.

Дважды в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

1. Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- содействие правильному физическому развитию;
- развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

2. Социальные результаты:

- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3. Предметные результаты:

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Способы проверки реализации данной программы:

- тематический (осуществляется с помощью вопросов в конце изученной темы, а также с помощью тестовых заданий, анкетирования, диагностических карт);
- текущий (беседы в форме «вопрос-ответ» с ориентацией на сравнение, сопоставление, выявление общего и особенного);
- итоговый (тестирование по общефизической подготовке, зачеты по технической и тактической подготовке, участие в соревнованиях).

В ходе реализации данной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

-Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;

- контроль соблюдения техники безопасности;
- тестирование на знание теоретического материала;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- открытые уроки для родителей;
- проведение товарищеских встреч
- участие в районных, городских соревнованиях;
- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

Работа с родителями (законными представителями) учащихся

Большое значение придается включению родителей в деятельность объединения. Проводятся тематические родительские собрания, индивидуальное консультирование. Родители в течение учебного года приглашаются на открытые занятия, спортивно-массовые мероприятия.

Для успешной реализации данной программы необходимо материально-технические условия:

- спортивный зал;
- баскетбольные мячи по количеству детей;
- баскетбольные щиты с кольцами;
- медицинбольные мячи;
- скакалки по количеству воспитанников;
- стойки;
- гимнастические палки;
- обручи;
- гимнастические маты;
- учебные, магнитные доски, магниты; иллюстрационный материал.

2. Учебно-тематический план программы

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Общее количество часов	В том числе:		Форма контроля/ аттестации
			теоретические часы	практические часы	
1.	Вводное занятие	2	1,5	0,5	беседа
2.	Физическая подготовка	75,5	5,5	70	зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке
3.	Техническая подготовка	53	5	48	тестирование технических приёмов игровая практика
4.	Тактическая подготовка	29,5	5	24,5	тестирование тактических приёмов игровая практика
5.	Итоговое занятие	8	2	6	итоговое тестирование
ВСЕГО:		168	19	149	

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Общее количество часов	В том числе:		Форма контроля/ аттестации
			теоретические часы	практические часы	
1.	Вводное занятие	2	1,5	0,5	беседа
2.	Физическая подготовка	59	3	56	зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке
3.	Техническая подготовка	64	6	58	тестирование технических приёмов

					Игровая практика
4.	Тактическая подготовка	35	6,5	28,5	тестирование тактических приёмов игровая практика
5.	Итоговое занятие	8	2	6	итоговое тестирование
ВСЕГО:		168	19	149	

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Общее количество часов	В том числе:		Форма контроля/ аттестации
			теоретические часы	практические часы	
1.	Вводное занятие	2	1,5	0,5	беседа
2.	Физическая подготовка	31,5	3,5	28	зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке
3.	Техническая подготовка	61	5	56	тестирование технических приёмов игровая практика
4.	Тактическая подготовка	62,5	6	56,5	тестирование тактических приёмов игровая практика
5.	Итоговое занятие	11	3	8	итоговое тестирование
ВСЕГО:		168	19	149	

3. Содержание программы

Первый год обучения

Раздел	Темы	Содержание	Общее количество часов
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с коллективом. Обсуждение программы первого года обучения. Культура общения. Знакомство с историей баскетбола.	2
2.	Физическая подготовка	Тема № 1. Комплекс упражнений № 1 на грудной отдел. сгибание и разгибание рук, движения кистями, круговые движения одной рукой, поочерёдное движение кистями. Тема № 2 Комплекс упражнений № 2 на плечевой пояс и туловище движение плечами (вверх, вниз, вперёд, назад), наклоны туловища (вперёд, назад и в стороны). Тема № 3 Комплекс упражнений № 3 для ног. попеременные махи ногами (вперёд, назад и в стороны), сгибание и разгибание ног в положении сидя, приседание и переход в стойку на коленях, вставание из положения, сидя, скрестив ноги, прыжки на месте на обеих ногах скрестно, прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Тема № 4 Комплекс упражнений № 4 для мышц стопы. ходьба на носках с высоко поднятыми коленями, ходьба на пятках, ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы. Тема № 5 Комплекс упражнений № 5 виды бега. знакомство с видами бега, челночный бег, бег с ускорением, бег на 30 м на время, кросс без учёта времени. Тема № 6 Контрольное занятие. Термины: челночный бег, кросс. Приложение №1	75,5
	Техническая подготовка	Тема № 1 Ловля мяча на месте. Ловля мяча двумя руками на месте, ловля мяча двумя руками в движении, ловля мяча двумя руками в движении сбоку, ловля мяча одной	53

		<p>рукой на месте, ловля мяча одной рукой в движении, отработка ловли мяча разными способами.</p> <p>Тема № 2 Передача мяча. Передача мяча двумя руками из-за головы, передача мяча одной рукой (пр.) от плеча, передача мяча одной рукой (лев.) от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча двумя руками сверху.</p> <p>Тема № 3 Броски мяча. Бросок в кольцо двумя руками сверху, бросок в кольцо двумя руками от груди, бросок в кольцо двумя руками снизу, бросок в кольцо двумя руками с отскоком от щита, бросок в кольцо двумя руками с места, бросок в кольцо двумя руками в движении, бросок в кольцо одной рукой от плеча, бросок в кольцо одной рукой с отскоком от щита, бросок в кольцо одной рукой в движении.</p> <p>Тема № 4 Ведение мяча. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем, ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам.</p> <p>Тема № 5 Обманные движения (финты). Выход для отвлечения мяча, атака корзины, «Передай мяч и выходи», внезапные рывки вперёд и в стороны после медленного бега, отработка всех видов обманных движений.</p> <p>Тема № 6 Подбор мяча. Подбор мяча (и имитация) после броска, подбор мяча после броска по кольцу, отработка всех видов подбора.</p> <p>Тема № 7 Введение мяча в игру. Правила игры.</p> <p>Тема № 8 Контрольное занятие - техническая подготовка. Термины: финты, подбор, добивание мяча. Приложение № 2</p>	
	<p>Тактическая подготовка</p>	<p>Тема № 1 Индивидуальные действия с мячом, индивидуальные действия без мяча,</p>	<p>29,5</p>

		противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины. Тема № 2 Групповые действия с мячом и без мяча, групповые тактические действия: взаимодействие двух, трёх и более игроков, взаимодействие игроков в упражнениях в парах, тройках в игре баскетбол. Тема № 3 Контрольное занятие. Термины: взаимодействие, отрыв от защитника, выход на свободное место.	
	Итоговое занятие	Соревнования по баскетболу.	8

Результаты освоения программы к концу первого года обучения.

Знать: комплексы упражнений на грудной отдел, на плечевой пояс и туловище, для ног, для мышц стопы; термины: челночный бег, кросс, финты, подбор, добивание мяча, взаимодействие, отрыв от защитника, выход на свободное место; приёмы страховки и само страховки; упрощённые правила игры в баскетбол; правила личной гигиены.

Уметь: сохранять основную стойку игрока; быстро и ловко передвигаться по площадке; выполнять броски мяча с близкого расстояния; оказывать первую помощь при травме; пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности занятий; вести мяч правой, левой рукой и двумя попеременно; ловить мяч различными способами; контролировать мяч; взаимодействовать в команде.

Второй год обучения

Раздел.	Темы	Содержание	Общее количество часов
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение программы второго года обучения. Культура общения.	2
2.	Физическая подготовка	<p>Тема № 1 Комплекс упражнений № 1 для рук и плечевого пояса (Приложение № 3).</p> <p>Тема № 2 Комплекс упражнений № 2 для ног (Приложение № 4).</p> <p>Тема № 3 Комплекс упражнений № 3 для шеи и туловища (Приложение № 5).</p> <p>Тема № 4 Комплекс упражнений № 4 для всех групп мышц (Приложение № 6).</p> <p>Тема № 5 Беговые упражнения. Повторный бег, попеременный бег, рывки, ускорения, челночный бег, кросс без учёта времени.</p> <p>Тема № 6 Беговые упражнения.</p> <p>Тема № 7 Контрольное занятие тест Л. Ларсона Термины: повторный бег, попеременный бег. (Приложение № 7).</p>	59
3.	Техническая подготовка	<p>Тема № 1 Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста, бег с изменением направления и скорости, передвижения приставными шагами, остановки во время бега; повороты на месте; сочетание передвижений, остановок, поворотов, бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений, прыжки толчком двух ног, одной ноги, перемещения к стойке защитника вперёд, в стороны, назад, передвижения в защитной стойке вперёд, назад, в стороны.</p> <p>Тема № 2 Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками, одной рукой, передачи мяча, броски мяча; ведение мяча, комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, броски в кольцо: в</p>	64

		<p>прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места, добивание мяча в кольцо.</p> <p>Тема № 3</p> <p>Техника овладения мячом.</p> <p>Вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, комбинация из освоенных элементов техники перемещений и овладения мячом.</p> <p>Тема № 4</p> <p>Контрольное занятие - нормативы по технической подготовке.</p> <p>Термины: финты, выпад, перехват, имитация, открывание.</p> <p>(Приложение № 8)</p>	
4.	Тактическая подготовка	<p>Тема № 1</p> <p>Индивидуальные действия. Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления силы полёта мяча, выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.</p> <p>Тема № 2</p> <p>Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - «передай мяч выходи», взаимодействие трёх игроков - «треугольник», взаимодействие двух нападающих против одного защитника..</p> <p>Тема № 3</p> <p>Командные действия.</p> <p>Организация командных действий по принципу выхода на свободное место, нападение с целью выбора свободного места, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.</p> <p>Защита</p> <p>Тема № 1</p> <p>Индивидуальные действия. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча, противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч, противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действия одного защитника против двух нападающих.</p> <p>Тема № 2</p> <p>Групповые действия.</p> <p>Взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков - отступление.</p> <p>Тема № 3</p> <p>Командные действия. Переключения от действий в нападении к действиям в защите,</p>	35

		личная система защиты, позиционная защита, зонная защита. Тема № 4 Контрольное занятие. Термины: взаимодействие, противодействие, зонная защита. (Приложение № 9)	
5.	Итоговое занятие	Участие в соревнованиях по баскетболу.	8

Результаты освоения программы к концу второго года обучения.

Знать: технику броска мяча; разнообразные передачи мяча партнёру, находящемуся в более удобной позиции для броска; правила игры в баскетбол; термины: повторный бег, переменный бег, финты, выпад, перехват, имитация, открывание, взаимодействие, противодействие, зонная защита.

Уметь: сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча и быстрого возвращения в защиту; свободно ловить и передавать мяч различными способами и на разные расстояния как левой, так и правой рукой; выполнять броски с близкого и дальнего расстояния; вести мяч левой, правой рукой не смотря на него; применять элементы баскетбола в двусторонней учебной игре и в соревнованиях; готовиться к соревнованиям и участвовать в них; взаимодействовать в команде.

Иметь навыки: владения мячом; переключения к действиям; слаженного коллективного командного действия в нападении и в защите; взаимодействия в команде.

Третий год обучения

Раздел	Темы	Содержание	Общее количество часов
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение программы третьего года обучения. Культура общения.	2
2.	Физическая подготовка	<p>Тема № 1 Комплекс упражнений № 1 для развития силы (Приложение № 10).</p> <p>Тема № 2 Комплекс упражнений № 2 для развития быстроты (Приложение № 11).</p> <p>Тема № 3 Комплекс упражнений № 3 для развития гибкости (Приложение № 12).</p> <p>Тема № 4 Комплекс упражнений № 4 для развития ловкости (Приложение № 13).</p> <p>Тема № 5 Комплекс упражнений № 5 для развития специальной выносливости (Приложение № 14).</p> <p>Тема № 6 Беговые упражнения Повторный бег, попеременный бег, многоскоки, рывки, ускорения., челночный бег, бег спиной вперёд, скрестный бег, бег 30 м с ведением мяча, кросс без учёта времени, эстафеты (встречная, круговая).</p> <p>Тема № 7 Контрольное занятие - тест «Индекс физической подготовленности К. Зухоры». Термины: многоскоки, скрестный бег (Приложение № 15).</p>	31,5
3.	Техническая подготовка	<p>Тема № 1 Техника передвижения. Повороты в движении, сочетание способов передвижения, овершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения, сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами, сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами игры в защите.</p> <p>Тема № 2 Техника владения мячом. Ловля двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, передача одной рукой мяча от плеча, сверху, снизу, на различные расстояния с места и в</p>	61

		<p>движении, из-за спины, броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок, ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока и скорости, ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении, броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке, бросок одной рукой над головой (крюком) после ведения, после ловли в движении, обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.</p> <p>Техника овладения мячом.</p> <p>Выбивание, вырывание, перехват мяча, накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца, выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении.</p> <p>Тема № 3 Техника овладения мячом.</p> <p>Тема № 4 Контрольное занятие - нормативы по технической подготовке. Термины: обводка, овладение, накрывание, подбор. (Приложение № 16)</p>	
4	Тактическая подготовка	<p><i>Нападение.</i></p> <p>Тема № 1 Индивидуальные действия. Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча, выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке, выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёром по команде, финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском, действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, применение изученных приёмов в сочетании с финтами без мяча и с мячом, заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.</p> <p>Тема № 2 Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - «передай мяч - выходи».</p> <p>Взаимодействие трёх игроков - «треугольник», взаимодействие двух нападающих против одного защитника, взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным), взаимодействие двух игроков – переключение,</p>	62,5

		<p>взаимодействие двух нападающих против трёх защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмёрка, на ведение, пересечение.</p> <p>Тема № 3 Командные действия.</p> <p><i>Защита.</i></p> <p>Организация командных действий по принципу выхода на свободное место, нападение с целью выбора свободного места, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче, позиционное нападение с применением заслонов, организация командных действий против применения быстрого прорыва.</p> <p>Тема № 1</p> <p>Индивидуальные действия.</p> <p>Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча, противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч, противодействие выходу на свободное место для получения мяча., действия одного защитника против двух нападающих, выбор места для овладения мячом при передачах и ведении, противодействие при бросках мяча в кольцо, отступление при заслонах..</p> <p>Тема № 2</p> <p>Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление, взаимодействие двух игроков - проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение.</p> <p>Тема № 3</p> <p>Командные действия. Переключения от действий в нападении к действиям в защите, личная система защиты, позиционная защита, зонная защита, плотная личная система защиты, тактические действия: борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч от щита, «треугольник» отскока.</p> <p>Тема №4</p> <p>Контрольное занятие.</p> <p>Термины: заслоны, отступление, переключение, позиционная защита. (Приложение № 17).</p>	
5	Итоговое занятие	Участие в соревнованиях по баскетболу.	11

Результаты освоения программы к концу третьего года обучения.

Знать: технику броска мяча в кольцо; характеристику современных форм построения занятий по баскетболу; приёмы игры; термины: многоскоки, скрестный бег, обводка, овладение, накрывание, подбор, заслоны, отступление, переключение, позиционная защита; правила соревнований (жесты судей); технические и тактические приёмы игры; разновидности обманных движений (финтов); способы передвижений.

Уметь: контролировать вращение мяча; придавать мячу минимум вращения, и только тогда, когда это необходимо; быстро выполнять бросок и определять направление броска; в нападении - уметь правильно «открываться», в защите - уметь правильно «закрывать» защитника; выполнять броски из различных исходных положений; осуществлять контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений; определять уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства; судить учебную игру; правильно отдыхать.

Иметь навыки: быстро, а иногда и мгновенно принимать решения в процессе спортивной борьбы; регулирования эмоционального состояния перед игрой и во время игры; концентрации внимания при выполнении задания; броска мяча партнёру в совершенстве без подготовительных движений.

4. Методическое обеспечение программы

Первый год обучения

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Оборудование, дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический.	Иллюстрации, магнитная доска, магниты.	Опрос в конце занятия.
2.	Физическая подготовка		<ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал; - баскетбольные мячи по количеству детей; - баскетбольные щиты с кольцами; - медицинбольные мячи; - скакалки по количеству воспитанников; - стойки; - гимнастические палки; - обручи; - гимнастические маты; - учебные, магнитные доски, магниты; - иллюстрационный материал. 	Опрос в конце занятия.
3.	Техническая подготовка			Участие в соревнованиях по баскетболу.
4.	Тактическая подготовка.			
5.	Итоговое занятие			

Второй, третий года обучения

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Оборудование, дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический.	Иллюстрации, магнитная доска, магниты.	Опрос в конце занятия.
2.	Физическая подготовка		<ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал; - баскетбольные мячи по количеству 	Опрос в конце занятия.

3.	Техническая подготовка		детей;	Участие в соревнованиях по баскетболу.
4.	Тактическая подготовка.		- баскетбольные щиты с кольцами;	
5.	Итоговое занятие		- медицинбольные мячи; - скакалки по количеству воспитанников; - стойки; - гимнастические палки; - обручи; - гимнастические маты; - учебные, магнитные доски, магниты; - иллюстрационный материал.	

5. Список литературы

ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И. Портных., Б.Е. Лосин. -С-П. б. : ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский. -М.: Академия, 2008 .-75 с.
6. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ * Астрель 2007.-307с.
8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
- 9.Орлан И.В. Баскетбол: Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК, Волгоград,2011.-42с.
10. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
11. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на Д., 2004.
12. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
13. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
14. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
15. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
16. Официальные правила баскетбола ФИБА 2016. Утверждены ЦБ ФИБА 2016.
17. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
18. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
19. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
20. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
21. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58

ДЛЯ ДЕТЕЙ

4. Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.- М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211 с., ил.
7. Сортел Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н Сортел.- М.: АСТ Астрель, 2005.-64 с.

Дополнительная литература:

1. Баррел Пэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
7. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

Нормативы по технической подготовке

Нормативы по технической подготовке производятся в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

1. Ведение.

Ведение одновременно двух мячей обеими руками 25 м. Соблюдать синхронность и темп во время ведения мяча.

2. Броски мяча.

Броски мяча в кольцо с места с разных точек вокруг области штрафного броска в виде соревнования. Если игрок попал в кольцо, то он получает право бросать со следующей точки.

3. Бег.

Бег с продвижением боком - вперёд и встречной передачей мячей партнёрами от груди двумя руками на расстояние 25 м. Контролировать направление движения мяча во время его передачи друг другу. Мяч направлять на грудь партнёру.

4. Жонглирование мячами.

Поочерёдное бросание двух баскетбольных мячей двумя руками от груди в стену так, чтобы, отскочив от стены, мяч ударялся об пол и возвращался в руки. Расстояние до стены 3 - 5 м. Темп средний. Даются три попытки.

Тест по физической подготовке Л. Пирсона и Л. Денисюка (11 часть)**1. Ходьба с переходом на бег на дистанции 1000 м**

Тест проводится на стадионе. Испытуемые начинают все с ходьбы, затем переходят на быструю ходьбу, медленный бег с ускорением перед финишем.

2. Бег на дистанции 50 м с высокого старта

Тест проводится на беговой дорожке, на которой обозначены линии старта и финиша. Испытуемые бегут поодиночке и только один раз. Время бега измеряется с точностью до 0,1 с.

3. Подтягивание на перекладине

Испытуемый в висячем положении сгибает руки (подтягивается), пока его подбородок не окажется на уровне перекладины, затем возвращается к полному вису (руки выпрямлены в локтевых суставах). Упражнение выполняется до отказа. Оценивается количество подтягиваний.

4. Прыжок в длину с места

Выполняется с места, толчком двух ног, стоящих врозь. Испытуемый становится на линию, ноги врозь. Согнув ноги в коленях, отведя руки назад, сделать ими энергичный мах вперёд, в сочетании с мощным толчком ног. Приземление происходит на обе ноги. Прыжок выполняется трижды, засчитывается лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до крайней точки следа, оставляемого пятками или другими частями тела.

5. Измерение силы с помощью динамометра

Динамометр берётся в руку, которая свободно опущена вниз и не касается бедра. Сжать кисть с максимальной силой и держать в таком положении не менее 2 с. Тест повторяется дважды с небольшим перерывом. Результаты регистрируются с точностью до 1 кг.

6. Челночный бег 4x10 м

В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертятся линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Задания по тактической подготовке

1. Игроки строятся в шеренгу. Игрок 1 передаёт мяч игроку 2, тот в движении ловит его, переходит на ведение, обводит препятствие и передаёт мяч игроку 3 и т.д.
2. В парах: нападающий прорывается под щит, защитник не пропускает его. В области штрафного броска устанавливается цель, которой надо коснуться.
3. Перехват мяча при передаче. Игроки располагаются параллельно и выходят на передачу от преподавателя.
4. Единоборство двух игроков - нападающего с мячом и защитника. Защитник принимает стойку с выставленной вперёд ногой, нападающий атакует броском с места или после прохода под щит.
5. В парах: нападающий имитирует бросок с места в кольцо, защитник поднимает руку и делает шаг к мячу, нападающий длинным шагом уходит к кольцу (защитник пассивен); то же, но после обмана на ведение влево; сделал шаг обратно левой ногой, нападающий ведёт мяч в противоположном направлении; то же, но под разными углами к щиту.

Индекс физической подготовленности К. Зухоры

1. Скорость

Быстрый бег на месте в течение 10 с, высоко поднимая бёдра и хлопая в ладони под коленом маховой ноги. Результат оценивается количеством хлопков.

2. Прыгучесть

Прыжок в длину с места. Результат измеряется ступнями. Полученный результат округляется - остаток меньше половины ступни - отбрасывается, больше половины - считать как целую.

3. Сила (плечевой пояс)

Хват за перекладину или ветку дерева двумя руками сверху - вис не касаясь ногами пола. Упражнение с возрастающей трудностью (вис хватом двух рук - вис на одной руке - вис, согнув руки).

4. Гибкость

Основная стойка - медленный наклон туловища вперёд, не сгибая ноги в коленях.

5. Выносливость

Бег до предела возможностей.

- а) бег на время на месте, делая около 120 шагов в минуту
- б) бег на дальность, в котором учитывается пройденная дистанция

6. Сила (мышцы живота)

Лёжа на спине, руки вдоль туловища. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, меняя их положение. Испытуемый выполняет упражнение, пока хватит сил.

Комплекс упражнений для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Комплекс упражнений для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Комплекс упражнений для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание.

Комплекс упражнений для развития ловкости.

Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Метание после кувырков, поворотов.

Комплекс упражнений для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Нормативы по технической подготовке

Нормативы по технической подготовке производятся в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

1. Ведение.

Ведение мяча с переводом с правой руки на левую и обратно ударом мяча об пол между ногами. Выполняется на месте или в движении.

2. Броски мяча.

Броски мяча в кольцо: одной рукой в прыжке после ведения, одной рукой снизу и поле ловли в прыжке, не приземляясь. Даётся три попытки.

3. Бег.

Бег с продвижением лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Броски двух мячей одновременно. Один игрок двумя руками снизу, другой - двумя руками сверху вперёд вверх. Упражнение выполняется в быстром темпе.

4. Жонглирование мячами.

Стоя в углу на расстоянии 4-5 м от стен, выполнять броски двух мячей поочередно в одну и другую стены. Броски выполняются в быстром темпе. Даётся три попытки.

Задания по тактической подготовке

1. Игроки располагаются в 2-3 м от щита. После удара мячом в пол он делает шаг правой ногой и одновременно ловит мяч, следующий шаг выполняет левой ногой, после чего производит толчок и в прыжке направляет мяч в кольцо; то же после 2-3 ударов мяча о пол; то же после длительного ведения; то же после ловли мяча в движении, ведения и двух шагов.

2. Выход после передачи мяча партнёру: после рывка вслед за своей передачей; после рывка за спину защитнику.

3. Держание игрока с мячом, располагающегося вблизи кольца (в парах). Защитник применяет стойку с выставленной вперёд ногой и поднятой вверх рукой. На обманное движение нападающего он отвечает небольшим шагом назад и в сторону возможного прохода, после начала ведения делает ещё один шаг вперёд, а затем передвигается приставными шагами. Бросок накрывают ближайшей к мячу рукой.

4. «Держание игрока, пытающегося освободиться, чтобы получить мяч. Игроки располагаются в парах у боковых линий. По сигналу нападающего стараются освободиться от опеки, чтобы получить мяч. Защитники мешают этому. Преподаватель передаёт мяч открывшемуся игроку.

5. Нападающий встаёт под кольцо, перед ним располагаются три защитника. Нападающий старается пройти под другой щит. Трое защитников препятствуют этому.

6. Игрок подбрасывает мяч над собой и ловит его, укрывая спиной, в высшей точке; то же, но мяч удерживает преподаватель, стоящий на возвышении; то же, но перед прыжком игроки стоят спиной к мячу и после шага назад прыгают; то же в парах (нападающий и защитник), начало движения по сигналу, защитник должен успеть пересечь путь наблюдающему.