


**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  
**Швецов Александр Николаевич**

г. Петропавловск-Камчатский  
2020 год

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	8
3. Содержание программы	10
4. Методическое обеспечение программы	18
5. Список литературы	20
Приложения	22

## I. Пояснительная записка

Баскетбол – спортивная командная игра. Систематические занятия баскетболом благоприятно влияют на укрепление здоровья и совершенствование основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости).

**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.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по баскетболу отечественных специалистов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике, физиологии, гигиены, психологии.

**Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к обучающимся в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Педагогическая целесообразность.** Баскетбол – это командный вид спорта. В баскетболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противостояние баскетболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только баскетболу соревновательных действий – приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В баскетболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место (корзину) соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. В баскетболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

**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 рассчитано на систему двухразового посещения занятий в неделю, продолжительностью 3 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;

С самого начала занятий данным видом спорта дети, начинают осознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм поведения, укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентация).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Баскетбол» (далее – Программа) составлена в соответствии с:

– 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:** создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого обучающегося посредством игры в баскетбол.

**Задачи Программы:**

*Обучающие:*

– укреплять здоровья, содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;

- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обучать основам техники и тактики спортивных игр;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

*Развивающие:*

- развивать координации движений;
- повышать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника.

*Воспитательные:*

- формировать дисциплинированность, смелость и решительность;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

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.

В Программе осуществлена связь со школьными предметами, такими как: математика, русский язык, ОБЖ, физическая культура, биология (курс «Анатомия»), география, история.

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).

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 форме 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.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- 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.

### **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.

**В результате реализации данной программы, обучающиеся овладевают:**

- *информационным компонентом* (знания об истории спортивной игры мини-футбол; правила соревнований по мини-футболу; умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий);
- *операционным компонентом* (овладевают основами техники спортивной игры; тактики игры как в защите, так и нападении; приобретают соревновательный опыт, путём участия в соревнованиях);



– *мотивационным компонентом* (повышают уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности; развивают и совершенствуют специальную физическую подготовку).

По окончании обучения программы «Баскетбол» обучающиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Подготовка игроков по баскетболу делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

*I этап* – проходит в группах первого года обучения, длится один год.

*Цель:* создание у занимающихся, двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. Развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

*Задачи* и преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям и формирование стойкого интереса к баскетболу.
2. Выявление задатков и способностей детей.
3. Утверждение здорового образа жизни.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости – для успешного овладения навыками игры.

6. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в баскетбол.
8. Диагностика уровня воспитанности, выполнение контрольных нормативов.

*II этап* – проходит в группах второго и третьего года обучения и длится два года. Этап углубленной подготовки и совершенствования.

*Цель* – максимальное развитие технико-тактического потенциала обучающихся.

*Задачи* и преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Повышение максимального уровня общей физической подготовленности. Воспитание физических качеств: гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей и специальной тренировочной выносливости.
2. Совершенствование специальной физической подготовленности. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в игре.
3. Освоение новых движений различной координационной сложности.
4. Отработка тактических комбинаций и связок.
5. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
6. Освоение методики проведения учебно-тренировочного занятия и судейства соревнований.
7. Диагностика уровня воспитанности, выполнение контрольных нормативов.
8. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов.

**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);

**Работа с родителями (законными представителями) обучающихся**

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.

## 2. Учебно-тематический план программы

### Первый год обучения

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов	В том числе:		Форма контроля/ аттестации
			теоретические часы	практические часы	
1.	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2.	Физическая подготовка	28	2	26	зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке
3.	Техническая подготовка	93	3	90	тестирование технических приёмов Игровая практика. Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	37	2	35	тестирование тактических приёмов Игровая практика. Наблюдение
5.	Итоговое занятие	9	2	7	итоговое тестирование
<b>ВСЕГО:</b>		<b>168</b>	<b>10</b>	<b>158</b>	

### Второй год обучения

№ п/п	Наименование программы	Общее количество часов	В том числе:		Форма контроля/ аттестации
			теоретические часы	практические часы	
1.	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2.	Физическая подготовка	27	2	25	зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке

3.	Техническая подготовка	85	3	82	тестирование технических приёмов Игровая практика Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	44	2	42	тестирование тактических приёмов Игровая практика Наблюдение
5.	Итоговое занятие	11	2	9	итоговое тестирование
<b>ВСЕГО:</b>		<b>168</b>	<b>10</b>	<b>158</b>	

### Третий год обучения

№ п/п	Наименование программы	Общее количество часов	В том числе:		Форма контроля/ аттестации
			теоретические часы	практические часы	
1.	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2.	Физическая подготовка	25	1	24	зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке
3.	Техническая подготовка	63	2	61	тестирование технических приёмов Игровая практика Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	66	2	64	тестирование тактических приёмов Игровая практика Наблюдение
5.	Теоретическая подготовка	2	2	-	контрольное занятие беседа
6.	Итоговое занятие	11	2	9	итоговое тестирование
<b>ИТОГО:</b>		<b>168</b>	<b>10</b>	<b>158</b>	

### 3. Содержание программы

#### Первый год обучения

##### 1. Вводное занятие – 1 ч.

- Инструктаж по технике безопасности.
- Знакомство с коллективом.
- Обсуждение программы первого года обучения.
- Культура общения.
- Знакомство с историей баскетбола.

##### 2. Физическая подготовка – 28 ч.

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 – «Физическая подготовка»

Термины: челночный бег, кросс.

##### 3. Техническая подготовка – 93 ч.

Тема № 1. Ловля мяча.

- Ловля мяча двумя руками на месте.
- Ловля мяча двумя руками в движении.
- Ловля мяча двумя руками в движении сбоку.
- Ловля мяча одной рукой на месте.
- Ловля мяча одной рукой в движении.

- Отработка ловли мяча разными способами.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### Тема № 5. Обманные движения (финты).

- Выход для получения мяча.
- Выход для отвлечения мяча.
- Атака корзины.
- «Передай мяч и выходи».
- Внезапные рывки вперёд и в стороны после медленного бега.
- Отработка всех видов обманных движений.

#### Тема № 6. Подбор мяча.

- Подбор мяча (и имитация) после броска.
- Подбор мяча после броска по кольцу.
- Отработка всех видов подбора.

#### Тема № 7. Введение мяча в игру.

- Правила игры.

#### Тема № 8. Контрольное занятие - техническая подготовка.

Термины: финты, подбор, добивание мяча.

### **4. Тактическая подготовка – 37 ч.**

#### Тема № 1. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

- 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 - тактическая подготовка.

Термины: взаимодействие, отрыв от защитника, выход на свободное место.

## **5. Итоговое занятие – 9 ч.**

Соревнования по баскетболу, тестирование по ОФП.

### 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

### 1. Вводное занятие – 1 ч.

- Инструктаж по технике безопасности.
- Обсуждение программы второго года обучения.
- Культура общения.

### 2. Физическая подготовка – 27 ч.

Тема № 1. Комплекс упражнений № 1 для рук и плечевого пояса

Тема № 2. Комплекс упражнений № 2 для ног

Тема № 3. Комплекс упражнений № 3 для шеи и туловища

Тема № 4. Комплекс упражнений № 4 для всех групп мышц

Тема № 6 Беговые упражнения

- Повторный бег.
- Попеременный бег.
- Рывки.
- Ускорения.
- Челночный бег.
- Кросс без учёта времени.

Тема № 7 Контрольное занятие – тест Л. Ларсона

Термины: повторный бег, попеременный бег.

### 3. Техническая подготовка – 85 ч.

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.

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 прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места.
- Добивание мяча в кольцо.

Тема № 3. Техника овладения мячом.

- Вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча.
- Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и овладения мячом.



Тема № 4. Контрольное занятие - нормативы по технической подготовке.

Термины: финты, выпад, перехват, имитация, открывание.

#### **4 Тактическая подготовка – 44 ч.**

##### **Тактика нападения.**

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.

Тема № 2. Групповые действия.

- Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи».
- Взаимодействие трёх игроков – «треугольник».
- Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.

Тема № 3. Командные действия.

- Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.
- Нападение с целью выбора свободного места.
- Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

##### **Тактика защиты.**

Тема № 1. 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.

Тема № 2. Групповые действия.

- Взаимодействие двух игроков – подстраховка.
- Взаимодействие двух игроков – отступление.

Тема № 3. Командные действия.

- Переключения от действий в нападении к действиям в защите.
- Личная система защиты.
- Позиционная защита, зонная защита.

Тема № 4. Контрольное занятие – задания.

Термины: взаимодействие, противодействие, зонная защита.

#### **5. Итоговое занятие – 11 ч.**

Соревнования по баскетболу, тестирование по ОФП.

#### **К концу 2-го года обучения дети должны:**

**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

### 1. Вводное занятие – 1 ч.

- Инструктаж по технике безопасности.
- Обсуждение программы третьего года обучения.
- Культура общения.

### 2. Физическая подготовка – 25 ч.

Тема № 1. Комплекс упражнений № 1 для развития силы

Тема № 2. Комплекс упражнений № 2 для развития быстроты

Тема № 3. Комплекс упражнений № 3 для развития гибкости

Тема № 4. Комплекс упражнений № 4 для развития ловкости

Тема № 5. Комплекс упражнений № 5 для развития специальной выносливости

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).

Тема № 7 Контрольное занятие – тест «Индекс физической подготовленности К. Зухоры».

Термины: многоскоки, скрестный бег.

### 3. Техническая подготовка – 63 ч.

Тема № 1. Техника передвижения.

- Повороты в движении;
- Сочетание способов передвижения;
- Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения;
- Сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами.
- Сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами игры в защите.

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 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;
- 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.

Тема № 3. Техника овладения мячом.

- Выбивание, вырывание, перехват мяча;
- Накрывание мяча при броске с места;
- Овладение мячом, отскочившим от кольца;
- Выбивание мяча при ведении;
- Перехват мяча при ведении.

Тема № 4. Контрольное занятие - нормативы по технической подготовке.

Термины: обводка, овладение, накрывание, подбор.

#### **4. Тактическая подготовка – 66 ч.**

**Тактика нападения.**

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.

Тема № 2. Групповые действия.

- Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи».
- Взаимодействие трёх игроков – «треугольник».
- Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.
- Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).
- Взаимодействие двух игроков – переключение.
- Взаимодействие двух нападающих против трёх защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмёрка, на ведение, пересечение.

Тема № 3. Командные действия.

- 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.

**Тактика защиты.**

Тема № 1. Индивидуальные действия.

- Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок;
- Учебная игра. 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.

Тема № 2. Групповые действия.

- Взаимодействие двух игроков – подстраховка.
- Взаимодействие двух игроков – отступление.
- Взаимодействие двух игроков – проскальзывание.
- Взаимодействие двух игроков – переключение.

Тема № 3. 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.

Тема № 4. Контрольное занятие – задания.

Термины: заслоны, отступление, переключение, позиционная защита.

#### **5. Теоретическая подготовка – 9 ч.**

- Беседа о содержании игры.
- Беседа о правилах соревнований по баскетболу (жесты судей).
- Беседа о применении в игре передач.
- Беседа о целесообразном использовании технических приёмов в игре.
- Беседа о гигиенических требованиях.
- Беседа о травмах и их разновидностях.
- Беседа о первой помощи при ушибах, вывихах, переломах, растяжениях.
- Беседа о баскетбольных терминах.

#### **6. Итоговое занятие – 11 ч.**

Соревнования по баскетболу, тестирование по ОФП, СФП.

### **К концу 3-го года обучения дети должны:**

**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"> <li>- спортивный зал;</li> <li>- баскетбольные мячи по количеству детей;</li> <li>- баскетбольные щиты с кольцами;</li> <li>- медицинбольные мячи;</li> <li>- скакалки по количеству воспитанников;</li> <li>- стойки;</li> <li>- гимнастические палки;</li> <li>- обручи;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- учебные, магнитные доски, магниты;</li> <li>- иллюстрационный материал.</li> </ul>	Опрос в конце занятия.
3.	Техническая подготовка.			Участие в соревнованиях по баскетболу.
4.	Тактическая подготовка.			
5.	Итоговое занятие			

##### Второй год обучения

№	Раздел.	Методы организации учебного процесса.	Оборудование, дидактический и наглядный материал.	Форма подведения итогов.
1.	Вводное занятие.	Словесный, наглядный, демонстрационный,	Иллюстрации, магнитная доска, магниты.	Опрос в конце занятия.

2.	Физическая подготовка.	практический.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный зал;</li> <li>- баскетбольные мячи по количеству детей;</li> <li>- баскетбольные щиты с кольцами;</li> <li>- медицинбольные мячи;</li> <li>- скакалки по количеству воспитанников;</li> <li>- стойки;</li> <li>- гимнастические палки;</li> <li>- обручи;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- учебные, магнитные доски, магниты;</li> <li>- иллюстрационный материал.</li> </ul>	<p>Опрос в конце занятия.</p> <p>Участие в соревнованиях по баскетболу.</p>
3.	Техническая подготовка.			
4.	Тактическая подготовка.			
5.	Итоговое занятие			

### Третий год обучения

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



5.	Теоретическая подготовка.		воспитанников; - стойки; - гимнастические палки;	
6.	Итоговое занятие		- обручи; - гимнастические маты; - учебные, магнитные доски, магниты; - иллюстрационный материал.	

## Список литературы

### Для педагога:

1. Алабин В.Г. «Исследование средств и методов начальной подготовки детей и подростков». - М., 1996.
2. «Баскетбол: примерная программа» - М.: Советский спорт, 2006.
3. «Баскетбол: Учебник для учителей физической культуры». - М.: Просвещение, 1997.
4. «Баскетбол: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ». - М. «Школьная пресса», 2004.
5. Бахрах И.Н. «Прогнозирование морфологических показателей у детей и подростков». - Смоленск, 2004.
6. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх». - М.: ФиС, 2002.
7. Вайцеховский С.М. «Книга тренера». - М.: ФиС, 1998.
8. Губа В.П. «Индивидуальные особенности юных спортсменов». - Смоленск, 1997.
9. Дудин Н.П. «Бросковые движения в баскетболе». Учебное пособие. - Смоленск, 2003.
10. Колос В.М. «Баскетбол: теория, практика». - Минск: Польша, 2005.
11. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. – М.: АПКи ПРО, 2002.
12. Каргина З.А. «Практическое пособие для педагога дополнительного образования». – М.: «Школьная пресса», 2008.

### Для обучающихся:

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных граждан». - М.: АстрельАст, 2005.
2. Давыдова М.А. «Подвижные игры». - М.: Вако, 2007.
3. Листова О.И. «Веселые физкультминутки». - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
4. Мейер Д.Т. «Баскетбол – навыки и упражнения». - М.: Астрель. Аст, 2006.
5. «Советы по гигиене». - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
6. Уточкин А.Ю. «Мой баскетбол». - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
7. «Юность и баскетбол» - Волгоград: Учитель - Аст, 2006.

### ЭОР:

1. Нормативно-правовые и методические материалы по баскетболу. Режим доступа: <http://dyussh.jimdo.com>
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

### **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****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 висе 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; сделав 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.

Таблица оценки результатов (в очках).

	Пол	Миним. (1 очко)	Хороший (3 очка)	Высокий (5 очков)
1	жен. муж.	12 хлопков 15 хлопков	20 хлопков 25 хлопков	30 хлопков 35 хлопков
2	жен. муж.	5 ступней 5 ступней	7 ступней 7 ступней	9 ступней 9 ступней
3	жен. муж.	вис на двух руках 3 сек вис на двух руках 10 сек	вис на одной руке 3 сек подтягивание 3 сек	подтягивание 3 сек  вис на одной руке 10 сек
4	жен. муж.	хват руками за лодыжки тоже	пальцы рук касаются пола тоже	ладони касаются пола  то же
5	жен. муж.	1 мин - 200 м 2 мин - 400 м	6 мин-1000 м 10 мин-2000 м	15 мин-2000 м 20 мин - 3000 м
6	жен. муж.	10 сек 20 сек	1 мин 1,5 мин	2 мин 3 мин

### **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. Дается 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. Дается 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.