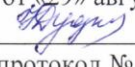



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Раздольненская средняя школа имени В. Н. Ролдугина»**
684020, Камчатский край Елизовский район, п. Раздольный, ул. Ролдугина, 2
тел/факс 8(41531)37-1-52 эл.почта: rcos_el@mail.ru

Принята на заседании
Методического совета
от «29» августа 2024г.
 /Дудкина Н.Н./
протокол № 1

Утверждена
Директор МБОУ «Раздольненская СШ
им. В.Н.Ролдугина»
 /Л.Ф.Литвинюк/
«29» августа 2024г.



**Рабочая программа дополнительного образования
«Баскетбол»
для 2-11 классов на 2024-2025 гг.**

Составитель: Кондратьева А.В., тренер по баскетболу

п. Раздольный, 2024 г.

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

Дополнительная общеобразовательная программа объединения «Баскетбол» (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 №9);

Сан Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

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

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).

Основополагающие принципы построения Программы:

- комплексность (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и

восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- преемственность (определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высокого спортивного мастерства, чтобы обеспечить в дальнейшем многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности);
- вариативность (предусматривает, в зависимости от уровня физической подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки).

Цель: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям по баскетболу и создание условий для сплочения ребят в спортивную команду.

Задачи:

- обучение юных спортсменов основам техники и тактики игры в баскетбол;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию детей и подростков;
- воспитание волевых качеств личности детей и подростков: целеустремленности, решительности, выдержки, самообладания, чувства коллективизма.

Программа рассчитана на два года обучения.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на двух этапах спортивной подготовки: начальной спортивной подготовки (НП) и учебно-тренировочного этапа (УТ).

Каждый из этапов отличается своими задачами, а также требованиями к численности занимающихся и объему тренировочной нагрузки (таблицы № 1, 2).

На **этап НП** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Основные задачи этапа НП:

- укрепление здоровья, развитие основных функциональных возможностей организма;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

На **этап УТ** второго года обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие этап НП и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа УТ:

- совершенствование общей физической подготовленности (гибкости, ловкости, специальной тренировочной выносливости);
- обучение индивидуальным и тактическим действиям в игре;
- выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки (приложения № 1, 2);
- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Минимальная численность обучающихся по этапам подготовки

Этап подготовки	Численность обучающихся в группе
НП 1-й год обучения	от 7 чел.
УТ 2-й год обучения	от 7 чел.

Максимальный численный состав групп НП и УТ определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, однако не может превышать двукратного минимального количества обучающихся.

Количество обучающихся в группе (НП) первого от 7 человек в возрасте 7-12 лет. Занятия проходят 5 раз в неделю по 1-2 часа, всего 9 часов в неделю. Годовой цикл обучения 324 часа.

Количество обучающихся в группе (УТ) второго года обучения от 7 человек в возрасте 13-17 лет. Занятия проходят 5 раз в неделю по 1-2 часа, всего 9 часов в неделю. Годовой цикл обучения 324 часа.

Запись в секцию баскетбола проводится по желанию детей, предоставлению медицинской справки и заявления от родителей. Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста (таблица № 2).

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), с согласия педагогического совета и разрешения врача, 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.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная численность детей в группе	Макс. кол. учеб. ч. в неделю	Требования по физической, технической, и спортивной подготовке на конец периода
НП	1-й год	7 лет	7 чел.	9	Выполнение нормативов ОФП <i>(не менее 30% всех видов)</i>
УТ	2-й год	13 лет	7 чел.	9	Выполнение нормативов ОФП <i>(приложение № 1,2)</i>

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 (таблица № 3).

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований, количество игр)

Виды соревнований	Этапы подготовки	
	НП 1 год	УТ 2 год
Контрольные	1-3/12	3-5/18
Отборочные	-	1-3/8
Основные	1/8	2/14
Главные	1/8	1/8

Методы обучения:

– словесные (рассказ, объяснения, указание, беседа, разбор, анализ всех действий и результатов);

– наглядные (показ спортивных упражнений и их элементов, демонстрация кино-видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных стендов, плакатов. Так же к наглядным

методам относятся методы ориентирования: линии разметки, переносные стойки, ориентиры на щите, зрительные и звуковые сигналы);

– практические (базируются на активной двигательной деятельности обучающихся, включают в себя разучивание техники и тактики игры в баскетбол).

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 уроке 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;
- иллюстрационный материал.

2. Учебно-тематический план образовательной программы

Первый год обучения (НП)

№ п/п	Наименование программы.	Общее количество часов.	В том числе:	
			теоретические часы.	практические часы.
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Физическая подготовка.	65	10	55
3.	Техническая подготовка.	70	13	57
4.	Тактическая подготовка.	70	10	60
5.	Итоговое занятие.	9	2	7
ВСЕГО:		216	37	179

Второй год обучения

№ п/п	Наименование программы.	Общее количество часов.	В том числе:	
			теоретические часы.	практические часы.
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Физическая подготовка.	65	10	55
3.	Техническая подготовка.	70	13	57
4.	Тактическая подготовка.	70	10	60
5.	Итоговое занятие.	9	2	7
ИТОГО:		216	37	179

3. Содержание образовательной 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	110
	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	103

		<p>одной 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 вперед 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>100</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.	9

К концу первого года обучения дети должны:

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>	110
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>	103

		<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>	100

		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.	9

К концу второго 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.

4. Методическое обеспечение образовательной 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, интерактивная доска.	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; - 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, интерактивная доска.	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; - иллюстрационный материал.	

5. Список литературы

для педагогов:

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.: Ф и С, 2002.
7. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: Ф и С, 1998.
8. Губа В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов. - Смоленск, 1997.
9. Дудин Н.П. Бросковые движения в баскетболе. Учебное пособие. - Смоленск, 2003.
10. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – М.: Школьная пресса, 2008.
11. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. - Минск: Полымя, 2005.
12. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. - М.: АПК и ПРО, 2002.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Ф и С, 2006.

для обучающихся:

1. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных граждан. - М.: Астрель. Аст, 2005.
2. Давыдова М.А. Подвижные игры. - М.: Вако, 2007.
3. Листова О.И. Веселые физкультминутки. - М.: Спорт. Академ Пресс, 2001.
4. Малов В.И. Я познаю спорт. - М.: Астрель. Аст, 1999.
5. Мейер Д.Т. Баскетбол – навыки и упражнения. - М.: Астрель Аст, 2006.
6. Советы по гигиене. - М.: Спорт Академ Пресс, 2003.
7. Уточкин А.Ю. Мой баскетбол. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
8. Юность и баскетбол. – Волгоград: Учитель-Аст, 2006.

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 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 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 тоже
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 после 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 вперед-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.