

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
«Дом детского творчества»

Ф.В. Аникиев-Борн  
«28» августа 2024 г.



Рассмотрена  
на методическом совете  
Протокол №4  
от «28» августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»**

**Адресат программы:** обучающиеся 11-16 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Разработчик программы:**

Грачёва Лариса Михайловна,  
педагог дополнительного образования

г. Усолье-Сибирское, 2024 г

## **Содержание программы**

### **1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Содержание программы. Учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

### **2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

## 1. Раздел. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» носит **физкультурно-спортивную направленность**.

**Уровень реализации программы** – базовый.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» нацелена на овладение обучающимися навыками игры в баскетбол, развитие у них интереса к формированию здорового образа жизни, развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

**Педагогическая целесообразность** Настоящая программа направлена с одной стороны на организацию занятий баскетболом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, пробуждения интереса у обучающихся к определенному виду спорта.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего курса обучения, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное – воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности.

**Актуальность программы.** Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов

спортивной деятельности. Здоровьеформирующая функция баскетбола заключается в эффективном развитии основных двигательных и координационных способностей обучающихся.

**Отличительные особенности программы.** Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше обучающихся, желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Новизна программы.** Программа дает возможность заниматься с «нуля» тем обучающимся, которые еще не начали проходить раздел «Баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество обучающихся, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми.

**Наполняемость учебных групп составляет:**

Состав объединения – постоянный, 18-20 человек, согласно площади спортивного сооружения. В секцию «Баскетбол» принимаются обучающиеся 11-16 лет (5-10 класс), набор свободный.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю, по 45 минут. На тему в календарно тематическом планировании отводится по 2 часа.

**Объем программы:** 108 часов

**Форма обучения** по программе очная.

Занятия ведутся на базе общеобразовательных школ города Усолье-Сибирское.

## 1.2. Цель, задачи программы

**Цель программы:** развитие личностного потенциала обучающихся и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом; формирование потребности в здоровом образе жизни.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- получение знаний в области «Баскетбол» и усвоение правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

#### **Развивающие:**

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора обучающихся;

#### **Воспитательные:**

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

#### **Формы проведения занятий:**

- Упражнения в группах;
- Отработка практических навыков;
- Общефизическая подготовка;
- Тренировка;
- Учебная игра;
- Матчевые встречи;
- Соревнования;
- Контрольные испытания.

### **1.3. Содержание программы Учебно-тематический план**

Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Краткий исторический очерк развития баскетбола	1	1	-	Беседа
Контрольные испытания.	1	-	1	Зачет
Сведения о строении и функциях организма человека	2	2		Беседа
Правила игры	2		2	Лекция

Общая и специальная физическая подготовка	25		25	Педагогическое наблюдение
Основы техники и тактики игры	70		70	Педагогическое наблюдение
Товарищеские игры	1		1	Педагогическое наблюдение
Соревнования	5		5	Педагогическое наблюдение
Контрольные испытания	1		1	Зачет
<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>3</b>	<b>105</b>	

#### 1.4. Содержание учебно-тематического плана

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической и тактической подготовки. В процессе занятий происходит технико-тактическая подготовка юных баскетболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. Далее следует этап специальной подготовки, дифференциация по игровым функциям, универсальной подготовки с элементами специализации.

В секции необходимо совмещать занятия с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде индивидуальных заданий.

Руководитель секции может успешно обучать на занятии основам техники и тактики, применяя различные методические приемы и рациональные способы организации упражнений. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятии. Одним из таких приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик.

Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи.

От этого зависит «выстреливающее» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание обучающихся. Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений рук и ног, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу. В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т. д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела, или их согласование, или динамика отдельных частей движения. В тактических

действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия.

Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Методический прием выделения базовых элементов дает возможность руководителю секции сделать процесс обучения более конкретным, позволяет сокращать время на объяснение, совмещать объяснение с показом упражнения.

*Описание разделов*

### **Краткий исторический очерк развития баскетбола.**

Год рождения баскетбола. Развитие баскетбола в нашей стране. Развитие игры в баскетбол среди школьников.

### **Сведения о строении и функциях организма.**

Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная система и ее развитие

Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.

Общий режим дня.

Правила игр.

Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Судейская жестикуляция.

Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения для развития скорости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для рук.

Упражнения для тренировки прыжков. Упражнения на расслабление. Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания.

Основы техники и тактики игры.

Упражнения для тренировки ловли и передачи мяча. Упражнения для тренировки элементов атаки спиной к кольцу. Упражнения для тренировки элементов атаки лицом к кольцу. Упражнения для тренировки передач. Упражнения для тренировки передач центровым игрокам. Упражнения для тренировки ведения мяча.

Упражнения для тренировки бросков. Упражнения для тренировки штрафных бросков. Тактика защиты. Защита против игрока с мячом. Передвижения защитника. Зонная защита и ее преимущества. Смешанная защита (преимущества и слабость).

Защита прессингом. Стратегия и атака. Позиционное нападение.

Товарищеские игры.

Товарищеские игры с другими школами, техникумом, училищем.

Соревнования.

Соревнования среди классов. Городские соревнования.

Контрольные испытания.  
Сдача контрольных нормативов.

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы.**

По окончании обучения по программе «Баскетбол» обучающиеся должны **знать:**

- правила игры в баскетбол;
- историю развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- роль баскетбола в укреплении здоровья;
- роль и место физической культуры в организации здорового образа жизни;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

**уметь:**

- выполнять передачу партнеру (передачу мяча сбоку; выполнять приемы обыгрывания защитника);
- выполнять бег 30 м на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;
- выполнять бег 30 м /5х6/;
- выполнять ведение мяча в движении шагом;
- выполнять броски мяча.
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой; дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями;
- работать в группе и подчинять свои интересы коллективу;

*Иметь практический опыт:*

- участия в соревнованиях.
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.
- использования приобретенных знаний и умений в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.



## 2. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	07.09	31.05	36	108	3 раза в неделю по 1 часу

### 2.2. Условия реализации программы

Реализация программы требует:

- программа объединения;
- учебная, методическая литература;

Реализация программы требует наличия спортивного зала

*Оборудование спортивного зала:*

- мячи: волейбольный, баскетбольный, футбольный;
- спортивные маты;
- спортивное снаряжение: «козел», «конь»;
- гимнастическое бревно;
- стойка для прыжков в высоту;
- скакалки;
- обручи;
- электронные презентации в соответствии с тематическим планированием;
- учебные видеофильмы.

*Технические средства обучения:*

- современные средства ТСО (компьютер, проектор и т.д.);

### 2.3. Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

## 2.4. Оценочный материал

По программе предусмотрена **форма аттестации** – итоговое занятие.

Для определения достижений обучающимися планируемых результатов используются контрольные испытания:

1. Штрафной бросок 5 из 5;
2. «Ручеёк» (1 минута);
3. Передача во встречных колоннах (количество передач за 1 минуту);
4. Передачи в квадрате тремя мячами (количество передач за 30 секунд);
5. Передачи в стену двумя мячами (количество передач за 30 секунд).

Диагностическая программа по выявлению эффективности реализации программы: по окончании освоения данной программы обучающиеся должны овладеть необходимыми двигательными навыками и показывать результаты, приведенные в таблицах.

Нормативы составлены с учетом дифференцированного подхода в освоении учебного материала.

*Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет*

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м/с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег, 3x10м	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145-150	165-180	200	135	155-175	190
			13	160-175	170-190	205	140	160-180	200
			14		180-195	210	145	160-180	200
			15		190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000 - 1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100 - 1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150 - 1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250 - 1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15,0 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16,0
			13	2	5-7	9,0	6	10-12	18,0
			14	3	7-9	11,0	7	12-14	20,0
			15	4	8-10	12,0	7	12-14	20,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) количество раз, на низкой	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

		перекла дине из виса лежа (девочки ) , колич. раз							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

## 2.5. Методическое материалы

### 1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Мультимедийные презентации, используемые на занятии;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Правила соревнований.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.
- Разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

### 2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу.

### 3. Инструкции по охране труда. Инструкции по технике безопасности.

### 4. Наглядные пособия (плакаты, схемы)

**Педагогические технологии:** групповое обучение; технологии коллективного взаимообучения; игровые технологии; компьютерные; здоровьесберегающие технологии.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальные, индивидуально-групповые, групповые, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповые, коллективно-групповые, в парах, предполагающие кооперацию, распределение обязанностей, деловое общение в процессе занятия, включают также самоконтроль и ответственность за общее дело. Выбор той или иной формы обосновывается с позиции вида деятельности, уровня развития обучающихся, формы организации учебного занятия.

### Методические условия реализации программы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

***Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:***

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

***Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:***

- объяснительно–иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный–учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично–поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский–самостоятельная творческая работа учащихся.

***Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:***

- фронтальный–одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально–фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой–организация работы в группах;
- индивидуальный–индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

***Методы диагностики личностного развития воспитанников:***

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

## **2.6. Список литературы**

***для педагога:***

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2014.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. - М.: 2017.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов - М.: ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия. 2014.
5. Официальные правила баскетбола. - М.: СпортАкадемПресс 2018.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М.: ФиС, 2014
7. Программы кружков и секций, - М.: «Физкультура и спорт», 2006
8. Подвижные игры, «Физкультура и спорт», 2014
9. Травин К.И. Баскетбол - 2014
10. Теория и методика физического воспитания лиц различного возраста, 2008

*для обучающихся и родителей:*

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. - М.: НИК Сортэл, 2014.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ, 2015.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. - М.: АСТ, 2016.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Беговые упражнения***

1. Бег по кругу
2. Скоростной бег по лестнице
3. Челночный бег 3х10
4. Бег на дистанции 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию
5. Бег с прямыми ногами вперед с переходом на ускорение 30-40-50 м

### ***Прыжки***

1. Прыжки со штангой
2. Выпрыгивания
3. Многоскоки
4. Выпрыгивания и приседания в парах (с захватом рук)
5. Прыжки с поворотом на 180°, 360° с поднятыми руками
6. Прыжки в приседе
7. Прыжки по лестнице
8. Прыжки с отягощениями (можно имитировать обманные движения во время прыжков)

### ***Упражнения на развитие ловкости***

1. Кувырки вперед и назад
2. Падения назад и быстрое вставание
3. Гимнастическое «колесо» влево и вправо
4. Бросок мяча в кольцо с гимнастического подкидного мостика

### ***Упражнения для развития взрывной силы***

1. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук)
2. То же – с ведение мяча; то же – с двумя мячами
3. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания
4. Быстрые передачи «блина» или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу
5. Передачи «блина» или гири весом 20-25 кг из рук в руки по кругу, образованном из 3-4 игроков

### ***Упражнения для развития силы***

1. Жим штанги лежа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером
2. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз (козел под бедрами), закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги
3. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится на пол или опирается на гимнастического козла, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в

несколько подходов по 15-20 раз. Вариант этого упражнения – лежа на полу на спине с помощью партнера, удерживающего его ноги

4. Отжимание от пола с отрывание рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий

5. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-12 раз

6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу

7. Отжимания в стойке на руках



***Специальная физическая подготовка.***

*Беговые упражнения*

1. Старты лицом и спиной с ведением мяча.
2. Бег с захлестыванием голени с ведением мяча.
3. Бег с вращением мяча вокруг корпуса или под коленом.
4. Бег с передачей мяча с руки на руку.
5. Передача мяча в парах во время скоростного бега.
6. Бег с ведением двух мячей.

*Прыжки*

1. Прыжки с ведением одного или двух мячей.
2. Прыжки с дриблингом на щите. Расстояние от щита 1,5 м.
3. Прыжки на правой и левой ноге с ведением мяча.
4. Прыжки в полном приседе с ведением мяча.
5. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

*Броски мяча*

1. Броски с дальних точек (с середины зала).
2. Броски «крюком», стоя боком к стене.
3. Броски кистью в стену. Расстояние от стены 1 м.
4. Дальние броски в парах (30 сек.).

**Комплекс упражнений для технической подготовки.**

1. Ловля отскочившего от щита мяча в прыжке на вытянутые вверх руки, Центровой стоит спиной к тренеру, лицом к щиту в трехметровой зоне. Тренер бросает мяч в щит, Центровой ловит отскочивший мяч в прыжке и возвращает его тренеру заранее заданным способом.

2. Ловля и передача двух отскочивших мячей. Центровой стоит лицом к щиту или к стене, два игрока попеременно сильно бросают в щит или стену два мяча. Центровой ловит отскочившие мячи и передает их либо длинным пасом через все поле игроку, уходящему в отрыв, либо коротким резким пасом игроку, меняющему свою позицию

3. Передачи из-за спины левой и правой рукой. Упражнение выполняется у стены или в парах, одним или двумя мячами.

4. Ловля мяча и крюк правой рукой с шагом правой ногой

5. Ловля мяча и полукрюк правой рукой без поворота к кольцу

6. Бросок по кольцу в прыжке с поворотом на 90-180° с 3-4 излюбленных точек.

7. Броски сверху из-под кольца поочередно левой и правой рукой

8. Броски по кольцу с 3-4 излюбленных точек, дистанция – 3-4-5 м. Точки слева и справа от кольца под углом в 0° на пересечении линии штрафного броска с боковыми линиями трехсекундной зоны

9. Подход к щиту с поворотом (пивотом) в левую или правую сторону

10. Подбор мяча, отскочившего от щита в нападении. Движение к щиту с поднятыми вверх руками, опережая защитника, с применением финтов и без них, с последующим добиванием мяча в кольцо

11. Передачи мяча по «восьмерке» в пятерках на всю ширину футбольного поля

12. Передачи мяча у стены из-за спины поочередно левой и правой рукой

13. Передачи у стены в тройках. Игрок 1 стоит в 3-4 м от стены, лицом к ней, игроки 2 и 3 располагаются за его спиной на расстоянии 5-6 м от стены. Игрок 3 выполняет сильную передачу в стену, игрок 1 должен поймать отскочивший мяч и не глядя вернуть его партнеру 3. В момент, когда игрок 1 ловит первый мяч, игрок 2 делает сильную передачу в стену и т. д. Смена мест в тройке происходит по кругу каждые 1,5-2 мин.

**Для развития реакции**

14. Передачи мяча в стену с поворотами. Игрок выполняет передачу мяча в стену и поворачивается на 180° или 360°, после чего ловит отскакивающий от стены мяч. Упражнение можно выполнять одним или двумя мячами

15. Передачи в пятерках со сменой мест. Мяч находится у игрока 1, следует пас игроку 2 и передвижение в сторону передачи, Игрок 2 передает мяч игроку 3 и перемещается на его место. Игрок 3 отдает по диагонали игроку 5 и бежит на его место, игрок 5 пасует мяч игроку 4 и занимает его место, а игрок 4 возвращает мяч игроку 1 по диагонали – круг замкнулся. Способ

передачи меняется по сигналу тренера. Упражнение можно выполнять двумя-тремя мячами

16. Стоя на месте. Ведение мяча вокруг корпуса

17. Стоя на месте, Ведение вокруг и между ногами

18. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см

19. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой

20. Стоя на месте. Ведение двух мячей

21. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола

22. Бег в полуприседе с ведением мяча

23. Бег захлест назад с ведением мяча

24. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча

25. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча

26. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу тренера – остановка, по новому сигналу – рывок на 6-10-20 м

27. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два- три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны

28. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе не щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершить бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите

29. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе

30. То же, что и упражнение № 29, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180°

31. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15-20-30 попаданий

32. Штрафные броски в состоянии утомления. Выполняются индивидуально. В конце тренировки – 6 штрафных подряд

33. Соревнования в парах. Первый партнер бросает штрафные до первого промаха. Второй должен повторить или превзойти его результат. Упражнение повторяется до трех побед одного из партнеров

34. Штрафные броски выполняются индивидуально с психологическим давлением: неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи, насмешки и т.д.

35. Штрафные броски после занятий ОФП или СФП. После кросса, занятий на стадионе (но не после занятий в зале штанги) игроки бьют штрафные при ЧСС 180-190 ударов в минуту.

***Комплекс упражнений для тактической подготовки.***

1. Защита против игрока, закончившего ведение и стремящегося сделать либо бросок по кольцу, либо передачу

2. Если защитник оказался один против двух нападающих, он стремится не дать забросить мяч из-под щита и отступает спиной к своему кольцу так, чтобы видеть обоих нападающих. Ложными движениями он старается остановить игрока с мячом и не дать ему сделать передачу сопернику по кольцу или успеть к нему, чтобы заблокировать бросок издали. Не дав забросить мяч из-под щита, защитник выполняет свою миссию.

Тренировка 2х1 на месте в движении развивает у защитника реакцию, учит активному движению рук, движению вперед, хладнокровию и умению перехватить мяч.

3. Если соперник получил мяч в 5-6 м от щита, и он владеет ведением, защитник, не переставая должен активно атаковать нападающего; делать короткие выпады передней ногой, действовать руками, не давая ему прицелиться, Нападающего нельзя пропустить к щиту по лицевой линии, если он чуть сместился к ней, никто из партнеров защитнику не поможет. Рука, близкая к лицевой линии, страхует проход с ведением, другая – атакует нападающего. Не следует поддаваться на финты. Если нападающий пошел по лицевой линии, где защитник занял позицию, можно встретить его грудью и показать арбитрам, что он вас сбил с ног. Не бойтесь и научитесь мягко падать на спину. Если нападающий, не смотря на активность защитника, поднял мяч для броска, надо попытаться прыгать вместе с ним и помешать броску. Не переставайте трудиться и тогда, когда противник уже сделал бросок или передачу. Не отворачивайтесь от него, преграждайте ему путь к щиту. Сделав шаг назад, встречайте его лицом, а не пытайтесь бежать вслед за ним. Вы всегда должны быть в эти моменты между соперником и своим щитом

4. Если нападающий закончил ведение и остановился для броска или передачи мяча, защитник непременно должен сблизиться с ним, активно действуя руками, мешая ему сосредоточиться для последующих действий. Ближняя к сопернику рука должна касаться пальцами его груди или живота и не позволять ему поднять мяч вверх для атаки кольца или паса. Защитник стремится заставить соперника повернуться спиной к щиту и, не прекращая атаковать нападающего, мешая сделать прицельный пас. Защитник должен сигнализировать партнерам по обороне, чтобы они были готовы к перехвату мяча.

5. Если ваш подопечный, владея мячом, стремится сделать передачу партнеру, который вплотную приближается к нему, вы должны сделать шаг назад и дать проскользнуть своему партнеру по защите, а затем занять активную позицию по отношению к своему нападающему.

6. Зонная защита 1-2-2. №1 - самый легкий, быстрый защитник, №2 и №3 – достаточно подвижны, прыгучи, высоки ростом. №4 и №5 – центровые. Их задача – борьба с центровыми соперниками, подбор мячей от щита. Эта

система наиболее пригодна для команд, стремящихся атаковать из-под щита через центральных

7. Центровой №5 после подбора мяча от щита передает его убегающему в отрыв №2.

8. Развитие быстрой контратаки через середину поля. Игроки №5, 4, 3 ведут борьбу за отскок мяча и, овладев им, стремятся сделать первый пас игроку №2, который передает мяч игроку №1. Игрок №1 устремляется вперед с ведением мяча через середину площадки. Игроки №2 и №3 обгоняют дриблера на высокой скорости, образуют треугольник с №1 и завершают атаку броском с близкой дистанции, если удастся создать под щитом соперника численное преимущество. Если в первом эшелоне завершить атаку не удалось, то в действие вступает второй эшелон – центровые игроки №4 и №5. Они, каждый по своей стороне площадки, рвутся к щиту соперника. Завершает атаку тот из них, на чьей стороне оказывается мяч.

9. Развитие быстрого прорыва после штрафного броска в ваше кольцо. Если игрок №4 ловит мяч, отскочивший от щита, или быстро вводит забитый мяч из-за лицевой линии, то первый пас следует налево, к боковой линии игроку №1, открывающемуся на уровне линии штрафного броска или чуть выше. Игрок №2 открывається в районе центрального круга, получает мяч и с ведением устремляется вперед. Игроки №5 и №3 обгоняют ведущего мяч вдоль боковой линии, игрок №4 обгоняет его справа, игрок №2 остается чуть сзади в страхующей позиции.

10. Развитие быстрого прорыва после розыгрыша спорного мяча в центральном круге или на линии штрафного броска на нашей половине поля. Игрок №5 делает скидку на игрока №4, который готов к приему мяча с поднятыми вверх руками. Поймав мяч, №4 делает пас вперед игроку №1, который открывається для получения этой передачи после заслона от игрока №3. Игроки №2 и №4 поддерживают атаку. Такая комбинация может разыгрываться в обе стороны.