

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, СПОРТА И ТУРИЗМА АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

 «КАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМ. Г.В. СУШКОВА»

КАМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано Утверждаю

Тренерским советом Директор МКУДО «Каменская ДЮСШ» МКУДО «Каменская ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.С. Дутов/

Протокол № \_\_ Приказ № \_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«БАСКЕТБОЛ 3х3.»**

Направленность : **физкультурно-спортивная**

Вид программы: **модифицированная**

Возраст обучающихся: 7**-9 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Уровень программы: **продвинутый**

Год составления программы: **2020 год**

Год последней редакции программы: **2020 год**

Программа разработана:

Былинкиным Дмитрием Александровичем,

тренером-преподавателем по баскетболу

Бурляевым Сергеем Николаевичем,

тренером-преподавателем по баскетболу

п.г.т. Каменка 2020 г.

# Содержание

# Пояснительная записка…………………………………...3 стр.

# Учебный план ……………….…………………………….11 стр.

# Особенности организации образовательного процесса

#  обучения…………………………………………………………..12 стр.

# Содержание обучения……………………………………..13 стр.

# Календарно-тематический план обучения…………….15 стр.

# Методическое обеспечение………………………………20 стр.

# Список используемой литературы……………………..25 стр.

#  Приложение 1……………………………………………..28 стр.

# Пояснительная записка

Баскетбол 3х3 — является разновидностью обычного баскетбола, но в то же время это отдельный вид, который в последние десятилетия набирает всё большую популярность. В 2017 году баскетбол 3х3 был включён в программу Олимпийских игр. Как и баскетбол это один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол 3х3 оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнение и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Баскетбол 3х3»**: физкультурно-спортивная**, по уровню освоения **общекультурная.**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
* Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года

№ 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Новизна данной образовательной программы -** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе 3х3. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

 **Актуальность:** баскетбол 3х3— один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Широкое применение баскетбола 3х3 в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

* + доступностью игры для любого возраста;
	+ возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
	+ простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

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

**Педагогическая целесообразность:** в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 8-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола 3х3 представлен «технико-тактической подготовкой».

Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

# Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 8-17 лет, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

**Психофизиологические особенности обучающихся**

В работах по психофизиологии указывается на то, что основными чертами организма определяются унаследованными свойствами и свойства, которые проявились под влиянием различных факторов среды. Не зря, во время тренировочного процесса, многие тренера обращают внимание на учет наследственного влияния. Многими учёными в области психофизиологии было отмечено, что наследственность влияет на размер тела, его объем и состав. Так же наследственность влияет на психологическое состояние личности, частоту сердцебиения во время физических нагрузок, характеристика ЭКГ, АД, ЖЕЛ, содержание холестерина, иммунный и гормональный статус и ещё некоторые другие.

Психофизиологические особенности претерпевают определенные изменения под влиянием внешней среды. Проводя исследования и делая выводы, можно сказать о том, что занятия спортом и физической культурой несут в себе позитивное влияние на психофизиологическое состояние спортсменов. Специфические особенности спортивной деятельности, которые связаны с влиянием занятий спортом на психофизиологический статус:

– Требование от личности спортсмена длительной, специальной, систематической тренировки, благодаря которой он совершенствует и усваивает двигательные навыки, при этом развивает движения необходимые для избранного вида спорта (выносливость, сила, быстрота, ловкость), а также волевые черты характера (решительность, смелость, воля к победе, инициативность);

– Проявление мышечной активности в разных формах при выполнении специальных физических упражнений;

– Спортивная борьба, которая помогает развить у спортсмена способности к максимальному напряжению физической силы, большой силы и глубину эмоциональных переживаний;

– Максимальное выявление духовных и физических сил, специальных умений и навыков, развитие моторных способностей, постоянно поддерживая их на высоком уровне;

– Повышенное требование к процессам переработки информации, внимания и памяти спортсмена, к его волевым действиям и эмоциональному состоянию. Командные игровые виды спорта оказывают наибольшее влияние на психофизиологическое состояние спортсмена, потому что этот факт предъявляет высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям. По мнению авторов это обуславливается такими факторами:

– Новые и современные условия тренировочной и соревновательной деятельности требуют от спортсмена определенных личностных психических свойств, которые оптимизируют процесс решения оперативных задач;

– Психологическая и моторная сложность спортивной тренировки требуют обязательного наличия у спортсмена специального комплекса высокоразвитых способностей, которые проявляются в психических качествах психомоторной сферы

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

# Объем и срок реализации программы:

Сроки реализации программы - 1 год ( 144 часа);

**Цель:** Формирование устойчивых умений и навыков игры в баскетбол 3х3.

#  Задачи:обучающие

* Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом 3х3, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
* Обучить техническим приёмам и правилам игры;
* Обучить тактическим действиям игры;
* Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
* Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* Обучить правильному выполнению упражнений.
* Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
* Сформировать начальные навыки судейства.

**развивающие:**

* Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
* Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
* Расширить спортивный кругозор детей.
* Развить начальные навыки судейства

**воспитательные:**

* Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
* Воспитывать культуру поведения.
* Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
* Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

# Условия реализации программы

 Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые.

Набор детей в группы обучения может проводится с конца августа. Комплектование групп обучения проводится до 10 сентября.

# Формы подведения итогов реализации программы

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

* Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
* Контроль соблюдения техники безопасности;
* Тестирование на знание теоретического материала;
* Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
* Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
* Открытые уроки для родителей;
* Проведение товарищеских встреч
* Участие в областных соревнованиях;
* Привлечение учащихся к судейству соревнований районного уровня.

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

**Наполняемость учебной группы**:

1-й год обучения – 15 чел.

**Возраст детей,** участвующих в реализации программы:

1-й год обучения – 8-16лет;

**Сроки реализации программы -** 1 год. 1 год обучения – 144 часа

.

**Формы и режим занятий:** занятия групповые, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми, год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность академического часа – 45 минут.

**Формы организации деятельности учащегося на занятии** – групповая, индивидуальная, сочетание индивидуальной с групповыми. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол 3х3.

В практической части углубленно изучаются технические приемы и

тактические комбинации.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола3х3. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом 3х3 и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол3х3. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия дети получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ педагога дополнительного образования, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программ -№7 Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

# Материально- техническое обеспечение:

* Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
* Баскетбольные мячи – 15 шт;
* Баскетбольный щит – 4 шт;
* Набивные мячи – 10 шт;
* Скакалки – 15 шт;
* Стойки – 6 шт;
* Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол». гантели, мешочки с песком, палки.

#  Планируемые результаты освоения программы и способы их проверки:

Ожидаемый результат обучающего компонента программы

* + расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол 3х3»;
	+ расширение знаний об основных элементах спортивной игры;
	+ расширение знаний о правилах судейства;
	+ расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
	+ расширение знаний об условиях проведения соревнований;
	+ расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Финт», «Владение мячом», «Групповые взаимодействия».
	+ расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Ожидаемый результат развивающего компонента программы

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

Ожидаемый результат воспитательного компонента программы

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

Два раза в год (декабрь и май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

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

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

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

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

# Личностные результаты:

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

# Метапредметные результаты:

* Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
* Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
* Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
* Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
* Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

# Предметные результаты:

* Овладение основными приемами техники и тактики игры;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
* Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу 3х3.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел и тема.** | **Всего часов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б.Комплектование группы. | 2 | 2 | 0 | Предварительный |
| 2 | Основы знаний | 4 | 4 | 0 | Оперативный |
| 3 | Передача мяча. | 21 | 0 | 21 | Текущий,коррекционный |
| 4 | Ведение мяча. | 21 | 0 | 21 | Текущий,коррекционный |
| 5 | Броски. | 21 | 0 | 21 | Текущий,коррекционный |
| 6 | Игра в нападении. | 23 | 0 | 23 | Текущий,коррекционный |
| 7 | Игра в защите | 23 | 0 | 23 | Текущий,коррекционный |
| 8 | Игровая деятельность. | 28 | 0 | 28 | Текущий,коррекционный |
| 9 | Итоговое занятие | 1 | 1 |  | Констатирующий |
| **Итого:** | **144** | **7** | **137** |  |

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол 3х3»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обу- чения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год |  |  | 36 | 144 | 2 раз в неделю по 2 часа |

1. **Особенности организации образовательного процесса обучения:**

- в большом объеме воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

- обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

- обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Чёткой специализации по амплуа ещё нет.

- приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, матчевых встречах.

# 2. Задачи обучения:

**А) обучающие:**

* + Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом 3х3, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
	+ Обучить техническим приёмам и правилам игры;
	+ Обучить тактическим действиям игры;
	+ Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
	+ Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
	+ Обучить правильному выполнению упражнений.
	+ Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
	+ Сформировать начальные навыки судейства.

# Б )развивающие:

* + Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
	+ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
	+ Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
	+ Расширить спортивный кругозор детей.
	+ Развить начальные навыки судейства

# В) воспитательные:

* + Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
	+ Воспитывать культуру поведения.
	+ Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
	+ Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
* Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

# Содержание обучения:

1. **Вводное занятие**

Теория: История возникновения и развития баскетбола 3х3. Современное состояние баскетбола 3х3. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом 3х3.

# Основы знаний

Теория: а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом 3х3 и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

б) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

# Передача мяча

Практика:

а) передача одной рукой от плеча;

б) двумя руками от груди;

в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;

г) передачи на месте и в движении;

д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;

е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;

ж) ситуационная техника передач.

# Ведение мяча

Практика:

а) стойка при высоком и низком ведении;

б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;

в) изменения направления движения;

г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;

д) перевод мяча перед собой и за спиной;

е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;

ж) перевод мяча между ногами.

# Броски

Практика:

а) основные характеристики бросков;

б) бросок двумя руками от груди;

в) техника выполнения точных бросков в движении;

г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;

д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-13лет);

е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12-14 лет);

ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14-17 лет);

з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;

и) корректировка техники бросков;

к) подбор и добивание мяча.

# Игра в нападении

Практика:

а) взаимодействие двух и трех нападающих;

б)ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);

в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.

# Игра в защите

Практика:

а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

б) противодействие заслонам;

в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;

д) защита в численном меньшинстве.

# Игровая деятельность

Практика:

а) применение полученных знаний в игре;

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

# Итоговое занятие

Подведение итогов за год. Анализ работы. Награждение отличившихся детей.

# Календарно-тематический план обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел (или тема) учебно- тематического плана** | **Количество часов** | **Дата прове- дения** | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **по плану** | **по факту** |
| 1 | Комплектование группы. | 1 |  |  |  | текущий |
| 2 | Вводное занятие.Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы. | 1 |  |  |  | текущий |
| 3 | Основы знаний | 1 |  |  |  | текущий |
| 4 | Передача мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 5 | Основы знаний | 1 |  |  |  | текущий |
| 6 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 7 | Основы знаний | 1 |  |  |  | текущий |
| 8 | Броски. |  | 1 |  |  | текущий |
| 9 | Основы знаний | 1 |  |  |  | текущий |
| 10 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 11 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 12 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 13 | Броски. |  | 1 |  |  | текущий |
| 14 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 15 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 16 | Броски. |  | 1 |  |  | текущий |
| 17 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 18 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 19 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 20 | Броски. |  | 1 |  |  | текущий |
| 21 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 22 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 23 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 24 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 25 | Броски. |  | 1 |  |  | текущий |
| 26 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 27 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 28 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 29 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 30 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 31 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 32 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 33 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 34 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 35 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 36 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 37 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 38 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 39 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 40 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 41 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 42 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 43 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 44 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 45 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 46 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 47 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 48 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 49 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 50 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 51 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 52 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 53 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 54 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 55 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 56 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 57 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 58 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 59 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 60 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 61 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 62 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 63 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 64 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 65 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 66 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 67 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 68 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 69 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 70 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 71 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 72 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 73 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 74 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 75 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 76 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 77 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 78 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 79 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 80 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 81 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 82 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 83 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 84 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 85 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 86 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 87 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 88 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 89 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 90 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 91 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 92 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 93 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 94 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 95 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 96 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 97 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 98 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 99 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 100 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 101 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 102 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 103 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 104 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 105 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 106 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 107 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 108 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 109 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 110 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 111 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 112 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 113 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 114 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 115 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 116 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 117 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 118 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 119 | Передача мяча |  | 1 |  |  | текущий |
| 120 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 121 | Ведение мяча. |  | 1 |  |  | текущий |
| 122 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 123 | Броски |  | 1 |  |  | текущий |
| 124 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 125 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 126 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 127 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 128 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 129 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 130 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 131 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 132 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 133 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 134 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 135 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 136 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 137 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 138 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 139 | Игра в защите |  | 1 |  |  | текущий |
| 140 | Игра в нападении. |  | 1 |  |  | текущий |
| 141 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 142 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 143 | Игровая деятельность |  | 1 |  |  | текущий |
| 144 | Итоговое занятие | 1 |  |  |  | текущий |

**Ожидаемые результаты после 1 года обучения:**

а) применение полученных знаний в игре

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

в) приобретение навыков самоконтроля.

г) формирование чувства товарищества и партнерства

д) научиться основным элементам спортивной игры

е) расширить знания о правилах судейства.

# Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол 3х3»

# На 2020-21 уч. год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по****программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| **1 год** | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

**Оценочные и методические материалы**

* методические материалы

Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы. Энциклопедия баскетбольных упражнений.

* наглядные средства обучения

Просмотр матчей первенства России. Плакаты с техникой движений баскетболиста. Судейские жесты. Тесты по баскетболу

* разработка конкретных мероприятий

Правила соревнований. Положения о районных и городских баскетбольных мероприятиях ( соревнования, смотры, конкурсы)

* материалы из опыта работы

фото отчеты и результаты баскетбольных соревнованиях видео отчеты о баскетбольных соревнованиях

* диагностические материалы

тесты по медицине результаты соревнований, результаты входного, промежуточного, текущего, оперативного контроля диагностические материалы методической службы и психолога

# Методическое обеспечение программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел или тема программы** | **Формы занятий** | **Приемы и методы организации****учебно - воспитательного процесса** | **Дидактически й материал, техническое оснащение****занятий** | **Формы подведения итогов** |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по техникебезопасности | Теоретическое | Словесный Объяснительно- иллюстративный фронтальный | Наглядные пособия | Опрос |
| **1.** | Передача мяча. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный,повторный, попеременный, игровой,дифференцированный методы. | Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольныхнормативов. |
| **2.** | Ведение мяча. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный,дифференцированный, игровой методы. | Баскетбольные мячи | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг |
| **3.** | Броски. | Объяснение,демонстрация технического | Повторный,дифференцированный, игровой, соревновательный | Баскетбольные мячи, | Контрольныетесты и упражнения, |
|  |  | действия, практическое занятие, показ видео материала. | методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящихупражнений. |  | мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| **4.** | Игра в нападении. | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие всоревнованиях | Групповой, повторный, игровой, соревновательный,просмотр видео материала. Просмотр и последующее обсуждение соревнований. | Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях |
| **5.** | Игра в защите | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео материаловНаблюдение за соревнованиями. | Баскетбольные мячи, аудио и видеоматериалы | Опрос учащихся, тестирование. |
| **6** | Игроваядеятельность | Соревнования (школьные, районные),Товарищеские встречи. | Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП.Судейство и организация соревнований. | Баскетбольные мячи | Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов.Обработка контрольных результатов. |

**Педагогическая диагностика**

Участие в мероприятиях.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Списочный состав** | **Школьный уровень** | **Районный уровень** | **Региональный уровень** | **За год (коли- чество)** |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |
| **Название** |  |  |  |  |  |
| **Дата** |  |  |  |  |  |

# Лист самооценки

 Ф.И……………………………………………….

|  |  |
| --- | --- |
| На занятии мне больше всего понравилось |  |
| На занятии мне запомнилось |  |
| Мне захотелось узнать больше |  |

# Карта учёта результатов обучения по образовательной программе:

**БАСКЕТБОЛ 3х3:**

**группа №**

**ФИО педагога: Былинкин Дмитрий Александрович**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ФИО ребёнка | Теоретическая подго- товка | Практическая подго- товка | Учебно- интеллектуальные умения | Учебно- коммуникативные умения | Учебно- организационные умения и навыки | Предметные дости- жения ребёнка | итого |
| полугодие | полугодие | полугодие | полугодие | полугодие | полугодие | полугодие |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Теоретическая подготовка ребёнка**

Теоретические знания. Владение специальной терминологией

# Практическая подготовка ребёнка

Практические умения и навыки, предусмотренные программой. Владение специальным оборудованием и оснащением. Творческие навыки

# Учебно-интеллектуальные умения:

Подбирать и анализировать специальную литературу

Пользоваться компьютерными источниками информации.

Осуществлять учебно-исследовательскую работу

**Учебно-коммуникативные умения:**

Слушать и слышать педагога

Выступать перед аудиторией

Вести полемику, участвовать в дискуссии

**Учебно-организационные умения и навыки:**

Умение организовать своё рабочее место

Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности умение аккуратно выполнять работу

# Предметные достижения ребёнка:

На уровне детского объединения

На уровне школы

На уровне района

На региональном, всероссийском, международном уровне

# Список используемой литературы:

**ДЛЯ ПЕДАГОГА**

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

# ДЛЯ ДЕТЕЙ

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

# Дополнительная литература:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

# Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. [www.fiba.com](http://www.fiba.com/) - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com/) - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. [www.basket.ru](http://www.basket.ru/) - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. [www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru/) - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. [www.mbl.su](http://www.mbl.su/) - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. [www.vtb](http://www.vtb)-[lea](http://www.vtb-league.com/)g[ue.com](http://www.vtb-league.com/) Вэб-сайт лиги ВТБ

Приложение 1

# Средства физической подготовки.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

# Краткая характеристика основных физических качеств.

**Сила -** способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

**Быстрота -** способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

-латентное время двигательной реакции;

-скорость отдельного движения;

-частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

**Гибкость -** способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

**Ловкость -** сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

**Выносливость -** способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность.