

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

МОУО «Отдел образования Администрации Куртамышского муниципального

округа

Курганской области»

МКОУ "Нижневская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Педсовет № 1

от «30» августа 2023 г.



Тюлюбаева О.М.

№ 152 от «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«Мини-футбол»**

Уровень освоения программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 9 – 16 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель: Нарыков Иван Александрович,
учитель физической культуры
осуществляющий
образовательную
деятельность по
дополнительной
образовательной деятельности

2023г.

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мини-футбол» имеет физкультурно - спортивную направленность и реализуется с 2023 года.

Актуальность программы

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы является то, что в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. 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 веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра мини-футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. Предусматриваются соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Адресат программы:

В группу обучения принимаются все поступающие, специального отбора не производится. Возраст обучающихся от 9-16 лет;

Срок реализации (освоения) программы

Продолжительность занятий – один час.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю, во второй половине дня.

Занятия проводятся с сентября по май.

Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения – 36 часов

Форма обучения – очная (очно- заочная, дистанционная)

Программой предусматриваются различные формы организации образовательного процесса:

-Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

-Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) В программе предусмотрен ИОМ для реализации занятий с детьми инвалидами и детьми ОВЗ. Индивидуальный образовательный маршрут - это программа образовательной деятельности обучающегося, составленная на основе его интересов и образовательного запроса, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности, фиксирующая образовательные цели и результаты.

В программе предусмотрено обучение детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (разработан ИОМ, приложение №1)

В программе разработано проектирование ИОМ для талантливых детей в объединении (разработан ИОМ, приложение №2)

Уровни сложности содержания программы.

Стартовый (ознакомительный) - 1 год.

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты.

Цель: Создание возможностей разностороннему физическому развитию школьников.

Задачи

1. Образовательные:

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

освоение ударов по мячу и остановок мяча;

овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

освоение техники ведения мяча;

освоение техники ударов по воротам;

закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

освоение тактики игры.

2. Развивающие:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

развитие выносливости;

развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

3. Воспитывающие:

воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

1.3 Рабочая программа

Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.1	Теоретические сведения	1	1	-	беседа
1.2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	5	1	4	наблюдение
1.3	Общefизическая подготовка -выносливость -силовые способности -быстрота -гибкость -ловкость	5		5 1 1 1 1	тестирование
1.4	Специально физическая подготовка	6	1	7	наблюдение учебная игра
1.5	Техническая подготовка -Техника защиты	5	1	5 1	учебная игра

	-Наблюдения, тестирование			1	
	-Техника нападения			1	
	-Техника игры			2	
1.6	<i>Тактическая подготовка</i>	5		4	
	-Тактика защиты			2	
	-Тактика нападения			2	
1.7	<i>Игровая подготовка</i>	7		7	
	Учебная игра	3		3	
	Спортивные игры	4		4	
1.8	ИТОГО:	36	4	32	

Содержание программы

Раздел 1.1. Вводное занятие: техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу.

Раздел 1.2. Обучение техники и тактики навыков учащихся

Основы методики обучения и тренировки футболистов: рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения. Учебно-тренировочные занятия - основная форма работы с молодыми футболистами. «Круговая тренировка» - форма организации занятий.

Раздел 1.3. ОФП: прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.

Раздел 1.4. СФП: подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.

Раздел 1.5. Техническая подготовка

-Техника защиты

-Наблюдения, тестирование

-Техника нападения

-Техника игры. Техника игры в футбол: обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом.

Техника игры: анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.

Раздел 1.6. Тактическая подготовка

-Тактика защиты

-Тактика нападения

Тактика игры: обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических.

Тактика игры: игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.

Раздел 1.7 Игровая подготовка

Учебная игра

Спортивные игры

Инструкторская и судейская практика: судейское руководство игрой, оформление протокола игры.

Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.

Итоговое занятие: участие в соревнованиях.

Тематическое планирование

№	Сроки	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Формы контроля
1	сентябрь	Мини-футбол	1	беседа	беседа
2-27	сентябрь	Основы техники и тактики игры	26	практическое занятие	наблюдение
3-4	сентябрь октябрь	Техника передвижения	2	практическое занятие	наблюдение
5-6	октябрь	Техника передвижений. Удары по мячу ногой.	2	практическое занятие	наблюдение
7-8	ноябрь	Удары по мячу головой. Подвижные игры.	2	практическое занятие	наблюдение
9-12	ноябрь	Остановка мяча. Технические приёмы.	4	практическое занятие	наблюдение
13-16	ноябрь декабрь	Ведение мяча. Подвижные игры	4	практическое занятие	наблюдение учебная игра
17-22	декабрь	Отбор мяча. Техника защиты. Игра	6	практическое занятие	наблюдение
23-24	январь	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	практическое занятие	наблюдение
25-28	январь февраль	Техника игры вратаря.	4	практическое занятие	наблюдение
29-34	февраль март апрель май	Тактика игры в футбол. Упражнения для развития умения «видеть поле». Учебная игра	7	практическое занятие	наблюдение учебная игра
		ИТОГО:	34		

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	с 01.09.2023 г. по 31.12.2023 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2024 г. по 09.01.2024 г.
Второе полугодие	с 10.01.2024 по 24.05.2024 г., 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2024 г.

Условия реализации программы

Реализация учебной программы требует наличия спортивного зала.

Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием и материалом, необходимым для занятий.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Программа предусматривает наблюдение и контроль за развитием личности обучающихся, осуществляющиеся в ходе анкетирования и принятия тестов. Анкетирование обучающихся позволяет педагогу лучше узнать детей, проанализировать межличностные отношения внутри группы и ход воспитательной работы в целом, обдумать и спланировать действия по сплочению коллектива и развитию спортивной активности, толерантности, пробудить в детях желание прийти на помощь друг другу.

Немаловажным условием оценки результативности работы является участие детей в спортивных мероприятиях. Также значимой оценкой являются отзывы обучающихся и их родителей, анализ которых помогают педагогу корректировать содержание программы в течение учебного года.

Механизм контроля за качеством программы включает в себя следующие компоненты. Сдача нормативов в начале, середине и в конце каждого учебного года.

Входной контроль

Позволяет выявить уровень спортивных способностей обучающихся, а также наиболее способных, одаренных детей; выяснить мотивацию обучения.

Предварительное выявление уровня знаний, умений и навыков обучающихся по данной программе, рассчитанной на год обучения, проводится в начале каждого учебного года для определения усвоения воспитанниками важнейших моментов курса предыдущего года. Предварительный контроль сочетается с компенсационным обучением, направленным на устранение пробелов в знаниях, умениях и навыках.

Используются формы: анкетирования, тестирования (тесты-опросники, тесты для диагностики общих познавательных способностей и др.).

Промежуточный контроль

Осуществляется в конце полугодия и помогает определить спортивный рост обучающихся, их активность, уровень усвоения программного материала. Промежуточная диагностика позволяет по мере необходимости корректировать программу, изменить методику организации учебно-воспитательного процесса.

Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года, помогает выявить рост мастерства, самостоятельности.

В целом контроль позволяет определить эффективность ведения образовательной деятельности, оценить результаты, внести изменения в учебный процесс.

Текущий контроль

Осуществляется в процессе усвоения каждой изучаемой темы, при этом диагностируется уровень усвоения отдельных блоков программы. Также детям дается возможность взаимной оценки и самооценки. В процессе контроля каждого занятия создается возможность выявления уровня усвоения учебного материала, недочетов, положительных и отрицательных моментов применяемых технологий.

Используются формы: педагогическое наблюдение, беседа, рефлексия, выступления, сопровождаемые анализом и самоанализом.

Оценочные материалы

Контрольно-измерительные материалы, позволяющие определить достижения обучающимися планируемых результатов.

Материально-техническое обеспечение

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота - 2 шт.;
- футбольные мячи - 10 шт.;
- скакалки - 10 шт.;
- фишки переносные - 10 шт.
- накидки - 10 шт.
- мячи мини-футбольные - 3 шт.

Информационное обеспечение

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение педагог, осуществляющий образовательную деятельность по дополнительной образовательной программе

Методические материалы

На занятиях могут использоваться различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог.

Формы организации деятельности: беседа, показ, практическое занятие, игра, работа в парах.

Для успешной реализации программы имеется спортивный инвентарь.

Оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Список литературы для педагога:

1. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
2. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
3. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
4. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
5. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
6. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
8. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр. (Библиотечка тренера)

Интернет-ресурсы для педагога:

1. <http://eidos.ru/>
2. <http://fsu.edu.ru/p1.html>
3. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4. <http://school-collection.edu.ru/>
5. http://uren-dush.ucoz.ru/load/metodicheskaja_literatura/2-2-2
6. http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.1.30
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
8. <http://www.proshkolu.ru/club/sports/file2/3393091>
9. <http://www.proshkolu.ru/club/sports/file2/3393091>

Список литературы для детей:

- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002- Подвижные игры. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.- М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- Кузин В. В., Полиевский С.А. «Мини-футбол». Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с

Нормативные требования

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	Ё12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формула определения ОУФК (общего уровня физической кондиции)

Таблицы оценки ОУФК учащихся школы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

Приложение

Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5x6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется

только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

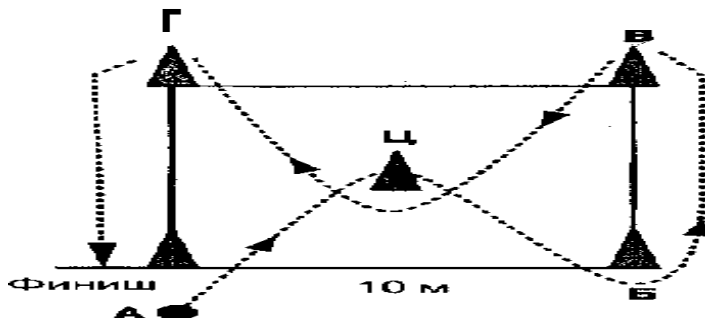
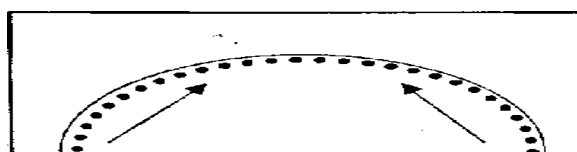


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию



ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Техническая подготовка

1. Передвижение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

2. Скоростное ведение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

3. Передача мяча.

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ: 1) для 1 года - передачи выполняются одной рукой от плеча;

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для 2-3 года - передачи выполняются об пол;- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и кол-во попаданий.

4. Броски с дистанции.

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза. Фиксируется количество бросков и очков.

Физическая подготовка. 1. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку

на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 30 с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой дот лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.