

1 из 2

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
ПРОЕКТОВФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ИМЕНИ
КОЛЕСНИКОВА

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, прак- тические навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfisk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
ПРОЕКТОВФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ИМЕНИ
КОЛЕСНИКОВА

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, прак- тические навыки и умения
		Юноши			Девушки			

2 из 2

	(количество раз)							
	Подтягивание из виса злой не 90 см с раз)	12	18	25	9	13	19	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
ПРОЕКТОВ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ТЕХНИЧЕСКОГО
РЕГУЛИРОВАНИЯ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прак- тические навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Кoordи- нацио- ные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Спор- тивно- оигные возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
И РЕЗЕРВНЫХ
ПРОЕКТОВФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
СИСТЕМЫ
«ГОТОВ К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ»

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsg_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
И РЕЗЕРВНЫХ
ПРОЕКТОВФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
СИСТЕМЫ
«ГОТОВ К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ»

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

user.gto.ru



2 из 2

	на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса одной рукой (с согнутой ладью) (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfisk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
ПРОЕКТОВ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
НАЦИОНАЛЬНОГО
КОМПЛЕКСА

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfisk_gto

1 из 2

 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

 Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

 ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfisk_gto

 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

 Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

 ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

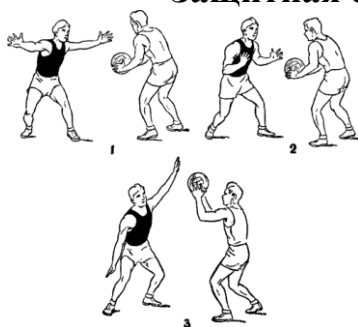
ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								

Защитная стойка



Стойка защитника



Стойка защитника:
1 – с разведенными в стороны руками,
2 – с руками, согнутыми в локте,
3 – одна рука вверх, другая вниз



Стойка защитника, закрывающая основное направление нападающего

Броски

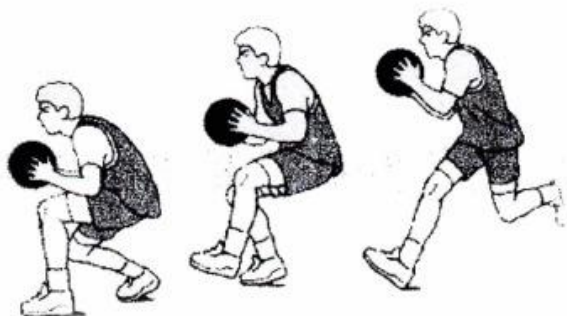


ТЕХНИКА БАСКЕТБОЛА РАСПАДАЕТСЯ НА ДВА БОЛЬШИХ РАЗДЕЛА:



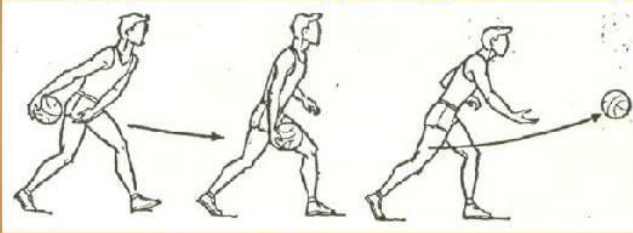
ОСТАНОВКИ

В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий.

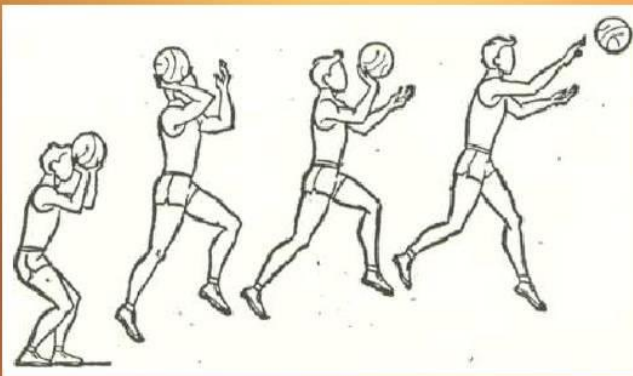


ПЕРЕДАЧА МЯЧА. Техника

Передача мяча одной рукой снизу



Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке



Передача — самый быстрый способ продвижения мяча в баскетболе. Разумно, если передаче предшествует обманное движение, но при этом партнер не должен обмануться. В игре предпочтительнее короткие передачи, при них бывает меньше потерь мяча.



ПОВОРОТЫ

Нападающий использует повороты

- для ухода от защитника,
- укрытия мяча от выбивания.



Позиции в баскетболе



ПРЫЖКИ

Рис. 26. Прыжок с двух ног в движении



Рис. 27. Прыжок толчком с одной ноги в движении



Подсчитано, что квалифицированный баскетболист в среднем за игру выполняет до **130-140** прыжков из различных положений и с различными задачами. Применяются два способа выполнения прыжка:

- толчком двумя ногами
- толчком одной ногой

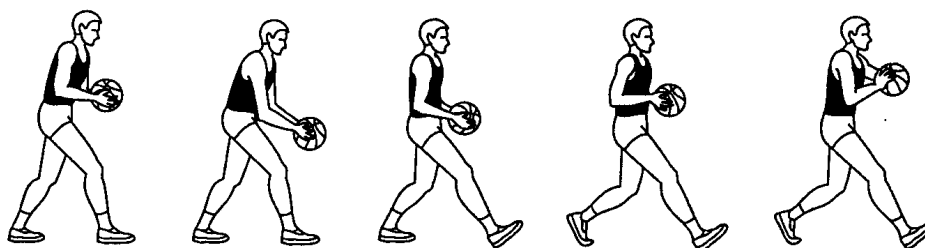
ХОДЬБА

Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

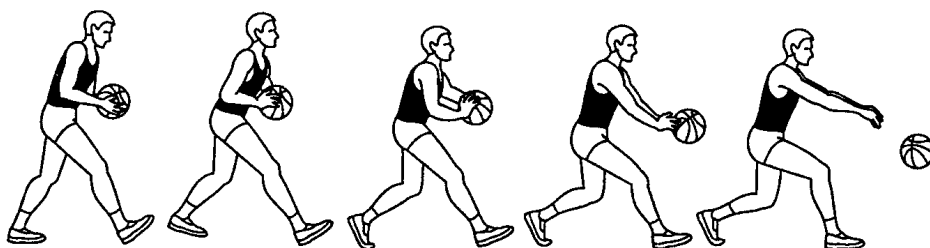
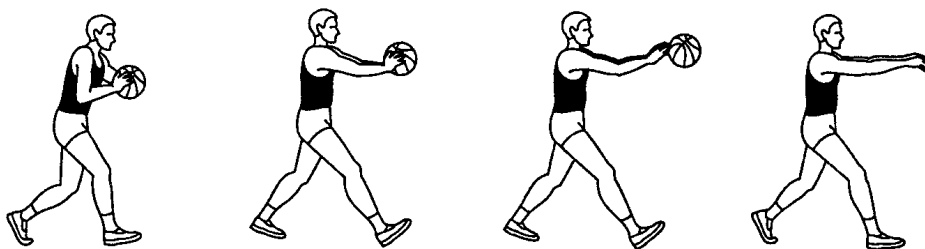


5

Передача мяча 2 руками



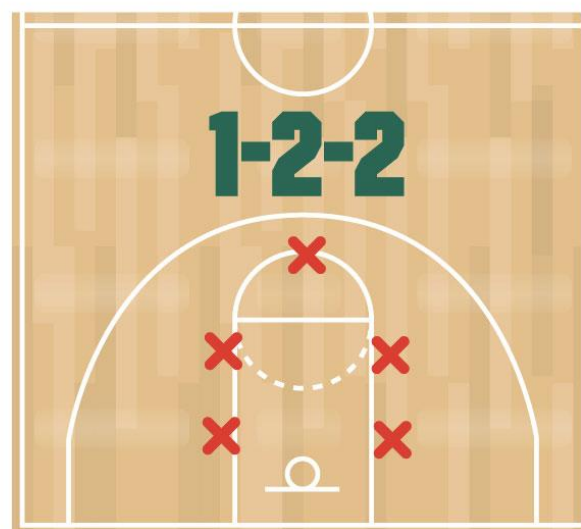
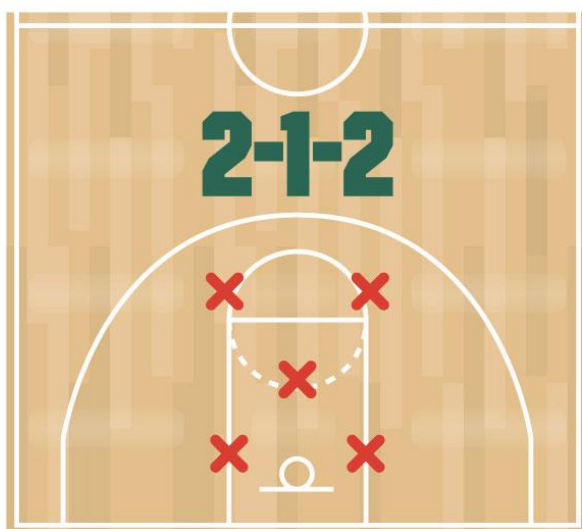
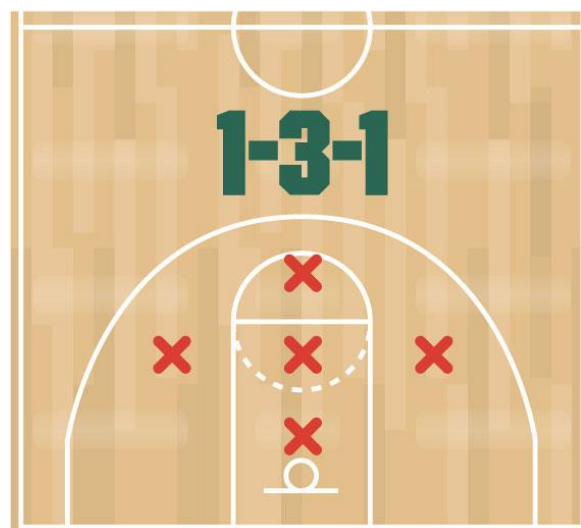
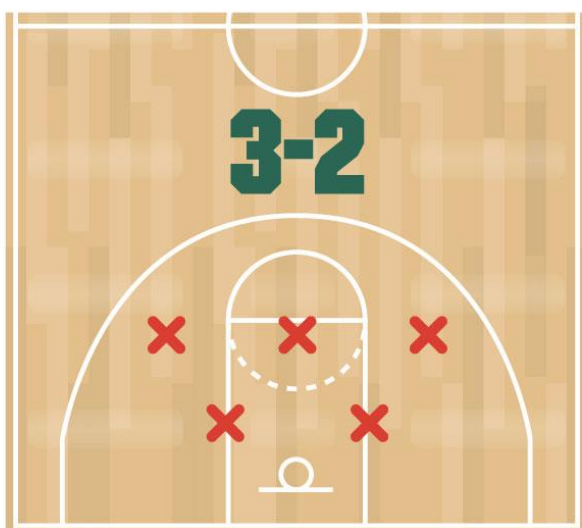
a



b

ЗОННАЯ ЗАЩИТА

Если личная защита требует от игрока привязки к конкретному игроку, то при игре в зону за игроком закрепляется определенный участок



Комплекс упражнений для эффективного развития навыков баскетболистов

Данный комплекс упражнений способствует быстрому и эффективному развитию навыков баскетболистов. Упражнения разделены на несколько видов:

- упражнения для развития «чувства мяча»;
- упражнения, включающие в себя различные передачи мяча;
- бросковые упражнения, включающие в себя броски мяча в кольцо различных видов;
- упражнения общей физической подготовки;
- стрейчинг;
- специальные беговые упражнения.

Упражнение для развития «чувства мяча»

- 1) Вращение мяча вокруг головы.
- 2) Вращение мяча вокруг пояса справа налево и наоборот.
- 3) Вращение мяча вокруг головы, туловища и ног (по спирали)
- 4) Круги вокруг бедер по восьмерке.
- 5) Круг мячом вокруг обеих ног, затем вокруг правой ноги, потом снова вокруг обеих ног, а затем вокруг левой ноги. Потом то же самое следует сделать влево.
- 6) Упражнение на «быстроту» рук
 - А) Мяч удерживается между ног левой рукой спереди, правой сзади за бедром. Изменить положение рук (правая спереди, левая сзади) не уронив мяч на пол.
 - Б) Мяч удерживается двумя руками спереди между ногами. Изменить положение рук (завести обе руки за бедра сзади), не уронив мяч на пол.
 - В) То же, что А и Б, но можно выполнить с ударом мяч в пол (облегченный вариант)
- 7) «Жонглирование» мячом. Мяч на правой руке, вытянутой в сторону. По высокой дуге перебросить мяч на левую руку. Поймать одной рукой. Повторить в другую сторону.
- 8) «Жонглирование» мячом через вытянутую вперед руку.
- 9) Передача одной рукой сзади под плечом. Завести мяч за спину правой рукой и кистью вытолкнуть его над левым плечом. Поймать мяч левой рукой и повторить все в другую сторону.
- 10) Передача одной рукой из-под бедра сзади. Завести мяч назад правой рукой за правое бедро и кистью вытолкнуть мяч. Поймать мяч левой рукой и переделать все в другую сторону.
- 11) То же, что 9 и 10, но все выполняется только правой, а затем только левой рукой.
- 12) Передача одной рукой спереди назад из-под бедра. Завести мяч правой рукой под бедро левой ноги и вытолкнуть кистью так, чтобы он вылетел вверх слева у плеча (левого), поймать левой рукой и выполнить все в другую сторону.
- 13) Ведение мяча правой рукой вокруг правой ноги, затем левой вокруг левой.
- 14) Ведение мяча вокруг ног по восьмерке.
- 15) Ведение мяча попеременно двумя руками. Первый толчок кистью по мячу перед собой следует сделать правой рукой, затем левой рукой мяч посылать назад между ногами, где правая выполняет толчок по мячу между ног вперед, а затем упражнение начинает левая рука.

- 16) Передача мяча между ног одной рукой попеременно. Мяч толчком правой руки посылать назад за спину под ногами, оттуда правой же рукой посылать между ног вперед, Упражнение так же выполняется левой рукой.
 - 17) «Большая восьмерка» с ведением вокруг бедер. Выполняется один удар мячом в пол под ногами на один круг вокруг ноги.
 - 18) «Раскачивание» или «полоскание» мяча слева направо перед собой левой и правой рукой.
 - 19) «Раскачивание» или «полоскание» мяча вперед-назад сбоку от себя правой и левой рукой.
 - 20) Переводы перед собой.
 - 21) Переводы из-за спины.
 - 22) Переводы за спиной.
 - 23) Переводы под ногами.
 - 24) Ведение мяча правой и левой рукой по прямой вперед и назад (спиной).
 - 25) Ведение по прямой с переводами перед собой, под ногами, за спиной, с поворотами.
 - 26) Ведение мяча с изменением направления и использованием препятствий. Обходить препятствие различными способами.
 - 27) Ведение мяча без зрительного контроля (с очками, козырек, закрытие глаза).
 - 28) Начало ведения мяча после финтов.
 - А) на бросок
 - Б) на проход
 - В) на передачу.
 - 29) Начало ведения после поворотов.
 - 30) Начало ведения после ловли подброшенного мяча и поворота.
- Примечания. Любое из этих упражнений можно выполнять на время, например по 30 секунд, или на количество, например по 50 раз. В среднем выполнение всех упражнений потребует примерно 30 минут, а с освоением их и того меньше.

Передачи.

- 1) Выполнять со сменой или на время (30 секунд) или количество (50 раз).
- 2) Передача одной рукой от плеча, сначала левой, потом правой, затем поочередно. Расстояние от стены 2-3 метра.
- 3) Передача одной рукой с отскоком от пола, левой, правой, а затем поочередно.
- 4) Передача двумя руками сверху от головы.
- 5) Передача в стену из-за спины, стоя лицом к стене.
- 6) То же, что и 4, но выполнять, стоя боком к стене.
- 7) Передача в стену из-за спины ударом об пол.
- 8) Передача мяча в стену из исходного положения, стоя спиной к стене.
 - А) одной рукой назад, левой, правой, попеременно.
 - Б) левой рукой над правым плечом и наоборот.
 - В) левой рукой под правой рукой и наоборот.
 - Г) одной рукой назад с отскоком от пола, сначала левой, потом правой и попеременной.
 - Д) двумя руками над головой.

Е) двумя руками назад между ног.

9) Передачи мяча в стену типа «добавки». Выполнять с близкого расстояния вытянутыми вверх руками.

А) вытолкнуть мяч, выпрыгнуть, поймать вверху, не опуская рук. Повторить сначала.

Б) то же, что и выше, но одной рукой: сначала левой, потом правой, а затем поочередно.

В) вытолкнуть мяч, выпрыгнуть и поймать мяч вверху, не опуская рук, вытолкнуть повторно, не приземляясь на площадку. Повторить сначала.

Г) то же, что и выше, но одной рукой: сначала левой рукой, потом правой, потом поочередно.

10) Передачи в цель. На стене обозначить несколько целей разной величины. Стараться поразить возможно больше количество раз самую «трудную» цель. Выполняют различными способами передачи, а также преодолевая сопротивление воображаемого защитника, т.е. после финтов, используя повороты и т.п.

11) Передача двух, трех мячей одновременно.

Броски

1) Броски с ближней дистанции 1,5-2 метра без касания дужки кольца с различных углов

(0,45,90 справа и слева). 50 раз

2) Броски в движении с различных углов.

-сверху;

-снизу.

3) Броски крюком с отражением от щита справа и слева с места, затем с одного шага 50 раз.

4) Броски в прыжке с ближней дистанции после финтов, поворотов. 50 раз.

5) Штрафные броски 50-100 раз.

6) Дальние броски. 50 раз.

Примечание: особое внимание уделять технике выполнения приема броска и координации движений при выполнении бросков с левой стороны левой рукой. Начинать лучше со слабой руки.

Упражнения ОФП и СФП

Бег. Выполняется в любых условиях: по дорожке стадиона, в лесу, поле, по улице и т.д.

Начать с 20 минут непрерывного бега, а затем прибавлять еженедельно по 5-10 минут, доводя общую продолжительность до 45-60 минут. Во время выполнения бега должны быть включены все специфические движения баскетболиста, т.е. без спиной вперед, бег спиной вперед приставными шагами, бег боком в защитной стойке, бег с остановками, прыжками, рывками.

СБУ- специальные беговые упражнения. (выполняются на отрезке 30 метров).

- перекат с пятки на носок;
- многоскоки с ноги на ногу;
- захлестывание голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег прыжками в шаге;
- роллинг;
- бег прыжками в шаге через один беговой шаг (отталкивание происходит одной и той же ногой);
- бег прыжками в шаге через два беговых шага (отталкивание происходит поочередно правой и левой ногой);
- бег с прямыми ногами вперед;
- «колесо», т.е. бег с высоким подниманием бедра и резким выносом голени вперед для постановки на опору;
- «скачки» на одной ноге;
- пробегание отрезков в полную силу до 6 раз через 1,5-2 минуты отдыха.

Стрейчинг. Упражнения на растягивание мышц.

Начинать лучше всего с крупных мышц ног и спины, а затем переходить к более мелким мышцам рук, шеи, плеч, стоп. Выполнять без задержки дыхания в течение 30 секунд.

ОФП- общая физическая подготовка.

- 1) Отжимания от высокой опоры, от пола, от пола с ногами на опоре, на пальцах;
- 2) Упражнения для мышц брюшного пресса: поднятие туловища, поднятие ног в положении лежа на спине или в вися на перекладине;
- 3) Упражнения для мышц спины: «Лодочка», поднятие таза из положения, лежа на спине, согнув ноги в коленях.
- 4) Приседания на одной ноге- «пистолет»;
- 5) Выпрыгивания из низкого приседа;
- 6) Подъем на носки, стоя на опоре или ходьба на высоких носках.
- 7) Подтягивание.

Количество повторений в каждом упражнении подбирается индивидуально экспериментальным путем.

Сначала нужно выполнить упражнение до отказа, а затем рассчитать 80% от полученной цифры.

Это и будет искомый показатель.

Через две недели еще раз выполнить всю процедуру.

Показатели должны увеличиться.

Проводя тренировку по ОФП и СФП, необходимо сочетать следующие виды:

1. Кроссовый бег (не менее 20 минут, ОФП, стрейчинг);
2. Разминочный бег, СБУ стрейчинг.

Не нужно стремиться выполнить все задания в одну тренировку. Тем можно навредить себе и быстро утомиться.

Пример тренировочной недели:

Понедельник. Разминочный бег, СБУ, стрейчинг, упражнения на чувствительность мяча.

Вторник. Кросс, ОФП, стрейчинг, передачи мяча.

Среда. Упражнения на чувствительность мяча, броски, ОФП, стрейчинг.

Четверг. Кросс, ОФП, стрейчинг, упражнения на чувствительность мяча.

Пятница. Упражнения на чувствительность мяча, броски, стрейчинг, ОФП.

Суббота. Кросс, передачи, ОФП, стрейчинг, массаж, сауна.

Воскресение. Активный отдых: плавание футбол, велосипед, ролики, массаж, сауна.

Тренировка должна приносить удовлетворение и приятное утомление.

Если вы чувствуете, что нагрузка велика, то выполнение нескольких упражнений, переносится на другой день. Только не делайте этого, если упражнение просто не нравится вам по какой-то причине или не получается.

Стрейчинг должен выполняться ежедневно, также, как и упражнение ОФП. Тренировку можно разделить на две части, выполняя утром, например, упражнение легкоатлетической подготовки, а вечером упражнение с мячом.

Постарайтесь записать в отдельную тетрадь (дневник тренировок) всю сделанную вами работу.

Условия реализации программы

1. Обеспечение спортивного зала для баскетбола соответствующим необходимым оборудованием, включающим в себя:

- Баскетбольные мячи для тренировок и игр;
- Набивные мячи для различных упражнений и тренировок;
- Баскетбольные кольца, предназначенные для забрасывания мяча;
- Теннисные мячи и волейбольные мячи для разнообразия тренировочных упражнений.

2. Наличие в зале как минимум двух баскетбольных колец, обеспечивающих возможность проведения тренировок и игр в полном объеме, а также наличие баскетбольной разметки, обеспечивающей соответствие площади зала стандартам и требованиям для проведения тренировок и соревнований по баскетболу.

3. Создание условий для эффективной реализации программы по баскетболу, включающей в себя разнообразные тренировочные упражнения, игровые ситуации и специальные дисциплины, направленные на развитие навыков и умений игроков, а также формирование сильной и сплоченной команды.

4. Обеспечение инструкторского персонала и тренеров, осуществляющих контроль за правильной реализацией программы, проведение тренировок, коррекцию техники и тактики игры, а также мотивацию спортсменов к достижению высоких результатов.

5. Предоставление адекватных условий для физической подготовки спортсменов, включая регулярные тренировки, участие в соревнованиях, поддержку и медицинское обслуживание, обеспечивающие здоровье и безопасность участников программы по баскетболу.

Методическое обеспечение программы:

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на занятии осваивает новый материал; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют самостоятельные задания;

Формы проведения занятий

Основная форма обучения – учебное занятие.

Дополнительными формами занятий являются:

- занятие-семинар;
- конференция;
- занятие мастер-класс;
- соревнования.

Методы по способу организации занятий

1. Словесные методы обучения:

- беседа;
- объяснение;
- рассказ;
- описание;
- рассуждение;

2. Наглядные методы обучения:

- Демонстрация;
- показ образца;
- иллюстрация;

3. Практические методы обучения:

- наблюдение;
- опыт;
- упражнения;
- репродуктивные;
- объяснительно-иллюстративные;

Методы по уровню деятельности учащихся

• *Наблюдение* - это целенаправленное восприятие предметов и явлений с помощью органов чувств с целью формирования правильных представлений и понятий, умений и навыков.

• *Соревнования* – показ своих навыков на различных товарищеских встречах в нестандартной обстановке

• *Практические методы учения* – это вид деятельности ученика, при котором происходит формирование и совершенствование практических умений и навыков в ходе выполнения практических заданий.

• *Упражнения* - это планомерно организованное повторное выполнение каких-либо действий с целью их освоения или совершенствования.

• *Объяснительно-иллюстративные* отражают деятельность учителя и ученика, состоящую в том, что учитель сообщает готовую информацию разными путями, с использованием демонстраций, учащиеся воспринимают, осмысливают и запоминают ее. При необходимости воспроизводят полученные знания.

• *Репродуктивные* способствуют усвоению знаний (на основе заучивания), умений и навыков (через систему упражнений). При этом управленческая деятельность учителя состоит в подборе необходимых инструкций, алгоритмов и других заданий, обеспечивающих многократное воспроизведение знаний и умений по образцу.

• *Проблемное изложение*, рассчитанное на вовлечение ученика в познавательную деятельность, учитель ставит проблему, сам показывает пути ее решения, а учащиеся внимательно следят за ходом мысли учителя, размышляют, переживают вместе с ним и тем самым включаются в атмосферу научно-доказательного поискового решения;

• *Частично-поисковые, или эвристические методы*, используются для подготовки учащихся к самостоятельному решению познавательных проблем, для обучения их выполнению отдельных шагов решения и этапов исследования;

• *Исследовательские методы* - способы организации поисковой, творческой деятельности учащихся по решению новых для них познавательных проблем.

Эти методы наиболее полно решают задачи развития учащихся при обучении.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Мячи для баскетбола – 30 шт.
2. Кольца и щиты – 2 шт.
3. Доски для тактических схем – 1 шт.
4. Набивные мячи – 15 шт.
5. Тренажеры для тренировок - скакалки, гантели, эластичные ленты и другие специальные тренажеры для улучшения физической подготовки игроков.
6. Медицинский аптечка - для оказания первой помощи при травмах и тяжёлых случаях.
7. Тренерские пособия и учебники - книги, видеоуроки и другие материалы для обучения и совершенствования игры.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Контрольные упражнения по физической подготовке юных спортсменов подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы с группой тренера-преподавателя, в соответствии с этапами подготовки.

При выполнении контрольных нормативов учитывается возраст, класс обучающегося, техника выполнения и количество пройденных тестов.

Технические навыки:

- Метание мяча: Оценка точности, силы и стиля бросков, включая разнообразные виды бросков, такие как трехочковые броски, свободные и мячи в движении.
- Дриблинг: Анализ контроля мяча при движении, способности обходить соперников, изменения направления и скорости дриблинга.
- Подбор мяча: Оценка навыков подбора как в нападении, так и в защите, в том числе подборов в воздухе и подборов после бросков.

Тактическое понимание игры:

- Чтение игры: Способность игрока анализировать текущую ситуацию на площадке, предвидеть ход событий и принимать обоснованные решения.
- Позиционирование: Оценка правильного размещения на площадке в различных игровых ситуациях, как в нападении, так и в защите.
- Взаимодействие с партнерами по команде: Умение эффективно общаться, передвигаться и взаимодействовать с партнерами для достижения общих целей.

Физическая форма:

- Выносливость: Оценка способности игрока поддерживать высокий темп игры в течение продолжительного времени.
- Сила и гибкость: Учет физической силы для успешного сопротивления соперникам и гибкости для проведения разнообразных движений.
- Скорость и реакция: Оценка быстроты реакции на события на площадке и общей скорости передвижения.

Командная работа:

- Работа в атаке и защите: Оценка способности игрока сотрудничать с партнерами в атаке, создавать комбинации и эффективно защищаться.
- Лидерство: Умение принимать инициативу, мотивировать партнеров и принимать ответственность за результаты команды.
- Понимание тактики тренера: Способность игрока воспринимать и выполнять тактические указания тренера в ходе игры.
- Оценка каждого аспекта может включать в себя числовые показатели, видеоанализ и регулярные обратные связи для постоянного улучшения навыков игрока.

Оценочные материалы

1. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы. (Приложение 1)
2. Педагогические условия для формирования и развития самоконтроля и самооценки обучающимися процесса и результатов освоения программы. (Приложение 2)
3. Методическое обеспечение программы. (Приложение 3)

Все данные оценочные материалы вносятся в таблицу для отслеживания прогресса учащихся.

Список литературы

Для педагога:

1. "Баскетбол: техника и тактика игры" – Владимир Трушкин (2020)
2. "Баскетбольная тактика: современные методики" – Николай Шапилов (2018)
3. "Баскетбол: физическая подготовка и здоровье" – Мария Сергеева (2022)
4. "Баскетбольные стратегии: опыт российских клубов" – Андрей Макаров (2018)
5. "Баскетбол для детей и подростков" – Ольга Кузнецова (2021)

6. "Баскетбольные тренировки: от начального уровня до профессионального" – Артем Григорьев (2018)
7. "Баскетбольная медицина: забота о здоровье игроков" – Анна Красильникова (2020)
8. "Баскетбольные игры и упражнения для детей" – Екатерина Белякова (2022)
9. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания // – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 381 с.
10. Луничкин В.Г., Экспериментальное обоснование методики совершенствования приемов техники игры у высококвалифицированных баскетболистов [Текст] : (На примере броска в прыжке) : Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. (13734) / Гос. центр. ин-т физ. культуры. - Москва : [б. и.], 2013. - 19 с.
11. Лях В. И., А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 – 11 классы // Физкультура в школе. – 2004. – 56 с.
12. "Психология в баскетболе: путь к победе" – Елена Козлова (2021)
13. "Подготовка вратарей в баскетболе: российский опыт" – Валентин Жуков (2019)
14. "Система развития баскетбола в России: история и перспективы" – Сергей Михайлов (2017)
15. "Секреты успешного баскетбола" – Дмитрий Васильев (2019)
16. "Тренировка и подготовка в баскетболе" – Алексей Соловьев (2019)
17. "Тренировка молодых баскетболистов: опыт российских тренеров" – Игорь Петров (2017)
18. "Техника бросков в баскетболе: современные подходы" – Евгений Никитин (2020)
19. Чичикина, П.В. Игнатьева В.Т. «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005)
20. Хрипковой Ф. Г., Антроповой М. В.. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам // – М.: 2009. – 240 с.

Для обучающихся и родителей:

1. "Баскетбол.ру" – Российский портал о баскетболе с новостями, статистикой и форумом для обсуждения.
2. "Баскетбольный Журнал" – Онлайн-ресурс с материалами о российском баскетболе, турнирах и командах.
3. "Баскетбольная Лига" (Официальный сайт) – Сайт Российской баскетбольной лиги с расписанием, статистикой и новостями.
4. "Баскетбол в России" (ВКонтакте-группа) – Группа в социальной сети с обсуждением и новостями о баскетболе в России.
5. "Баскетбольный клуб ЦСКА" (Официальный сайт) – Сайт баскетбольного клуба Центральной Спортивной Армии с новостями и информацией о команде.
6. "Баскетбольные новости России" (Telegram-канал) – Канал в мессенджере Telegram с оперативными новостями и анонсами событий в российском баскетболе.
7. "БК Zenit" (Официальный сайт) – Сайт баскетбольного клуба "Зенит" с информацией о команде, играх и новостях.
8. "БК Химки" (Официальный сайт) – Официальный ресурс баскетбольного клуба "Химки" с последними новостями и анонсами.
9. "Спорт-Экспресс: Баскетбол" – Раздел на сайте "Спорт-Экспресс" с актуальными новостями и аналитикой по баскетболу в России и мире.
10. "Sportbox.ru: Баскетбол" – Секция на сайте Sportbox.ru, предоставляющая новости и обзоры событий в мире баскетбола.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

Технические навыки:

- **Метание мяча:** Оценка точности, силы и стиля бросков, включая разнообразные виды бросков, такие как трехочковые, свободные и мячи в движении.
- **Дриблинг:** Анализ контроля мяча при движении, способности обходить соперников, изменения направления и скорости дриблинга.
- **Подбор мяча:** Оценка навыков подбора как в нападении, так и в защите, в том числе подборов в воздухе и подборов после бросков.

Тактическое понимание игры:

- **Чтение игры:** Способность игрока анализировать текущую ситуацию на площадке, предвидеть ход событий и принимать обоснованные решения.
- **Позиционирование:** Оценка правильного размещения на площадке в различных игровых ситуациях, как в нападении, так и в защите.
- **Взаимодействие с партнерами по команде:** Умение эффективно общаться, передвигаться и взаимодействовать с партнерами для достижения общих целей.

Физическая форма:

- **Выносливость:** Оценка способности игрока поддерживать высокий темп игры в течение продолжительного времени.
- **Сила и гибкость:** Учет физической силы для успешного сопротивления соперникам и гибкости для проведения разнообразных движений.
- **Скорость и реакция:** Оценка быстроты реакции на события на площадке и общей скорости передвижения.

Командная работа:

- **Работа в атаке и защите:** Оценка способности игрока сотрудничать с партнерами в атаке, создавать комбинации и эффективно защищаться.
- **Лидерство:** Умение принимать инициативу, мотивировать партнеров и принимать ответственность за результаты команды.
- **Понимание тактики тренера:** Способность игрока воспринимать и выполнять тактические указания тренера в ходе игры.
- **Оценка каждого аспекта может включать в себя числовые показатели, видеоанализ и регулярные обратные связи для постоянного улучшения навыков игрока.**

Нормативные требования по физической подготовке

№	ТЕСТЫ
1	Бег 30 м с высокого старта (с)
2	Высота подскока с места по Абалакову (см)
3	Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)
4	40-секундный бег по баскетбольной площадке от лицевой линии (м)
5	Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)
6	Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с)
7	Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1,5 м (кол-во раз)
8	Демонстрация техники бросков с ближних дистанций одной рукой (правой, левой) с места

9	Демонстрация техники бросков со средних дистанций.
10	Демонстрация техники бросков мяча в движении с правой и левой 24 стороны от щита

Результаты нормативов

Возраст Тесты	Уровень оценки, балл	12-13 лет мальчики	14-15 лет мальчики
Бег 30 метров (с)	5	5,1	4,7
	4	5,5	5,1
	3	5,7	5,3
	2	6	5,6
	1	6,3	5,9
Высота подскока с места по Абалакову (см)	5	48 и больше	60 и больше
	4	42-47	53-59
	3	37-42	46-52
	2	31-35	39-45
	1	30 и меньше	38 и меньше
Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)	5	430	465
	4	350	415
	3	305	390
	2	250	350
	1	200	305
40-секундный бег по баскетбольно й площадке от лицевой линии (м)	5	170	250
	4	160	220
	3	140	200
	2	120	170
	1	100	150
Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)	5	5,8	5,4
	4	6	5,7
	3	6,3	6
	2	6,6	6,3
	1	6,9	6,6
Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч	5	7,8	7,6
	4	7,5	7,3
	3	7,2	7

ведется "дальней" рукой от нее) (с)	2	8,1	8,3
	1	8,4	8,6
Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1, 5 м (кол-во раз)	5	40	50
	4	35	45
	3	30	40
	2	25	35
	1	20	30

Контрольные упражнения по физическим подготовкам юных спортсменов подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы с группой тренера-преподавателя и занимающихся, в соответствии с этапами подготовки.

При выполнении контрольных нормативов учитывается возраст обучающегося, техника выполнения и количество пройденных тестов.

Педагогические условия для формирования и развития самоконтроля и самооценки обучающимися процесса и результатов освоения программы

Для формирования и развития самоконтроля и самооценки у обучающихся в процессе баскетбольной деятельности, необходимо создать следующие педагогические условия:

Целеполагание: Постановка ясных целей и задач, позволяющих обучающимся четко понимать, что они должны достичь, и какие навыки и умения развивать.

Обратная связь: Регулярные и конструктивные обратные связи от педагога и соотечественников, помогающие обучающимся анализировать свои успехи и ошибки.

Самостоятельные задания: Предоставление заданий, требующих самостоятельного выполнения и самоконтроля, что способствует развитию ответственности и саморегуляции.

Рефлексия: Специальные моменты для обсуждения прошлых игр и тренировок, где учащиеся могут анализировать свой прогресс, выявлять сильные и слабые стороны.

Индивидуализация: Учет индивидуальных особенностей каждого учащегося при формировании задач и тренировочных программ.

Методика самооценки: Обучение методам самооценки, помогающим обучающимся адекватно оценивать свой уровень подготовки и прогресс.

Поддержка группы: Формирование позитивного коллектива, где учащиеся поддерживают друг друга в стремлении к саморазвитию и достижению общих целей.

Психологическая подготовка: Предоставление психологической поддержки и тренингов, направленных на развитие устойчивости к стрессам и управление эмоциями.

Интерактивные методы обучения: Применение интерактивных методов, таких как ролевые игры, обсуждения и групповые задания, стимулирующих развитие самоконтроля.

Внедрение технологий: Использование видеонализа, трекинга данных и других технологий для обеспечения объективного взгляда на свои действия и результаты.

2 из 2

	(количество раз)							
	Подтягивание из виса узкой хваткой (количество раз)	10	16	24	8	12	18	Сила
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
ПРОЕКТОВ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Конспекты занятий для педагога. Специальная литература, справочные материалы, плакаты	Правила судейства в баскетболе. Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
2	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
3	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
4	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Технология развития скоростно-силовых способностей обучающихся среднего школьного возраста на основе применения специализированного учебно-тренировочного модуля

Под учебно-тренировочным модулем мы понимаем совокупность нарочно выбранных комплексов упражнений, нацеленных на развитие физических способностей занимающихся, проводимых в конкретной очередности и заданных тренировочным режимом.

Составными компонентами тренировочной нагрузки модульной методики двигательных способностей являются:

- величина тренировочной нагрузки,
- объем и интенсивность выполнения физических упражнений;
- продолжительность отдыха между упражнениями и его характер;
- количество повторений физических упражнений и их соотношение.

При разработке учебно-тренировочного модуля используется принцип однородности тренирующих воздействий при организации занятий одной целевой направленности, последовательно выполняемых упражнений в рамках одного тренировочного цикла, разработанный В.К. Бальсевичем.

В рамках реализации программы были проведены упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального учебно-тренировочного модуля. Проводились специальные исследования (авторы тестов В.И. Лях, Т.А. Тарасова, Ю.Н. Вавилов, В.М. Абалаков), главная цель которых - определение уровня развития скоростно-силовых способностей у обучающихся среднего школьного возраста контрольной группы и экспериментальной.

Особое внимание уделяется правильной технике выполнения упражнения.

При данных упражнениях используются:

- метод круговой тренировки;
- повторный метод;
- игровой метод.

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью - 80 – 95% от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений.

Схема учебно-тренировочного модуля



Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей

Для наглядного понимания, как кооперированы комплексы для подготовки организма к грядущей работе и комплексы на развитие скоростно-силовых способностей, представлена таблица с указанием занятий с совмещением разных комплексов упражнений. На занятиях применялись два метода для реализации поставленных задач. Так же в конце занятий используются игры на развитие скоростно-силовых способностей.

№	Комплексы упражнения	Количество повторов
1	<p>1) Прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком двумя ногами).</p> <p>2) Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами.</p> <p>3) Прыжки на скакалке.</p>	<p>1) 4-5 серий: 6 - 12 повторений;</p> <p>2) 4-5 скамеек: 2 - 4 серии;</p> <p>3) 50 - 100 раз.</p>
2	<p>1) Приседания.</p> <p>2) Подъем на носки на возвышенности.</p> <p>3) Запрыгивание на возвышенность толчком двумя.</p>	<p>1) 2 серии: 10 - 20;</p> <p>2) 3 серии: 20 - 40 раз;</p> <p>3) 3 серии: 5 - 10 раз;</p>
3	<p>1) Выпрыгивание из положения полуприседа с касанием предмета толчком двух ног.</p> <p>2) Прыжок в длину из полного приседа до середины волейбольной площадки</p> <p>3) Бег на месте стоя на матах после чего сходим с матов и бег на месте с высокой интенсивностью.</p>	<p>1) 3 серии: 8 - 12 раз;</p> <p>2) 2 серии;</p> <p>3) По 15 секунд на каждом упражнении.</p>
4	<p>1) Игра в волейбол с элементами пионербола;</p> <p>2) Бег на короткие дистанции из положения высокого старта.</p> <p>3) Прыжок вверх из полуприседа, коснуться коленями груди.</p>	<p>1) –;</p> <p>2) 2 повторения;</p> <p>3) 3 серии: 7 - 15 раз.</p>
5	<p>1) Пас в стенку баскетбольным мячом, максимально быстро;</p> <p>2) Со штрафной линии разбег, прыжок до щита, обратно спиной вперед;</p> <p>3) С волейбольным мячом делаем выпады вперед с последующими поворотом туловищем;</p> <p>4) Приседания на одной ноге (выполняется возле гимнастической стенки);</p>	<p>1) 15 секунд;</p> <p>2) 20 секунд;</p> <p>3) 30 секунд.</p>

	<p>5) Отжимание с перекладыванием рук;</p> <p>6) Выбрасывания из-за головы набивного мяча в мат.</p>	
6	<p>1) Толкание набивного мяча из положения сидя, лежа.;</p> <p>2) Пас набивным мячом, крючком;</p> <p>3) Передачи из-за головы набивным мячом;</p> <p>4) Выталкивание из круга спинами, боком грудью без помощи рук;</p> <p>5) Отжимания.</p>	<p>1) 3х12 высокий уровень;</p> <p>2) 3х12 высокий уровень;</p> <p>3) 3х12 высокий уровень;</p> <p>4) на время;</p> <p>5) 3х12.</p>