

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа №2»

Принято
На педагогическом совете
МБОУ ДОД «ДЮСШ №2»
Протокол № 1 от «31» августа 2015 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ №2»
В.А.Панфиленко
«01» сентября 2015 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа
по **БАСКЕТБОЛУ**

Срок реализации программы – 10 лет

Разработчик:
Рычков Алесей Сергеевич
тренер – преподаватель по баскетболу

г. Мегион
2015 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу (далее – Программа) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа №2» (далее - МБОУ ДОД «ДЮСШ №2») и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, избранный вид спорта. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по баскетболу, в том числе:

- от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей;
- игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке
- основные соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул.

1.1. Характеристика баскетбола, отличительные особенности

В системе физического воспитания баскетбол приобрёл популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Баскетбол – одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психологических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно – гигиеническое значение, но и агитационно – воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимность физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
- коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, причащает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
- непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создаёт новые игровые ситуации.
- высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
- самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнить, но и решат, когда и каким способом ему действовать.
- этичность игры. Правила игры предусматривает этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

В основу учебной программы заложены нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы программы:

- *комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико – тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико – тактической подготовленности.
- *вариативность* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план

разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Исходя из цели подготовки обучения и тренировки, решаются следующие *основные задачи*:

- осуществление гармонического развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающегося;
- укрепления здоровья, осуществления всестороннего физического развития;
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техникой и тактикой игры;
- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в условиях соревнований;
- сохранение высокой общей и специальной работоспособности;
- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировке, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований;

Ведущими *методами обучения*, рекомендуемыми данной программой являются:

- *словесные методы* – создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- *наглядные методы* – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- *практические методы* – метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов:

- Начальной подготовки -3 года
- Учебно-тренировочный – 5 лет
- Спортивного совершенствования – 3 года

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения юных баскетболистов.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и для каждой группы, устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочный и соревновательной работы.

Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча с высоким отскоком		+	+								
Ведение мяча с низким отскоком		+	+								
Ведение мяча со зрительным контролем			+								
Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте		+	+								
Ведение мяча по прямой		+	+	+							
Ведение мяча по дугам			+								
Ведение мяча по кругам			+	+							
Ведение мяча зигзагом			+	+	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)						+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+								
Броски в корзину двумя руками от груди		+	+								
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+							
Броски в корзину двумя руками сверху вниз									+	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)		+					+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита			+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками с места			+	+							
Броски в корзину двумя руками в движении			+	+	+						
Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (дальние)				+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (средние)				+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (ближние)			+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом			+	+							
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+	+						
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту			+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху			+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой от плеча			+	+							
Броски в корзину одной рукой снизу			+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху вниз									+	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)							+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита			+	+	+						

Броски в корзину одной рукой с места			+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой в движении			+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в прыжке			+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед штургом			+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой под углом к штургу			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно штургу			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+					
Кувьрки	+										
Приставные шаги	+	+									

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Тактика нападения:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча		+								
Выход для отвлечения мяча		+								
Розыгрыш мяча		+	+	+						

Атака корзины		+	+	+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+		
Наведение		+	+	+	+	+	+			
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+	
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+		
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+

Тактика защиты:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Противодействие получению мяча		+								
Противодействие выходу на свободное место		+								
Противодействие розыгрышу мяча		+	+							
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+			
Переключение			+	+	+	+	+	+		
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+		
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+			
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Обще-подготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувьрки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на

4.1. Требования к результатам освоения программы

Результатом освоения образовательной программы по баскетболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности на учебно-тренировочные занятия по баскетболу.

2. В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике учебно-тренировочных занятий.
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико – тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

4. В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно – силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

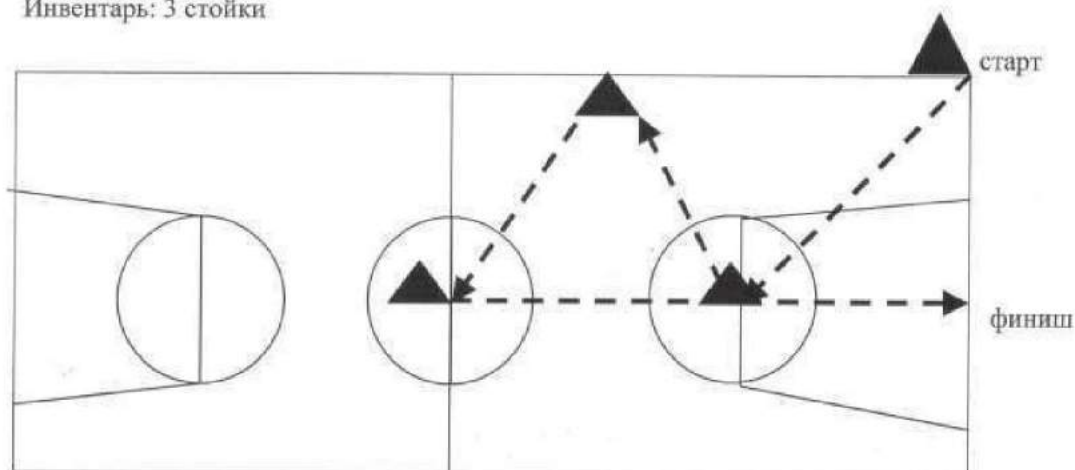
4.2. Указания к выполнению контрольных упражнений (Описание тестов)

Техническая подготовка

1. Передвижение в защитной стойке

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.

Инвентарь: 3 стойки



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 выполнять перевода 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.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общегодические указания (ОМУ):

1) для ГНП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

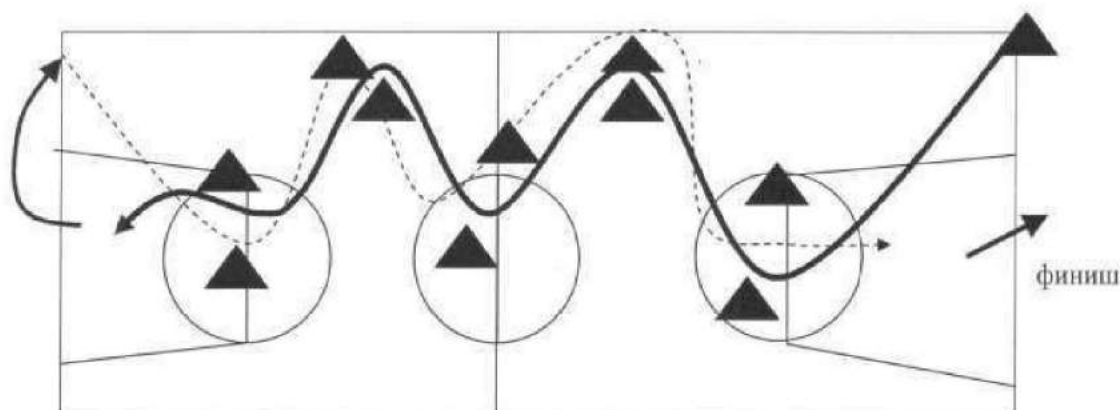
2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) для ГСС

- перевод выполняется руками на руку за спиной
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с (Пр.25+4= 21)



3. Дистанционные броски

Для ГНП

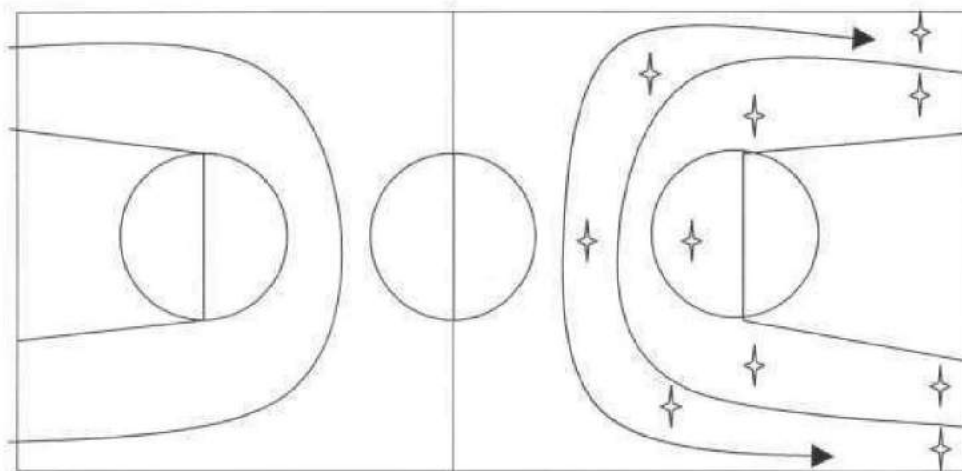
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ, ГСС

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



4. 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.

5. Прыжок вверх с места со взмахом руками

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 в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

6. Передачи 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.

Для ГНП:

-передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Для УТГ:

передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

7. Бег 600 м.

8. Штрафные броски. Способы выполнения штрафных бросков: двумя руками снизу, двумя от груди, одной от плеча (самый распространенный способ). Перед броском игроку необходимо расслабиться: опустить руки и глубоко вздохнуть, готовясь к следующему броску. Внимательно посмотреть на цель. Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около 3 секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни расположены на ширине плеч. Туловище и руки при броске должны тянуться к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев. Мяч выпускается из рук в момент, когда он достигает уровня глаз игрока.

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