**Баскетбол.**

**ОФП и техническая подготовка (методические рекомендации).**

**Общая и специальная физическая подготовка.**

***Быстрота.***

1. Бег с высоким подниманием бедра на месте в максимально быстром темпе (30-40 с)

2. Пробегание коротких отрезков (10-30 м) с максимальной скоростью (ускорения)

3. Челночный бег (различные варианты)

4. Бег спиной вперед

5. Перемещение в защитной стойке (правым и левым боком, спиной вперед) с максимальной скоростью

***Сила рук.***

1. Отжимания (максимальное количество раз)

2. Отталкивание пальцами от стенки (расстояние 70-100 см)

3. Поднимание гантелей 4-5 кг в максимальном темпе (30-40 с)

4. Броски набивного мяча от груди вверх

***Сила ног и прыгучесть.***

1. Полуприседы и приседания на одной ноге с опорой и без

2. Приседания на двух ногах в быстром темпе (30-40 с)

3. Поднимание на носок на одной ноге с отягощениями

4. Выпрыгивания из полуприседа и полного приседа с доставанием двумя руками высокого предмета

5. Прыжки со скакалкой (1-2 мин.)

6. Запрыгивание на возвышенное препятствие

7. Прыжки на двух ногах через препятствие (скамейка, веревка)

8. Прыжки в длину с места

9. Прыжки по ступенькам лестницы на одной и на двух ногах

***Выносливость.***

1. Медленный бег 20-30 минут (кросс)

2. Бег в среднем темпе 800-1000 м

3. Бег в быстром темпе 300-500 м

**Техническая подготовка.**

***Владение мячом.***

1. Баскетбольная стойка

2. Укрывание мяча и повороты на месте

3. «Жонглирование» (переводы мяча с руки на руку за спиной, вокруг ног, между ногами)

4. Подбрасывание мяча над собой и ловля в баскетбольной стойке с последующим укрыванием и поворотами

***Ведение (дриблинг).***

1. Дриблинг на месте в параллельной баскетбольной стойке правой и левой рукой с изменением темпа и высоты отскока мяча

2. Переводы мяча одной рукой перед собой и сбоку правой и левой рукой

3. Переводы мяча с руки на руку перед собой, сбоку, за спиной и между ногами

4. Вышагивания с ведением прямым и скрестным шагом

5. Ведение с изменением скорости

6. Ведение с изменением высоты отскока мяча

7. Задний поворот (пивот)

8. Скоростное ведение

Все упражнения в ведении мяча выполнять без зрительного контроля

***Передача и ловля мяча.***

1. Прямая передача от груди двумя руками

2. Скрытая передача одной рукой (правой и левой)

3. Передача с отскоком от площадки

4. Верхняя передача от головы двумя руками

5. Передача после поворотов на месте

6. Передача после ведения и остановки

7. Дальняя передача одной рукой от плеча

Особое внимание обращать на точность передач и на правильность ловли мяча

***Бросок.***

1. Броски над собой одной рукой из правильной стойки

2. Броски в стену в определенную точку примерно на уровне кольца (3 м) (расстояние до стены 1 м)

3. Броски из-под щита с места в прыжке справа и слева

4. Броски в движении (2 шага) справа и слева

5. Бросок крюком с места правой и левой рукой

6. Бросок крюком в движении

7. Штрафной бросок

8. Броски с точек со средней дистанции (3-6 м)

Обращать внимание на правильность техники выполнения броска