

**Общеобразовательное учреждение «Таврическая школа»
Таврического района Омской области**

«Принята»
Педагогическим советом
ОУ «Таврическая школа»
Протокол №8 от 24.06.2024г.

«Утверждена»
Директор ОУ «Таврическая школа»
_____ / Ю.В. Ивко/
Приказ № 137/1 от 24.06.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Целевая группа: 10-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Трудоемкость: 108 часов
Форма освоения: очная
Уровень сложности: базовый

Автор - составитель:
Шваб Давыд Александрович,
учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

I	Пояснительная записка	3-8
1.1	Актуальность программы	4
1.2	Цели и задачи программы	5
1.3	Планируемые результаты	7
II	Учебно-тематический план	10
III	Содержание программы	12
IV	Контрольно-оценочные средства	16
V	Условия реализации программы	25
VI	Список литературы	27
VII	Приложение 1	30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа). Данная Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Актуальность и особенность Программы

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом. Баскетбол занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола обучающимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся

всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Баскетбол – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Актуальность Программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка. Программа соответствует возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся 10-18 лет.

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Характеристика целевой группы: данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи Программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- обучение техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.
- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

Возраст обучающихся по Программе

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» является возрастная категория обучающихся 10-18 лет.

Механизм и срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **108 часов.**

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола. Группа комплектуется в составе не менее 12 человек.

Форма и режим занятий

Программа рассчитана на 1 год. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 10-18 лет. Занятия проводятся 3 раза по 1 академическому часу в неделю. Согласно требованиям СанПиН, 1 академический час равен 45 минутам. Количество учебных недель – 36. Количество часов в год – 108 часов.

Набор обучающихся в группы для обучения по данной программе – свободный; для детей, не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Форма организации занятий: спортивная секция. Наполняемость учебной группы до 25 человек.

Форма реализации программы: очная (с применением дистанционных образовательных технологий).

Основными формами обучения являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), посвященные практическим тренировкам и обсуждению теоретических вопросов;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и образовательных событиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

В периоды особых режимных условий (по климатическим, санитарно-эпидемиологическим и другим причинам) может обеспечиваться переход обучающихся на дистанционное обучение. Под дистанционным обучением понимается реализация программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Организация дистанционного обучения может осуществляться на базе электронных ресурсов (электронная почта, WhatsApp, VK).

Виды занятий, применяемые при организации дистанционного обучения:

1. *Видео-занятие* – видео-занятие в записи или просмотр видео занятия с последующим его совместным анализом;
2. *Организация и сопровождение самостоятельной работы обучающихся* – учебный процесс, связанный с обменом информацией между тренером и обучающимся на основе учебных материалов, направленных тренером обучающемуся по установленным каналам связи.
3. *Индивидуальное занятие* – занятие с обучающимся в реальном времени (видео общение тренера и обучающегося).
4. *Консультации (собеседования)*. Проводятся в различных доступных форматах в установленный для обучающихся промежуток времени и по

расписанию.

Режим во время занятий в спортивном зале включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму);
- разминка;
- занятия по учебному плану;
- выявление допущенных ошибок, поиск их решения;

конец занятий.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет ит.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся 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 и по частям;
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Планируемые результаты для целевой группы 10-14 лет.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других

людей;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Предметные результаты:

В результате освоения программы обучающиеся узнают:

- историю развития волейбола в мире и история развития волейбола в России;

- основы техники волейбола, терминология, инвентарь, основы правил организации и проведения соревнований по волейболу;

- основы гигиены и самоконтроля;

- профилактика заболеваний и травматизма, закаливание, первая помощь при несчастных случаях, соблюдения режима дня;

- соблюдения требований техники безопасности при занятиях волейболом.

Планируемые результаты для целевой группы 15-18 лет.

Личностные результаты:

- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей

семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

Предметные результаты:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и

уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- участия в соревнованиях.

По итогам обучения по Программе обучающиеся:

будут знать:

- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию баскетбола.

будут уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;

будут иметь навыки:

- владеть техникой точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальный план действий как в нападении, так и в защите;

- самостоятельно применять все виды перемещения как с мячом, так и без мяча.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела (модуля), тем учебных занятий	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1. Теоретическая подготовка (8 часов)				
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Гигиена, закаливание, питание	1	1	
1.2	Физическая культура и спорт в России	1	1	
1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся	1	1	
1.4	Гигиенические требования к обучающимся	1	1	
1.5	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	
1.5	Основы техники и тактики игры	1	1	
1.6	Спортивные соревнования	1	1	
1.7	Общая физическая и специальная подготовка	1	1	
	Всего	8	8	
2. Общая физическая подготовка (20 часов)				
2.1	Строевые упражнения. Упражнения для шеи и туловища	5	2	3
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для всех групп мышц, для ног	5	1	4
2.3	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.	5	1	4
2.4	Упражнения для развития общей выносливости	5	1	4
	Всего	20	5	15
3. Техничко-тактическая подготовка (48 часов)				
3.1	Стойка игрока, перемещения	8	1	7
3.2	Ловля и передача мяча на месте и в движении	8		8
3.3	Ведение мяча на месте и в движении	8		8
3.4	Броски мяча с места и в движении	8		8

3.5	Отбор мяча (вырывание и выбивание)	8		8
3.6	Тактика игры (Передай и выйди, свободное место)	8	1	7
	Всего	48	2	46
4.	Игровая подготовка (24 часа)			
4.1	Подвижные игры и эстафеты	4	1	3
4.2	«Свободное место»	4		4
4.3	«Борьба за место»	4		4
4.4	«Зонный баскетбол»	4		4
4.5	Учебно-тренировочные игры	4		4
4.6	Спортивная игра	4		4
	Всего	24	1	23
5.	Итоговое занятие. Контрольно-оценочные (тестирование) занятия	8		8
	Всего	8		8
	Всего часов	108		

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (8 часов).

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Гигиена закаливание, питание. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении.

Баскетбольная площадка для проведения занятий и соревнований по баскетболу и требования к его состоянию. Уход за баскетбольной площадкой.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, и т.п.) и его назначение.

Уход за баскетбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Формы проведения учебных занятий: беседы, дискуссии, инструктажи.

Тема 1.2. Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура, как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Формы проведения учебных занятий: беседы.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся.

Психологическая подготовка в процессе учебно-тренировочного занятия. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Формы проведения учебных занятий: беседы.

Тема 1.4. Гигиенические требования к обучающимся

Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме обучающегося. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

Формы проведения учебных занятий: беседы

Тема 1.5. Влияние физических упражнений на организм человека

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия. Активный отдых. Простудные заболевания. Причины и

профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой. Пути распространения инфекционных заболеваний.

Формы проведения учебных занятий: беседы

Тема 1.5. Основы техники и тактики игры

Основные сведения о технике и тактике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Классификация приемов техники и тактики игры. Анализ техники и тактики изучаемых приемов и ведения игры. Соединение физической и технико-тактической подготовки. Разнообразие технических и тактических приемов, целесообразная вариантность. Просмотр кинофильмов, видеозаписей игр.

Тема 1.6. Спортивные соревнования

Значение спортивных соревнований, для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу.

2. Общая физическая подготовка (20 часов)

Формы проведения занятий по данной теме преимущественно практическая физическая подготовка, ведущий метод – метод физических упражнений.

Тема 2.1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднятие 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.

Тема 2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для всех групп мышц. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, круговые движения, 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.); прыжки.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.

Тема 2.3. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег дистанции до 20 метров из различных исходных положений с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом, с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки со скакалкой на скорость (до 20 сек). Подвижные игры, эстафеты.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения со сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями скакалки (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. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнение «полоса препятствий». С перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Тема 2.4. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500 - 1000 м. Кросс до 2-х км. Спортивные игры на время: мини-баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

3. Техничко-тактическая подготовка (48 часов)

Формы проведения занятий по данной теме преимущественно практическая физическая подготовка, ведущий метод – метод физических упражнений.

Тема 3.1. Стойка игрока и перемещения. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: «лицом» вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, «спиной» вперед. Ускорения из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, ускорения).

Тема 3.2. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача мяча двумя руками на месте и в движении. изменением скорости. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча в движении с переводом мяча в другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения. Изменение ведения мяча при сближении с защитником.

Тема 3.3. Броски мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой в движении после ведения. Штрафной бросок.

Тема 3.5. Отбор мяча. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча в движении. Вырывание мяча из рук соперника. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники, перемещений и владения мячом.

Тема 3.6. Тактика игры. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди. Свободное место». Подвижные игры, с элементами техники баскетбола: «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Зонный баскетбол». Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

4. Игровая подготовка (24 часа)

Формы проведения учебных занятий: практическое знакомство с формами и видами положений, заявок, игровых протоколов.

Тема 4.1. Подвижные игры и эстафеты.

Тема 4.2. «Свободное место»

Тема 4.3. «Борьба за место»

Тема 4.4. «Зонный баскетбол»

Тема 4.5. «Учебно-тренировочные игры»

Игры и эстафеты по закреплению и совершенствованию технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические качества.

Контрольно-оценочные средства

Формы подведения итогов реализации Программы

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Показатели оценки уровня образовательных результатов
целевой группы 10-14 лет**

Планируемые результаты по программе	Показатели	Выше базового	Средний базового	Ниже базового
Личностный	- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;	Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия волейболом, демонстрирует свои умения.	Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнениями дома	Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нет особого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения
	- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;	Выполняет все задания педагога, оказывает помощь и поддержку другим детям.	Выполняют все задания, самостоятельно.	Выполняют задания под наблюдением, с помощью педагога
	- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия волейболом, демонстрирует свои умения.	Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнениями дома	Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нет особого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения

	-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания	Выполняет все задания педагога, оказывает помощь и поддержку другим детям.	Выполняют все задания, самостоятельно.	Выполняют задания под наблюдением, с помощью педагога
	-уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;	Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия волейболом, демонстрирует свои умения.	Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнениями дома	Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нет особого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения
Метапредметные	-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;	Собирает информацию по физкультурно-оздоровительной тематике и избранному виду спорта. Умеет работать в группе сверстников, аргументирует и высказывает свои мысли.	Проявляет настойчивость в достижении результата, помнит о цели занятий, может часть заданий выполнять самостоятельно, иногда затрудняется выстраивать диалог с педагогом и учащимся.	Может выполнять задания самостоятельно, но с большим количеством технических ошибок, пассивен в группе сверстников, редко проявляет активность в учебно-тренировочном процессе.
	-уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	Собирает информацию по физкультурно-оздоровительной тематике и избранному виду спорта. Умеет работать в группе сверстников, аргументирует и высказывает свои	Проявляет настойчивость в достижении результата, помнит о цели занятий, может часть заданий выполнять самостоятельно, иногда затрудняется выстраивать диалог	Может выполнять задания самостоятельно, но с большим количеством технических ошибок, пассивен в группе сверстников, редко проявляет

		мысли.	с педагогом и учащимся.	активность в учебно-тренировочном процессе.
	- уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Собирает информацию по физкультурно-оздоровительной тематике и избранному виду спорта. Умеет работать в группе сверстников, аргументирует и высказывает свои мысли.	Проявляет настойчивость в достижении результата, помнит о цели занятий, может часть заданий выполнять самостоятельно, иногда затрудняется выстраивать диалог с педагогом и учащимся.	Может выполнять задания самостоятельно, но с большим количеством технических ошибок, пассивен в группе сверстников, редко проявляет активность в учебно-тренировочном процессе.
	-продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физической деятельности;	Собирает информацию по физкультурно-оздоровительной тематике и избранному виду спорта. Умеет работать в группе сверстников, аргументирует и высказывает свои мысли.	Проявляет настойчивость в достижении результата, помнит о цели занятий, может часть заданий выполнять самостоятельно, иногда затрудняется выстраивать диалог с педагогом и учащимся.	Может выполнять задания самостоятельно, но с большим количеством технических ошибок, пассивен в группе сверстников, редко проявляет активность в учебно-тренировочном процессе.
	- уметь конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать	Собирает информацию по физкультурно-оздоровительной тематике и избранному виду спорта. Умеет работать в группе сверстников,	Проявляет настойчивость в достижении результата, помнит о цели занятий, может часть заданий выполнять самостоятельно, иногда	Может выполнять задания самостоятельно, но с большим количеством технических ошибок, пассивен в группе

	содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;	аргументирует и высказывает свои мысли.	затрудняется выстраивать диалог с педагогом и учащимся.	сверстников, редко проявляет активность в учебно-тренировочном процессе.
Предметные	Сдача контрольно переводных нормативов по ОФП	25-30 баллов	20-25 баллов	15-20 баллов

Требования к результатам освоения программы целевой группы 10-14 лет

Программа считается освоенной при набранном количестве баллов от 16 до 25.

Нормативы физической подготовки /мальчики /

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	7,2	6,9	6,6	6,0	5,8
2	прыжок в длину (см)	100	110	120	130	150
3	Подтягивание на высокой перекладине	1	2	3	4	5
4	Челночный бег 3x10м (с)	10,6	10,3	10,0	9,6	9,0
5	Бег 800 м (мин, секунд)	5,50	5,40	5,10	4,50	4,20
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	5	10	15	20
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость)	-1	0	+1	+3	+7

Нормативы общей физической /девочки /

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	7,7	7,4	7,0	6,5	6,0
2	Прыжок в длину (см)	90	105	115	130	140
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (30 сек.)	10	12	14	16	18
4	Челночный бег 3x10м (с)	11,0	10,7	10,4	9,6	9,0
5	Бег 800 м (мин, секунд)	6,00	5,50	5,30	5,00	4,45
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	4	6	9	12
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость)	+1	+2	+3	+5	+9

Показатели оценки уровня образовательных результатов целевой группы 15-18 лет

Планируемые результаты по программе	Показатели	Выше базового	Средний базового	Ниже базового
Личностный	<p>формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными особенностями</p>	<p>Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия волейболом, демонстрирует свои умения.</p>	<p>Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнениями дома</p>	<p>Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нет особого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения</p>
	<p>- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>	<p>Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия волейболом, демонстрирует свои умения.</p>	<p>Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнениями дома</p>	<p>Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нет особого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения</p>

<p>-формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.</p>	<p>Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия волейболом, демонстрирует свои умения.</p>	<p>Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнениями дома</p>	<p>Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нет особого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения</p>
<p>- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p>	<p>Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия волейболом, демонстрирует свои умения.</p>	<p>Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнениями дома</p>	<p>Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нет особого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения</p>
<p>-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p>	<p>Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему, Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала, задает дополнительные вопросы</p>	<p>Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему, Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала, задает дополнительные вопросы.</p>	<p>Владеет изучаемым материалом, но затрудняется ответить на вопросы педагога</p>

Метапредметные	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала.	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему.	Слабо владеет изучаемым материалом. Затрудняется ответить на вопросы педагога.
	- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	Выполняет все задания педагога, оказывает помощь и поддержку другим детям.	Выполняют все задания, самостоятельно.	Выполняют задания под наблюдением, с помощью педагога
	- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	Выполняет все задания педагога, оказывает помощь и поддержку другим детям.	Выполняют все задания, самостоятельно.	Выполняют задания под наблюдением, с помощью педагога
Предметные	Сдача контрольно переводные нормативы по ОФП	25-30 баллов	20-25 баллов	15-20 баллов

Требования к результатам освоения программы целевой группы 15-18 лет.

Программа считается освоенной при набранном количестве баллов от 16 до 25.

Нормативы физической подготовки /мальчики /

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	7,3	7,0	6,7	5,9	5,7
2	прыжок в длину (см)	110	120	135	150	160
3	Подтягивание на высокой перекладине	2	3	4	5	6
4	Челночный бег 3x10м (с)	10,6	10,3	10,0	9,6	9,0
5	Бег 800 м (мин, секунд)	5,50	5,40	5,10	4,50	4,20
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	8	15	18	25
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость)	-1	0	+1	+3	+7

Нормативы общей физической /девочки /

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	7,6	7,3	6,9	6.5	6,0
2	Прыжок в длину (см)	95	110	120	135	145
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (30 сек.)	13	15	16	18	20
4	Челночный бег 3x10м (с)	11,0	10.7	10.4	9.6	9,0
5	Бег 800 м (мин, секунд)	6.00	5.50	5.30	5.00	4.45
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	5	8	10	15
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость)	+1	+2	+3	+5	+9

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации настоящей программы должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

Учебно – методическое и дидактическое обеспечение программы.

В процессе реализации программы используются:

- презентации по темам: «История физической культуры и спорта», «Режим дня, личная гигиена, соблюдение гигиены при занятии спортом»
- инструкция «Техника безопасности при занятии физической культурой и спортом»,
- видеофильм: «Олимпийские игры Пекин 2008, Лондон 2012, Чемпионаты Мира, Европы»
- методические сборники подвижных игр,
- протоколы оценки физических качеств и контрольных нормативов,
- протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации,
- сводный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации,
- протокол тестирования знаний, умений в области физической культуры и спорта,
- общая классификация физических упражнений,
- сборники ОРУ на месте и в движении.

Методическое обеспечение занятий

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает

многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

Кадровое обеспечение

Кадровые: программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Концепция развития дополнительного образования детей. Web: <http://government.ru/media/files/41d502742007f56a8b2d.pdf>
2. Методические рекомендации Минобрнауки России по разработке органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления показателей эффективности деятельности государственных (муниципальных) учреждений в сфере образования, их руководителей и отдельных категорий работников (утв. Министерством образования и науки РФ 18 июня 2013 г.) Web: <http://минобрнауки.пф/>
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Web: <http://минобрнауки.пф/>
4. Проект. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года. Web: <https://cvrso.ucoz.ru/normativ/proekt/5056.pdf>
5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Web: http://dopedu.ru/attachments/article/661/Profstandart_pdo_dopedu.pdf
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 Web: <http://docs.cntd.ru/document/420207400>
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015 – 2025). Web: <http://www.dop-obrazovanie.com/>
8. Федеральные государственные образовательные стандарты. Сайт министерства образования и науки РФ. Web: <http://минобрнауки.пф/>
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Сайт министерства образования и науки РФ. Web: <http://минобрнауки.пф/>

Литература для педагога:

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с.15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476с.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г.

4. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
5. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002г.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816с.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160с.
8. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256с.
9. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999г.
- 10.Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007г.
- 11.Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
12. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002г.
- 13.Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е.Я.
- 14.Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008г.
- 15.Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швайко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008г.
- 16.Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62с.
- 17.Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007г.
- 18.Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008г.

Литература для обучающихся:

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск: Польшня , 2016. - 111с.
2. Зельдович Т.,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 48 с.
3. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 2019.-183с.
4. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
5. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2018.

Литература для родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

Перечень информационных ресурсов

-<https://user.gto.ru/> - сайт ГТО

-[http://zdd.1september.ru /](http://zdd.1september.ru/) - газета "Здоровье детей"

-[http://spo.1september.ru /](http://spo.1september.ru/) - газета "Спорт в школе"

-<http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

-[http://kzg.narod.ru /](http://kzg.narod.ru/) - Журнал «Культура здоровой жизни».

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (УПРАЖНЕНИЯ)**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 разновремененно, 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, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта исходом максимальной скоростью. Бег по наклонной 10 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. Кувырки 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 гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и 11 перемещаясь. Рывки по зрительно-воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с 12 одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).