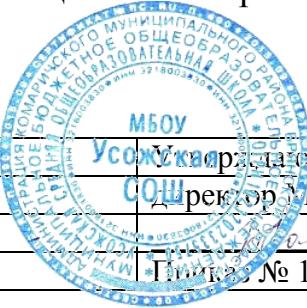


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
УСОЖСКАЯ средняя общеобразовательная школа  
Комаричского муниципального района Брянской области



Рассмотрено	Усожская	р.дате
на заседании педагогического совета	СОШ	директор МБОУ Усожская СОШ
протокол № 1 от 17. 08. 2021 г.		В. М. Калошина
		Протокол № 141 от 17. 08. 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

## **«Спортивные игры. Баскетбол»**

Стартовый уровень  
Возраст обучающихся: 11- 13 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Кочевых Павел Евгеньевич  
педагог дополнительного образования

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Тематическое планирование

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Методические материалы
- 3. Список используемой литературы

**Приложения**

# **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

## **1.1. Пояснительная записка**

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
- Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);
- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09 ноября 2018 г. N 196 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.

### **Основные характеристики программы:**

**Направленность:** дополнительной образовательной программы секции «Баскетбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в баскетбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

**Актуальность** (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

**Отличительные особенности:** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Адресат программы:** – от 11 до 13 лет..

**Количество обучающихся**

Группа формируется в количестве 15-20 человек (Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и программам летних оздоровительных смен).

**Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на один год обучения.

**Форма и режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Количество часов в год – 35.

Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

**Форма обучения – очная.**

**Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

**Тип занятия:** комбинированный, теоретический, практический, тренировочный.

**Формы проведения занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы**

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья, развития интеллектуальных и двигательных способностей детей, формирования здорового образа жизни и социальной адаптации обучающихся через освоение дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности.

### **Задачи программы**

**Образовательные:**

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- расширить кругозор учащихся о физической культуре и развитии баскетбола и спортивных игр в России и за рубежом.

**Развивающие:**

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, и наглядно-действенное мышление.

### ***Воспитательные:***

- развивать культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- расширять границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- расширять и укреплять знания и умения, связанные с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения.

Программа составлена для обучающихся и реализуется через допобразование по разделу «Баскетбол» школьной программы.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно-тренировочного процесса в общеобразовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Отличительная особенность данной программы в том, что основной принцип работы в группах — универсальность. Основной показатель работы группы по баскетболу — выполнение программных требований по уровню физической подготовленности учащихся. После прохождения учебного цикла по данной программе — воспитанники могут продолжить своё обучение в учебно-тренировочных группах по баскетболу.

Исходя из этого, для группы начальной подготовки ставятся следующие частные задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие основных физических качеств (скорости, выносливости, силы, гибкости, ловкости)
- обучение основным техническим элементам (стойки, перемещения, ловля, передачи, ведению, броскам мяча)
- привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

- совершенствование техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований;

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом.

Контроль в группах осуществляется четыре раза в год, проведением контрольных испытаний по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачи этой учебной практики:

- научить строевым командам,
- методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить учащихся организовывать соревнования в группе.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.
6. Зачеты, тестирования.
7. Конкурсы, викторины.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3. Контрольные и товарищеские игры.

4. Первенства школы, района.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

### **1.3. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ.**

**Ожидаемые результаты**

**Общие:**

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;

- сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;
- развитие физических и нравственных качеств.

- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

#### **Личностные:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные:**

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье,держанность, рассудительность.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

## **НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СЕКЦИИ МИНИ-БАСКЕТБОЛА**

### Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России. Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

#### Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11 лет	12 лет	13 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210

3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

### Возрастные оценочные нормативы для девочек

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

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Личностное развитие детей - одна из основных задач внеурочной деятельности. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

#### **Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе:**

- беседы с обучающимися (об истории села, района, области, истории российского спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

В кружке по баскетболу основной акцент в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в баскетбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени. Воспитание таких качеств, как скоростно- силовые способности, общая выносливость вырабатывается в подвижных играх, эстафетах, конкурсах. Пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно- силовой подготовки.

В техническом оснащении в группе начальной подготовки применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча и ведения мяча. На втором году обучения те же элементы заметно усложняются определенным заданием и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах и т.д.

Технико-тактической подготовке уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения баскетболу. Обучающие осваивают элементарные технико-тактические приемы и основные игровые положения. Для видимых результатов спортивного роста юных баскетболистов следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего

исследования индивидуальной тренированности учащихся. В ноябре и апреле на сдачу нормативов уделяется по два часа.

Инструкторская и судейская практика представляет собой лишь основные принципы этих компонентов. Так баскетболисты второго года обучения могут показать младшим товарищам правильное выполнение ОРУ и некоторые гимнастические упражнения, а также могут подсказывать элементарные основы правил игры на совместных занятиях.

Соревнования для групп начальной подготовки представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами баскетбола («Два квадрата», «Баскетбольный обстрел», «Овладей мячом соперника» и т.п.), «Веселые старты».

Кроме того, следует уделять внимание работе с родителями и совместным мероприятием. В таблицах распределения часов на предстоящие три года тренер использует свое планирование учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки. Обучение начинается с сентября, где главной задачей является набор группы и ознакомление с элементарными правилами игры в баскетбол. В дальнейшем выполняется закономерное преобладание общей физической и специальной подготовки. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности.

На втором и третьем годах начальной подготовки все часы увеличиваются, но принцип тренировки сохраняются. Меняются лишь качество и требовательность к выполнению упражнений.

#### **1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Во внеурочной деятельности учащиеся занимаются баскетболом в спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по баскетболу.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по баскетболу являются:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
- Популяризация баскетбола, как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Обучение технике и тактики игры в баскетбол;
- Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Формирование необходимых теоретических знаний;
- Воспитание волевых и моральных качеств.

### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

#### **Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.**

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

#### **Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

#### **Тема 3. Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

#### **Тема 4. Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

## Тема 5. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

# УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

## Тема 1. Общая физическая подготовка.

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; 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 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. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. 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, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. 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, 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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. 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. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрителю воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувыроков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

## **Тема 3. Техническая подготовка.**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

## **Тема 4. Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

## **Тактика защиты.**

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

## **Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.**

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

## **Тема 6. Инструкторская и судейская практика.**

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

## **Тема 7. Участие в соревнованиях.**

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, района, области по баскетболу).

#### Тема 8. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающиеся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

#### Тема 9. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

### 1.5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Цель:** Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

**Задачи:**

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе.

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Основные виды учебной деятельности	Коли- чество часов	Дата	
				План	Факт
1.	<b>ОФП</b> Ходьба и бег Перемещения; ловля - передача и ведения мяча на месте	Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ (Общеразвивающие упражнения). Умеют правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью до 60 м.	1		
		Выполняют технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте.			
2.	Передача одной рукой от плеча Передача мяча двумя руками над головой	Выполняют технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении. Умеют выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете.	1		

		Выполняют передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди.		
3.	Передача мяча двумя руками в движении Техника броска после ведения мяча	Выполняют перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; умеют применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	1	
		Выполняют перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; умеют применять изучаемые приемы в учебной игре.		
4.	Техника поворотов в движении Техника ловли мяча, отскочившего от щита	Выполняют перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, умеют применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине.	1	
		Выполняют перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применяют изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.		
5.	Техника броска в движении после ловли мяча Техника броска в прыжке с места	Выполняют ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.	1	
		Выполняют броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке		
6.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	Выполняют броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра	1	
		Выполняют передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180 гр., ведение с обводкой линий штрафного броска; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре		
7.	Учет по технической подготовке Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча	Выполняют на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	1	
		Выполняют изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре		
8.	Техника ведения и передач в движении Техника передач одной рукой с поворотом и	Выполняют ведение и передачи в движении, взаимодействие 2 х 2, бросок; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	1	

	отвлекающим действиям на передачу	Выполняют передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре		
9.	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом Техника отвлекающих действий на бросок	Выполнять отвлекающие действия, а передачу с последующим проходом, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре.  Выполняют отвлекающие действия на бросок перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре	1	
10	Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание Техника выбивания мяча после ведения	Выполняют технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Выполняют изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат.  Выполняют технику выбивания мяча после ведения. Умеют выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении.	1	
11	Техника атаки двух нападающих против одного защитника Выбивание мяча при ведении	Выполняют технику атаки двух нападающих против одного защитника. Умеют выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра.  Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
12	Передача одной рукой с поворотом Прием нормативов по технической подготовке	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.  Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	1	
13	Передача в движении в парах Передачи в тройках в движении	Выполняют выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе. Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	1	

		Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.		
14	Передачи в тройках в движении Закрепление передач в движении	Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	1	
		Выполняют передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра.		
15	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита Закрепление техники передач мяча	Выполняют упражнения: борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра.	1	
		Выполняют передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра		
16	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска Техника передач в движении, нападение через центрового игрока	Выполняют передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра.	1	
		Выполняют передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра.		
17	Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки Заслон через центрового	Выполняют ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча. Учебная игра.	1	
		Выполняют броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.		
18	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	Выполняют передачи; нападение «тройкой»– подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра.	1	
		Выполняют передачи; нападение «тройкой»– подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра		
19	Прием нормативов по технической подготовке	Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска.	1	

	Техника комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	Выполняют передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.		
20	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Выполняют передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.  Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. Броски.	1	
21	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.  Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	1	
22	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки»; Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра.  Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки»; Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра.	1	
23	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока	Выполняют технику изучаемых приемов: отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра.  Выполняют технику изучаемых приемов: отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра.	1	
24	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	Выполняют накрывание мяча при броске; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра	1	

	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять накрывание мяча при броске; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра.			
25	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра. Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра.	1		
26	Выполнение техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Выполняют ловлю высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра. Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять ловлю высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра.	1		
27	Передачи на максимальной скорости, нападение двумя центрами Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Выполняют передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра. Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра.	1		
28	Закрепление пройденного материала	Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. ОФП.	1		
29	Техника ведения на максимальной скорости. Закрепление техники ведения на максимальной скорости.	Выполняют эстафету с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять эстафету с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	1		
30	Прием нормативов по технической и специальной подготовке. Закрепление техники добивания мяча в корзину	Выполняют на результат: бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью. Выполняют добивание мяча в корзину; переключения - подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра.	1		

31	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном Закрепление техники бросков и передач в движении	Выполняют передачи в парах; нападение в тройках с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра.	1		
		Выполняют броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния.			
32	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Выполняют ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра.	1		
		Выполняют технику изучаемых. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра.			
33	Закрепление бросков в движении Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Выполняют броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра.	1		
		Сдача нормативов. Учебная игра			
34	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	Выполняют технику технических приемов. Учебная игра.	1		
35	Совершенствование в технических приемах	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центральных; Учебная игра.	1		

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

### 2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	35	35	1 раза в неделю по 1 часу
2 год	1 сентября	31 мая	35	35	1 раза в неделю по 1 часу
3 год	1 сентября	31 мая	35	35	1 раза в неделю по 1 часу

## **2.2. Условия реализации программы**

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование, инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

### Методическое обеспечение

- Правила волейбола.
  - Учебники по физической культуре
- Методические рекомендации:
- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
  - Инструкции по охране труда.

### Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее специальное или высшее образование, без требований к уровню профессиональной категории.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ.**

- 1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
  - 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г.
  - Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.
  - Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы) Волейбол (юноши и девушки)
  - Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол.
  - (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
  - «Физкультура и спорт», 1982г.
- Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Кольца баскетбольные	2 штуки
2.	Площадка баскетбольная	1
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	5 штуки
5.	Гимнастические маты	6 штуки
6.	Скакалки	7 штук
7.	Мячи набивные (масса 2 кг)	1 штук
8.	Резиновые амортизаторы	2 штук
9.	Гантели различной тяжести	-
10.	Мячи баскетбольные	8 штук
11.	Рулетка	1 штука

## **2.3. Формы аттестации**

### Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

### Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре-октябре; затем в его середине – в декабре-январе и в апреле-мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.**

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

### **.Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

### **Вопросы по теоретической подготовке:**

1. Размеры баскетбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в баскетбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Баскетбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по баскетболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по баскетболу.
8. Каких известных российских баскетболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских баскетболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в баскетболе.
15. Права и обязанности игроков в баскетболе.
16. В какой стране баскетбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в баскетболе.
19. Как переводится слово «баскетбол».

## **Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.**

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробеганные «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат из трех попыток.

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

### **Контрольные нормативы**

по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

- 1. Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)
- Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.
- Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.
- Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка баскетболиста»).
-

**Контрольные нормативы**  
по специальной физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5x6 м. (сек)	12	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	3	4	5	5	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5x6 м . «Челночный» бег, приставным шагом.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

## 2.4. Методические материалы.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Раздел 3. X-XI классы.

Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Баскетбол (юноши и девушки)

Часть1. Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В. И. Лях и кандидат педагогических наук А. А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

## Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Формы занятий, планируемых по каждому разделу первого и второго года обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирован

			деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	ие
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

			знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тестирован ие
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

### 3. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
  2. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
  3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
  4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.  
176 с.
  5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
  6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ М.: Просвещение, 2013.-112с.
  7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с физической культурой.-М.: Спортакадем Пресс, 2002.-279 с.
  8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
  9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. Практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
  10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 256 с.
  11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгата,  
2000–58 с.

## **Приложение**

### **Комплексы упражнений, направленных на восстановление утомленных глаз.**

#### **Комплекс 1.**

1. И.п. - сидя или стоя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. - сидя или стоя. Быстро поморгать 1-2 минуты.

3. И.п. - сидя или стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды. Затем поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 10-12 раз.

#### **Комплекс 2.**

1. И.п. - сидя или стоя, выставить палец руки вперед. 1- двигать палец вправо, глазами следить за пальцем; 2- двигать палец влево; 3-вверх, 4- вниз. Повторить 3 раза. Палец двигается по широкой амплитуде. Глаза неотрывно следят за пальцем.

2. И.п. - сидя. На счет 1,2 - не поворачивая головы, быстро перевести взгляд из правого верхнего угла в левый нижний; 3-4 - из левого верхнего угла в правый нижний.

3. И.п. - сидя или стоя. Закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.

### **Комплексы упражнений, направленных на расслабление локально загруженных мышечных групп.**

#### **Комплекс 1.**

1. И.п. - сидя, руки на столе. 1 - вдох, кисти сжать в кулак (впол силы), фиксировать 2-3 секунды; 2- выдох, полное расслабление мышц обеих рук.

2. И.п. - стоя, ноги врозь. 1 - глубокий вдох, руки в стороны и согнуть в локтях; 2- напрячь мышцы шеи и рук; 3-4 - руки и голову расслабленно "уронить", полный выдох.

3. И.п. - о.с. 1-махом назад левой ногой, руки вверх (вдох); 2-и.п.

#### **Комплекс 2.**

1. И.п. - сидя. 1-глубокий выдох, потянуться (произвольно); 2-3 - вдох, напрячь все мышцы, задержать дыхание; 4- расслабленно положить голову и руки на парту, полный выдох.

2. И.п. - о.с., руки скрестно. 1-руки вверх, ладонями вперед, вдох;

2- "уронить" кисти; 3- "уронить предплечья" (выдох); 4- "уронить" руки и принять и.п.

3. И.п. -стоя, ноги врозь. 1-руки вытянуть в стороны-вверх, потянуться (глубокий выдох); 2-3 - напрячь все мышцы, задержать дыхание (вдох); 4- расслабленно сесть в положении низкого приседа, полный выдох, полностью расслабиться.

#### **Комплекс 3.**

1. И.п. - сидя, руки за голову. 1- согнуть левую ногу вперед; 2-3 -маховые движения голенюю вперед-назад; 4- и.п.; 5-8 - то же правой ногой.

2. И.п. - стоя, руки в стороны, максимально напрячь мышцы рук и плечевого пояса, пальцы сжаты в кулак. 1- наклониться, расслабить мышцы рук и плечевого пояса, руки "уронить"; 2- и.п.

3. И. п. - о.с.1-2 - поднять правую (левую) ногу вперед, максимально напрячь мышцы ног; 3 - расслабленно "уронить" ногу; 4- и.п.

### **Комплексы упражнений, направленных на снижение возбуждения симпатического отдела вегетативной нервной системы.**

#### **Комплекс 1.**

1. И.п. - сидя (стоя), правая рука на груди, левая на животе. 1-глубокий вдох, задержка, живот

выпятив вперед; 2- медленный выдох, живот втянуть в себя.

2. И.п. - стоя, сидя. 1-полный вдох; 2-медленный выдох через рот (губы сложены как для свиста).

3. И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны, вдох носом;  
2-3-выдох ртом небольшими порциями; 4- и.п., полный выдох.

### **Комплекс 2.**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки скрестно. 1-руки в стороны-книзу, пальцы в кулак, вдох; 2- расслабить мышцы рук и принять и.п., выдох.

2. И.п. - основная стойка, руки вверх. 1 - наклон вперед, расслабляя мышцы "уронить" руки; 2-3 - руки раскачиваются, выдох; 4- и.п., вдох.

3 И.п. - основная стойка. 1- поднимаясь на носки, руки вперед-вверх, вдох; 2- полуприсед, руки махом назад, выдох; 3- мах руками вперед-вверх, вдох.

### **Комплекс 3.**

1. И.п. - сидя, ноги врозь. 1-руки вверх, прогнуться, вдох; 2-"уронить" руки, наклонить голову вперед, выдох; 3-4 - и.п., вдох.

2. И.п. - сидя. 1-2-руки вверх, пальцы в кулак, поднять ноги вперед-книзу, вдох; 3-4 - расслабить мышцы, "уронить" руки и ноги, вернуться в и.п., выдох.

3. И.п. - стоя, ноги врозь. 1-глубокий выдох, руки вытянуть в стороны-вверх, потянуться; 2-3 - вдох, напрячь все мышцы, задержать дыхание; 4- расслабленно сесть в положении низкого приседа, полный выдох, полностью расслабиться.

### **Комплекс 4.**

1. И.п.-сидя, руки скрестно. 1 - руки вверх, ладони вперед, вдох; 2-"уронить" кисти, выдох; 3- "уронить" предплечья; 4- "уронить" руки и принять и.п.

2. И.п. - наклон вперед, руки вперед скрестно. 1- выпрямиться, руки через стороны вверх, вдох; 2- и.п., выдох.

3. И.п. - основная стойка. 1-правую руку вверх, вдох; 2-левую руку вверх, глубокий вдох; 3- наклон вперед, расслабить руки ("уронить"), выдох; 4- и.п.

## **Комплексы упражнений, направленных на возбуждение симпатического отдела вегетативной нервной системы.**

### **Комплекс 1.**

1. "Дровосек". И.п. - ноги врозь, руки поднять вверх, пальцы сплетены. 1- мах руками, наклон вперед; 2- и.п..

2. И.п. - сидя (стоя). 1- вдох (полный); 2- толчкообразный выдох через нос.

3. И.п. - сидя (стоя). 1-выдох; 2-толчкообразный вдох через нос.

4. "Комочек". И. п. - основная стойка. 1-руки через стороны поднять вверх (вдох); 2- присесть, сгруппировавшись и обхватив руками колени (выдох); 3- встать, руки через стороны вверх (вдох); 4- и.п. (выдох).

### **Комплекс 2.**

1. "Ветер качает ромашки". И.п. - руки за голову. 1-наклон влево;  
2- и.п.; 3- наклон вправо; 4- и.п.

2. "Ух, устал". И.п. - стойка ноги врозь, руки поднять вверх над головой. 1- наклониться вниз, произнести "У-х-х! У-х-х!"; 2- и.п., вдох.

3. Прыжки на месте (произвольно).

### **Комплекс 3.**

1. "Лови комара". И.п. - стойка ноги врозь. 1-слегка согнув колени, поворот корпуса вправо с хлопком в ладони (впереди, выше головы);

2-и.п.; 3-4 - повторить в другую сторону.

2. "Паровоз". И.п. - стоя. Ходьба на местах, делая поперечные движения согнутыми руками и приговаривая "Ч-у-х! Ч-у-х! Ч-у-х!. Повторить 2-3 раза по 10-15 секунд.

3. И.п. - стоя. Бег или быстрые приседания на месте. Продолжительность 15-20 секунд.

### **Показатель – быстрота.**

С целью ее развития необходимо использовать в тренировочном процессе следующие средства: спортивные игры (волейбол, баскетбол, ручной мяч и др.), максимальные ускорения в беге на коротких отрезках, выпрыгивания с поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$  и  $360^\circ$ , ловля предметов (мяча и др.), быстрые хватательные движения.

Примерные средства:

1. Игра в волейбол - 20-30 мин.
2. Игра в баскетбол - 15-20 мин.
3. Игра в ручной мяч - 15-20 мин.
4. Игра в настольный теннис - 20 мин. Эти игры могут выполняться в начале или конце тренировочного занятия.
5. Включение в элементы разминки упражнений (рывков, быстрой смены положений тела, быстрой смены выполнения движений и др.). Дозировка - 8-10 повторений в 4-5-и сериях.
6. Прыжки на месте и в движении с элементами быстрых поворотов на  $90^\circ$ - $360^\circ$ . Дозировка - 10-12 повторений, в 4-5-и сериях.
7. В нестандартных ситуациях - быстрая передача и ловля мяча и предметов. Дозировка - 10-12 повторений, в 3-4-х сериях.
8. Упражнения на быстрые хватательные движения, жонглирования (с мячом, кеглями и др.). Дозировка- 12-15 повторений, в 3-4-х сериях.

### **Показатель - динамическая сила.**

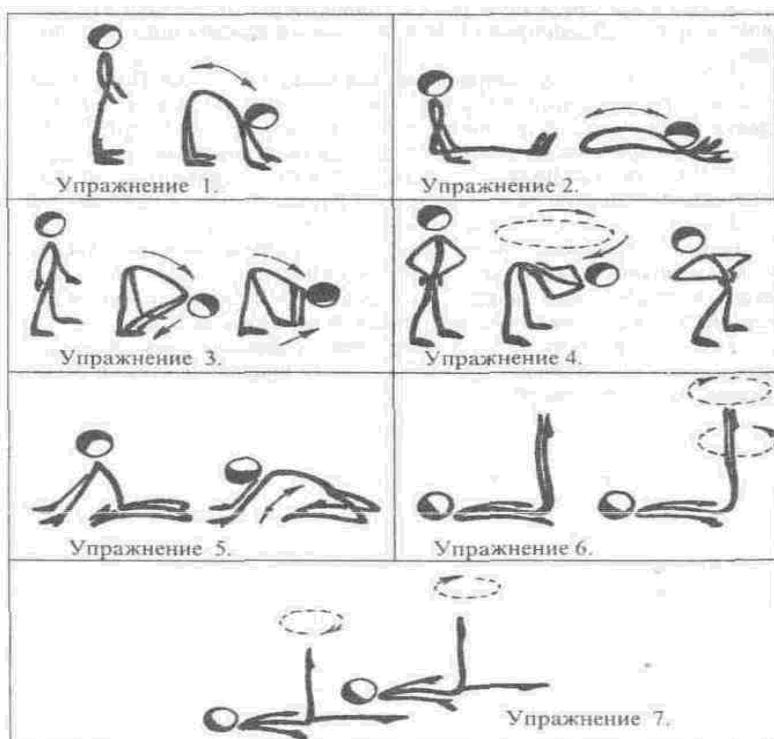
С целью развития ее необходимо использовать в тренировочном процессе следующие средства: напрыгивания и спрыгивания, прыжки, подскоки, ускорения в беге и др.

Примерные упражнения:

1. Напрыгивания на скамейку (стул), козла и др. Дозировка -10-12 повторений, в 3-4-х сериях. Темп средний и высокий.
2. Выпрыгивания толчком двух, тройной прыжок и многоскоки, в 3-5-и сериях.
3. Спрыгивания в глубину со скамейки, плинтов с последующим отталкиванием. Высота возвышения от 30 см и выше. Дозировка -10-14 повторений в 3-5-и сериях. Темп средний и высокий.

### **Показатель - скоростная выносливость.**

С целью развития ее в тренировочном процессе необходимо использовать следующие средства: наклоны в быстром темпе, вращения, прогибы, подъемы ног и туловища с вращениями.



**Рис. Комплекс упражнений.**

Примерный комплекс упражнений:

1. И.п. - о.с. 1- наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями) пола.  
2- и.п. Дозировка - 14-18 повторений в 4-5-и сериях, в высоком темпе (близко к максимальному).
2. И.п. - сидя на полу, ноги прямые. 1-наклоны вперед, максимально вытягиваясь, руки скользят по полу параллельно у ног; 2- и.п. Дозировка - 14-16 повторений, в 4-х

сериях. Темп максимальный.

3. И.п. - стоя, ноги пошире. 1-2-наклон к левой; 3-4-и.п. Попеременно к правой. Дозировка - 8-10 повторений к каждой ноге. Темп высокий.

4. Попеременно вращения в левую и правую стороны. И.п. - стоя, ноги пошире, руки на бедрах. 1-4 - наклонившись вперед, вращение в правую сторону на  $360^{\circ}$  с прогибом; 5-8 - то же, в левую сторону. Дозировка - 8-10 вращений в каждую сторону, в быстром темпе.

5. И.п. - сидя на полу, упор на коленях, с опорой руками сзади. 1-2-выпрямиться с прогибом оттолкнувшись с руками; 3-4- и.п. Дозировка - 16-20 повторений, в 4-х сериях. Темп максимальный.

6. И.п. - лежа на спине с опорой на пол руками, ноги согнуты под  $90^{\circ}$  в отношении к туловищу прямые, носки оттянуты. 1-4 - вращение ногами влево; 5-8 - то же вправо. Дозировка- 8-10 вращений в каждую сторону, в 3-4-х сериях. Темп максимально возможный.

7. И.п. - то же, что и п.6. 1 -4 - вращения правой вправо; 5-8 - вращения левой ногой влево. Дозировка - 8-10 вращений каждой. Темп максимально возможный.

### **Показатель - общая выносливость.**

С целью развития ее необходимо использовать в тренировочном процессе следующие средства: средства из видов спорта циклической направленности - бег, в том числе и по пересеченной местности, лыжи, плавание, велосипед и др.

Рекомендуемые средства:

1. Бег, в начале с малой, а затем, по, истечении 4-х недель, со средней интенсивностью (скоростью) в течение значительного времени, которое составляет 20-60 мин. Проводится 1-2 раза в неделю.

2. Как альтернативный вариант - бег по пересеченной местности. Дозировка та же, что и в п. 1.

3. Возможны варианты выбора предложенной циклической работы из приложения 4, п.п. 3-5 и их комбинации.

4. Показана длительная работа - от 30 минут и до нескольких часов на открытом воздухе в саду, поле или приусадебном участке (копка картофеля и земли, уборка территории, заготовка сена и другие виды работ).

### **Показатель - физическое качество – гибкость.**

С целью развития его необходимо использовать в тренировочном процессе следующие средства: наклоны стоя и сидя вперед, в стороны с элементами вращений, прогибы, висы и др., эти же упражнения с помощью тренера или партнера.

#### **Комплекс упражнений:**

1. И.п. - о.с. 1- наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола; 2- и.п. Дозировка - 10-12 повторений в 3-х сериях (подходах).

2. И.п. -сидя на полу. 1- наклон вперед, касаясь лбом пальцев ног;

И.п. Дозировка - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

3. И. п. - сидя на полу. 1- наклон вперед, поворачиваясь с выносом правой к левой ноге; 2- и.п. Следующий цикл к правой. При этом коснуться ладонью стопы. Дозировка -8-10 повторений в разные стороны в 5-и сериях.

4. И.п. - стоя, ноги пошире. 1- наклон к левой и правой попеременно с элементами скручивания; 2- и.п. Дозировка - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

5. И п. - о.с. 1- шаг вперед левой, с выносом прямых рук кверху над головой; 2- прогнувшись; 3-4 - и.п. Тоже с шагом вперед правой. Дозировка - 8-10 повторений, в 3-5-и сериях.

6. Упражнения 1,2,3,4 можно выполнять с помощью партнера после 4-х недель систематических занятий.