Государственное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 621

Колпинского района Санкт-Петербурга

КОПИЯ ДОКУМЕНТА ЗАВЕРЕНА ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ
актуальные отпечатки сертификатов ЭЦП
размещены в подразделе «Документы» раздела
«Сведения об образовательной организации»
официального интернет-сайта
ГБОУ школа № 621 Санкт-Петербурга

«Согласовано»

Заведующий ОДОД

_____/Топольник А.Е./

«29» августа 2021г.

«Принято»

Педагогический совет

Протокол № 1

от «30» августа 2021г.

«Утверждено»

Директор школы

_____/Орлова Е.А./

Приказ № 232

«31» августа 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Баскетбол

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации 3 года

Разработчик программы:

Федорова Татьяна Анатольевна,

педагог дополнительного образования.

Санкт-Петербург

2021-2022 уч. года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Постановлениями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020 г. №16 и «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемиологическом сезоне 2020-2021 годов» от 13.07.2020 г. №20 с 1 сентября 2020 г. ОДОД ГБОУ школа № 621 будет работать в следующем очном режиме:

- - Ежедневно на входе будет осуществляться термометрия обучающихся школы.
- - В школе запрещено проведение культурно-массовых, досуговых, спортивных и иных мероприятий с участием различных групп лиц (классов), а также массовых мероприятий с привлечением лиц из иных организаций, до снятия ограничительных мер и до особых распоряжений.
- - В школе будут работать 2 входа: Центральный и вход через помещение бассейна.
- - Работа будет проводиться в соответствии со Стандартом безопасности и Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с соблюдением правил безопасности по противодействию распространению новой коронавирусной инфекции. Меры безопасности будут включать в себя генеральную уборку и дезинфекцию перед открытием, ежедневную бесконтактную термометрию, а также установку на входе в здание, в санузлах и пищеблоках дозаторов с дезинфицирующим средством, использование приборов для обеззараживания воздуха.

Дополнительная образовательная программа по баскетболу для учащихся 7-14 лет составлена на основании:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
2. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

4. СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
6. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № БН-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
7. Методических разработок тренеров-преподавателей, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

Направленность программы:

Учебная программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу в дополнительном образовании школьников.

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа. Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Цель обучения – профилактика, развитие и укрепление здоровья учащихся, содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья,

воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу
- подготовка к участию в районных и городских соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- формирование привычки и любви к мячу и баскетболу.

Отличительные особенности данной программы в том, что она обеспечивает выполнение государственного социального заказа в рамках развития молодёжного спорта и Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

Возраст учащихся:

В реализации данной программы участвуют мальчики и девочки в возрасте от 7 до 15 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Ожидаемые результаты: освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами**:**

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

По окончании программы ученик научится:

1. Осуществлять активное противодействие броску, бороться за подбор мяча под кольцом с постановкой спиной после бросков.
2. Осуществлять защиту при персональной опеке.
3. Переходить из защиты в контратаку и использовать раннее нападение.
4. В нападающих действиях выполнить “ наведение”.
5. В командных нападающих действиях выполнить “ скрестный выход”.
6. В защитных действиях выполнить “проскальзывание”, осуществлять иные способы противодействия заслонам.
7. Использовать финты (на ведение, передачу, бросок) для получения преимущества.
8. Осуществлять постановку заслонов игроку с мячом и без.
9. Ожидаемые результаты освоения и способы их определения:

По истечении срока реализации программы ученик узнает:

1. основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают

нарушения правил. Жесты судей.

2. технику судейства.

3. гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

4. способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

По истечении срока реализации программы ученик освоит:

1. выполнение передачи мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку.

2. выполнение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

3. броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.

4. вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

5. применение в игре командного нападения. Взаимодействие с заслоном, а также применение индивидуальных, групповых и командных действий в защите в игре баскетбол.

По истечении срока реализации программы ученик научиться использовать:

1. приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения правой и левой рукой с разных позиций.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.
- дриблинг и финты.

Срок реализации, формы и режим занятий:

Сроки реализации программы: 3 года

Нормативная нагрузка: 144 пед. часов. в год

Режим занятий: 2 дня в неделю, по 2 академических часа, исходя из планирования программы.

Численность обучающихся в группе:

1 год – не менее 15 человек;

2 год – не менее 14 человек;

3 год – не менее 10 человек;

Занятия построены на принципе развития и усовершенствования техники и тактики баскетбола, а также технике судейства.

Формы и методы

Для очного обучения:

Форма занятий – командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Для дистанционного обучения

-индивидуальная

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Форма подведения итогов:

Для очного обучения: начальная, промежуточная, итоговая. Журнал оценки результатов.

Для дистанционного обучения; опрос, тесты, обсуждение, фото- видеоотчеты, кроссворды.

Основы баскетбола

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля, бросок мяча одной рукой от

головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке; с сопротивлением. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая “восьмёрка”. Финты (на ведение, передачу, бросок), постановка заслона игроку с мячом и без, растягивание зоны, переход в контратаку. Взаимодействия двух игроков – передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение. Раннее нападение. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрового игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом (постановка спины). Борьба с заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход). Персональная и зонная защита. Согласованные действия игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне: подстраховка, «ловушки», смена игроков. Смешанная защита. Прессинг.

Переход из защиты в контратаку. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Взаимодействие трёх игроков в защите. Противодействие заслонам. Учебная игра.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
	Инструктаж по ОТ. Вводное занятие	2	1	1	Опрос
1.	Общефизическая подготовка	*36*	*3*	*33*	Тестирование, опрос, зачет фото-видео выполняемых упражнений, кроссворды
1.1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9	
1.3.	Спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол, баскетбол)	14	1	13	
2.	Специальная физическая подготовка	*40*	*5*	*35*	Опрос, промежуточное те-

2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	8	1	7	стирование, тестирование, зачет фото-видео выполняемых упражнений, кросс-ворды
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты	8	1	7	
2.3.	Упражнения направленные на развитие выносливости	8	1	7	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	8	1	7	
2.5.		8	1	7	
3.		*40*	*6*	*34*	Зачет, тестирование, эстафета на время фото-видео выполняемых упражнений, кросс-ворды
3.1.		9	1	8	
3.2.		9	1	10	
3.3.		6	1	5	
3.4.		Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	1	5	
3.5.		Техническая подготовка	1	4	
3.6.		Техника передвижения	1	4	
4.		Техника владения мячом	*2*	*6*	Зачет, тестирование фото-видео выполняемых упражнений, кросс-ворды
4.1.	Действия без мяча	Ловля мяча	1	3	
4.2.	Действия с мячом	Передачи мяча	1	3	
5.	Психологическая подготовка	Ведение мяча	*5*		Опрос, тест
6.	Контрольные и итоговые занятия	Бросок в кольцо	*1*	*3*	Учебная игра, соревнования. Тесты, фото-видео выполняемых упражнений,
6.1.	Правила игры	Тактическая подготовка	2		
6.2.	Игра в баскетбол	7	1	6	
Итого:		144	26	118	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
	Инструктаж по ОТ. Вводное занятие	1	1		Опрос
1.	Общефизическая подготовка	*30*	*3*	*27*	Тестирование, опрос, зачет фото-видео выполняемых упражнений, кроссворды.
1.1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	10	1	9	
2.	Специальная физическая подготовка	*50*		*50*	Опрос, промежуточное тестирование, зачет, фото-видео выполняемых упражнений, кроссворды
2.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	10		10	
2.2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	10		10	
2. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	10		10	
2.4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	10		10	
2.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10		10	
3.	Техническая и тактическая подготовка	*50*	*5*	*45*	Зачет, тестирование, соревнование фото-видео выполняемых упражнений, кроссворды.
3.1.	Техника передвижения	10	1	9	
3.2.	Ловля мяча	10	1	9	
3.3.	Передачи мяча	10	1	9	
3.4.	Ведение мяча	10	1	9	
4.	Тактика нападения и защиты	10	1	9	
5	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	7		7	Учебная игра, соревнования, зачет
6	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена	2	1	1	Опрос
7	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации	2		2	Контрольные вопросы, обсуждение
8	Психологическая подготовка	1		1	Опрос, тест
9	Правила игры (конечная диагностика)	1	1		Опрос, тест
	Итого:	144	11	133	

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
	Инструктаж по ОТ. Вводное занятие	1	1		Опрос
1	Общефизическая подготовка	20	1	19	Тестирование, опрос, зачет, фото-видео выполняемых упражнений, кроссворды.
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8	
2	Специальная физическая подготовка	54	1	53	Опрос, промежуточное тестирование, тестирование, зачет, фото-видео выполняемых упражнений, кроссворды.
2.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	11	1	10	
2.2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты	11		11	
2.3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	11		11	
2.4.	Упражнения, направленные на развитие ловкости	11		11	
2.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости	10		10	
3	Техническая и тактическая подготовка	54	4	*50*	Зачет, опрос, тестирование, соревнование, фото-видео выполняемых упражнений, кроссворды
3.1.	Техника передвижений	14	1	13	
3.2.	Ловля и передачи мяча	14	1	13	
3.3.	Ведение, броски	13	1	12	
4.	Техника нападения и защиты	13	1	12	
5	Контрольные игры и соревнования	9	1	8	Учебная игра, соревнования, обсуждение.
6	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	2		2	Опрос
7	Экскурсии, посещение соревнований	2		2	Контрольные вопросы, обсуждение.
8	Психологическая подготовка	1		1	Опрос, тест
9	Правила игры (конечная диагностика)	1	1		Опрос, тест
	Итого:	144	9	135	

Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й	02.09.2021	30.05.2022	36	144	вт, чт
2-й	02.09.2022	30.05.2023	36	144	вт, чт
3- й	02.09.2023	30.05.2024	36	144	вт, чт

1-й год обучения

Цель: воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

Задачи:

Обучающие:

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правил Т/Б;
- развивать физические качества с учётом специфики баскетбола;
- воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по мини – баскетболу).

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать технике перемещений, приёму и передачам мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность, коллективизм, терпение и взаимопомощь, волевые качества.
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование
	Инструктаж ТБ История возникновения и развития баскетбола Современное состояние баскетбола; Правила безопасности при занятиях баскетболом; Начальная диагностика;
1	Значение ОФП в подготовке баскетболистов Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, волейбол.
2.1	Упражнения направленные на развитие силы
2.2	Упражнения направленные на развитие быстроты
2.3	Упражнения направленные на развитие выносливости
2.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости
2.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)
3	Техническая подготовка - стойки; - приёмы и передачи мяча -ловля мяча двумя руками на уровне груди, - -ловля двумя руками «высокого» мяча, -ловля двумя руками «низкого» мяча, -ловля двумя руками «катящегося мяча», -передачи двумя руками от груди, - передачи двумя руками сверху, - передача одной рукой от плеча, - передача двумя руками снизу, -передача двумя руками с отскоком от пола - броски мяча -бросок мяча двумя руками от груди, - двумя руками сверху, -одной рукой от плеча, -одной рукой сверху. - ведение мяча -с высоким отскоком, - с изменением скорости передвижения, -с изменением высоты отскока,

	-с переводом на другую руку, -с изменением направления движения.
4	Тактическая подготовка - индивидуальные действия без мяча, - действия с мячом; - групповые действия; к -командные действия; -правила игры -конечная диагностика.
5	упражнения на релаксацию, -беседы, - практические занятия,
6	Контрольные и итоговые занятия
6.1	Правила игры
6.2	Игра в баскетбол

Оценочные материалы:

Тестовые упражнения и задания

Тестовые упражнения проводятся в начале и конце учебного года. Для оценки общей физической подготовки достаточно упражнений из общероссийского мониторинга физического состояния учащихся.

	ТЕСТ	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
11.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	9.2	8.8	7.9	7.2
22.	Прыжок в длину с места (см.)	120	140	168	210
33.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	20	28	30	31
4.4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	10	15	17	20
55.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	5	7	10

Для оценки специальной физической подготовки используются следующие упражнения:

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	Лет	Уровни					
			Высокий		Выше среднего		Средний	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	7-8	10	11	10,5	11,5	11	12
		9-10	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		11-12	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		13-14	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	7-8	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		9-10	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		11-12	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		13-14	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	7-8	3	3	2	2	1	1
		9-10	5	5	4	4	3	3
		11-12	6	6	5	5	4	4
		13-14	7	7	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	7-8	3	3	2	2	1	1
		9-10	5	5	4	4	3	3
		11-12	6	6	5	5	4	4
		13-14	7	7	6	6	5	5
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	7-8	19	18	18	17	17	16
		9-10	20	19	19	18	18	17
		11-12	21	20	19	18	18	17
		13-14	22	20	20	19	19	19

2 год обучения

Цель: освоить технико-тактическую и физическую подготовку. Воспитывать соревновательные качества.

Задачи:

Обучающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- обучение техническим и тактическим действиям; приучение к соревновательным условиям; выполнение требований по виду спорта.

Развивающие:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей;
- определение каждому обучающемуся игровой функции; подготовка к выполнению нормативных требований, развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств;

Воспитательные:

- воспитание целеустремленности и настойчивости;

- дисциплинированности;

- воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и обучение навыкам закаливания;

- укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем;

- совершенствование развитие двигательной активности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование
	Инструктаж ТБ История возникновения и развития баскетбола Современное состояние баскетбола; Правила безопасности при занятиях баскетболом; Начальная диагностика;
1	Значение ОФП в подготовке баскетболистов Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, волейбол.
2	- методы и средства СФП в тренировке баскетболистов. - акробатические упражнения; - упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения; -упражнения, направленные на развитие прыгучести, -быстроты реакции, -специальной ловкости; -игры по характеру действий сходных с баскетболом.
3	Техническая подготовка -Теория: характеристика техники сильнейших баскетболистов. - стойки и передвижения; - приёмы ловли и передачи мяча -ловля мяча двумя руками на уровне груди, -ловля двумя руками «высокого» мяча, -ловля двумя руками «низкого» мяча, -ловля двумя руками «катящегося» мяча); - передачи мяча двумя руками от груди,

	-двумя руками сверху, -одной рукой от плеча, -двумя руками снизу, -двумя руками с отскоком от пола; - броски мяча двумя руками от груди, -двумя руками сверху, -одной рукой от плеча, -одной рукой сверху; -ведение мяча с высоким отскоком, - с низким отскоком -с изменением скорости передвижения, -с изменением высоты отскока, -с переводом на другую руку, -с изменением направления движения.
4	Тактика нападения и защиты -тактика нападения: -индивидуальные действия - -действия без мяча, -действия с мячом, - групповые действия, -командные действия; -тактика защиты: индивидуальные действия, -групповые действия, -командные действия.
5	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов
6	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена
7	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации
8	Психологическая подготовка -упражнения на релаксацию, -беседы, - практические занятия,
9	Правила игры (конечная диагностика)

Оценочные материалы:

Тестовые упражнения и задания

Тестовые упражнения проводятся в начале и конце учебного года. Для оценки общей физической подготовки достаточно упражнений из общероссийского мониторинга физического состояния учащихся.

	ТЕСТ	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
11.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	9.2	8.8	7.9	7.2
22.	Прыжок в длину с места (см.)	120	140	168	210
33.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	20	28	30	31
4.4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	10	15	17	20
55.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	5	7	10

Для оценки специальной физической подготовки используются следующие упражнения:

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	Лет	Уровни					
			Высокий		Выше среднего		Средний	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	7-8	10	11	10,5	11,5	11	12
		9-10	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		11-12	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		13-14	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	7-8	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		9-10	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		11-12	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		13-14	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	7-8	3	3	2	2	1	1
		9-10	5	5	4	4	3	3
		11-12	6	6	5	5	4	4
		13-14	7	7	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	7-8	3	3	2	2	1	1
		9-10	5	5	4	4	3	3
		11-12	6	6	5	5	4	4
		13-14	7	7	6	6	5	5
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	7-8	19	18	18	17	17	16
		9-10	20	19	19	18	18	17
		11-12	21	20	19	18	18	17
		13-14	22	20	20	19	19	19

3-й год обучения

Цель: прочно овладеть основами техники и тактики баскетбола; развитие тактической подготовки.

Приобрести навыки в организации судейства и проведения соревнований по баскетболу.

Задачи:

Обучающие:

- повышение уровня физической подготовленности; совершенствование технико-тактических приёмов; формирование тактических умений, совершенствование игровых функций обучающихся;

Развивающие:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей;
- развитие тактического мышления, памяти, воображения; подготовка к выполнению нормативных требований, развивать способности управлять своими эмоциями;
-развитие волевых качеств;

Воспитательные:

- умение анализировать свою деятельность; воспитание целеустремленности и настойчивости; дисциплинированности; воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:

-укрепление здоровья;
-развитие двигательной активности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование
	Инструктаж ТБ История возникновения и развития баскетбола Современное состояние баскетбола; Правила безопасности при занятиях баскетболом; Начальная диагностика;
1	Значение ОФП в подготовке баскетболистов Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. упражнения на снарядах, -тренажерах, -футбол, волейбол.

2	-подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, - скорости, -прыгучести, -специальной ловкости, -выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.
3	Техническая подготовка -техника передвижений; - техника владения мячом -ловля мяча двумя руками на уровне груди, -ловля двумя руками «высокого» мяча, -ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося» мяча; - передачи мяча -двумя руками сверху, - двумя руками от груди, -одной рукой от плеча, - двумя руками снизу, -двумя руками с отскоком от пола; - броски мяча -двумя руками от груди, -двумя руками сверху, -одной рукой от плеча, -одной рукой сверху; - ведение мяча -с высоким отскоком, -с низким отскоком, с изменением высоты отскока, -с переводом на другую руку, -с изменением направления движения.
4	Тактика нападения и защиты -тактика нападения: -индивидуальные действия - -действия без мяча,

	-действия с мячом, - групповые действия, -командные действия; -тактика защиты: индивидуальные действия, -групповые действия, -командные действия.
5	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов
6	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена
7	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации
8	Психологическая подготовка -упражнения на релаксацию, -беседы, - практические занятия,
9	Правила игры (конечная диагностика)

Оценочные материалы:

Тестовые упражнения и задания

Тестовые упражнения проводятся в начале и конце учебного года. Для оценки общей физической подготовки достаточно упражнений из общероссийского мониторинга физического состояния учащихся.

	ТЕСТ	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
11.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	9.2	8.8	7.9	7.2
22.	Прыжок в длину с места (см.)	120	140	168	210
33.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	20	28	30	31
4.4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	10	15	17	20
55.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	5	7	10

Для оценки специальной физической подготовки используются следующие упражнения:

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	Лет	Уровни					
			Высокий		Выше среднего		Средний	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м).	7-8	10	11	10,5	11,5	11	12
		9-10	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3

	Отрезок 15 м. туда и обратно	11-12	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		13-14	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	7-8	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		9-10	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		11-12	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		13-14	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	7-8	3	3	2	2	1	1
		9-10	5	5	4	4	3	3
		11-12	6	6	5	5	4	4
		13-14	7	7	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	7-8	3	3	2	2	1	1
		9-10	5	5	4	4	3	3
		11-12	6	6	5	5	4	4
		13-14	7	7	6	6	5	5
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	7-8	19	18	18	17	17	16
		9-10	20	19	19	18	18	17
		11-12	21	20	19	18	18	17
		13-14	22	20	20	19	19	19

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Очное обучение

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач, условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся спортсменов, а также исходя из материальной базы.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль над усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер обычно должен проверить у спортсменов наличие системы знаний, выяснить, какие эле-

менты системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактики и др.).

Практические занятия:

Практические занятия могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу спортсменов: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Дистанционное обучение.

Практические занятия, проводятся самостоятельно (при помощи видео материала и рекомендаций тренера) под руководством тренера, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся спортсменов, а также исходя из материальной базы. Контроль над усвоением знаний проводится в виде фото-видео отчета (электронная почта, WhatsApp).

Теоретические знания проводятся самостоятельно с использованием интернет ресурсов, просмотров фильмов, презентаций. Контроль над усвоением знаний проводится в виде опроса, тестов, кроссвордов. обсуждения. (через соц. сети, телефон электронная почта, WhatsApp)

Методическое обеспечение ОП «Баскетбол»

№ п/п	Тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы	Методическое оснащение	
				Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Основы знаний	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, дистанционная через соц. сети	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педа-	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола, ноутбук, смартфон	Тестирование, опрос, фото- , видео выполняемых упражнений, кроссворды

			гога		
2	Общая и специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах, дистанционная через соц. сети	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, ноутбук, смартфон	Зачет, Тестирование, протоколы, опрос, фотовидео выполняемых упражнений, кроссворды
3	Техническая и тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах. Дистанционная через соц. сети-	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: мячи, стойки. Ноутбук, смартфон	Зачет, тестирование, соревнование, опрос, фотовидео выполняемых упражнений, кроссворды.
4	Основы баскетбола	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах, дистанционная через соц. сети	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. Тест, презентация,	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, стойки для обводки. Ноутбук, смартфон	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования фото- , видео выполняемых упражнений, кроссворды
5	Контрольные игры и соревнования	Командная, дистанционная.	Теоретические и практические занятия, тренировки, Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи. Обучающие диски, посещение соревнований, презентации. Ноутбук, смартфон	Учебная игра, соревнования, обсуждение. фото- , видео выполняемых упражнений

Материально-техническое обеспечение ОП «Баскетбол»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	20
3	Доска тематическая	штук	2
4	Мяч набивной	штук	10-20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	2-4
7	Фишки (конусы)	штук	15-20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8	Мяч волейбольный	штук	2
9	Мяч теннисный	штук	2-5
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3-4
12	Скакалка	штук	20-30
13	Скамейка гимнастическая	штук	2
14	Мат	штук	2-4
Для дистанционного обучения			
15	Ноутбук, планшет, смартфон, интернет	штук	1

Список литературы

1. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм.

2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001г.

3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984г.

4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997г.

5. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75.

6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004г.

7. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн.

8. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах.

9. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа.

10.Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн.

11.Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм.

12.Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009г.

13.Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67.

15.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002г.

16.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004г.

17.Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67.

18.Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана.

19.Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76.

20.Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.99 № 52-ФЗ.

21.Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

22.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013г. № 14).

23. Интернет источники, видео фильмы.

Приложения.

Приложение №1 Таблица №1

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	Лет	Уровни					
			Высокий		Выше среднего		Средний	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	7-8	10	11	10,5	11,5	11	12
		9-10	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		11-12	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		13-14	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	7-8	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		9-10	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		11-12	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		13-14	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	7-8	3	3	2	2	1	1
		9-10	5	5	4	4	3	3
		11-12	6	6	5	5	4	4
		13-14	7	7	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	7-8	3	3	2	2	1	1
		9-10	5	5	4	4	3	3
		11-12	6	6	5	5	4	4
		13-14	7	7	6	6	5	5
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	7-8	19	18	18	17	17	16
		9-10	20	19	19	18	18	17
		11-12	21	20	19	18	18	17
		13-14	22	20	20	19	19	19

Приложение №2 Таблица №2

Показатели двигательной подготовленности по окончании программы

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	9	7	4	11	7	4
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115
Кросс 1000м (23 кр. В зале) /мин/	5.05	5.20	5.40	5.15	5,30	6.10

Приложение №3 Таблица №3

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специальная физическая подготовка баскетболистов

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

Приложение №4 Таблица №4

Техническая подготовка баскетболистов

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	50

Приложение №5 Таблица №5

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
11.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	9.2	8.8	7.9	7.2
22.	Прыжок в длину с места (см.)	120	140	168	210
33.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	20	28	30	31
4.4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	10	15	17	20
55.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	5	7	10

Приложение №6 Таблица №6

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	10.4	10.0	9.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	110	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	23	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	8	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	5	10	12	14

Приложение №7

Учебно-тренировочная программа

Двухчасовые тренировки по программе, соответствующей конкретной возрастной группе, в т.ч. повышение технического мастерства юных баскетболистов, улучшение скоростно-силовых характеристик, командные и групповые взаимодействия и т.д.;

Регулярные теоретические занятия — основы тактической подготовки, улучшение психоэмоционального состояния баскетболистов, дисциплина и самоорганизация в тренировочном процессе и т.д.;

Контрольно-тестовые замеры: в начале и в конце учебного года, анализ динамики.

Общая и специальная физическая подготовка

Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега.

Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений.

Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног: подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д), передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднимание прямых ног из виса. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Круговая тренировка.

Приложение №8

Требования к технике безопасности
в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися спортсменами необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

-проводить тренировочные занятия в соответствии с Программой;

-готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

-использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать спортсменов;

-организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

-провести инструктаж спортсменов по технике безопасности;

-вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;

-проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

-перед занятием выяснить самочувствие спортсменов;

-приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.