

Управление образования
Администрации Верхнесалдинского муниципального округа

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
решением педагогического совета,
протокол №1 от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ СОШ №6
№183 от от «29» августа 2025г
О.Б. Жидкова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 2 года (136 часов)

Составитель:
Печагина Анастасия Михайловна
учитель физической культуры

г. Верхняя Салда

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена с учетом следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295 – Ф «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г).
4. Концепция Развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.201 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Приказ министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652-н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые).
10. Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области. методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», 2025 год.
12. Устав МБОУ СОШ №6.

Программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности**, так как ориентирована на гармоничное физическое развитие, укрепление психофизического здоровья, развитие физических качеств, а также привлечение детей к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное – игра вызывает у зрителей желание стать такими же ловкими, выносливыми, как и спортсмены.

Актуальность программы обусловлена тем, что согласно Федеральному закону от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих

способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Работа секции баскетбола в первую очередь на этом уровне удовлетворяет потребности и запросы общества.

В соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей», а именно «создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи».

Основные задачи развития системы образования в Свердловской области определены в соответствии с приоритетами государственной политики, обозначенными Указами Президента Российской Федерации, Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года», призывает организовать обучение детей в возрасте от 5 до 18 лет по дополнительным образовательным программам, включая дополнительное обучение физической культуре и спорту.

Программа разработана в соответствии с требованиями и методическими рекомендациями: Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области. / Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНУ СО «Дворец молодёжи», РМЦ, 2022. – 36 с. Составитель: Н.Э. Климова, старший методист РМЦ.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Место баскетбола в системе физического воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры (невысокая стоимость инвентаря и оборудования, возможность самостоятельного строительства площадки, сравнительная простота ее содержания и т.д.). Но главное, что определяет удельный вес баскетбола в системе физического воспитания, - ценность его как комплексного средства физического развития и воспитания молодежи. По всем этим параметрам программа отвечает региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на изучение и совершенствование практических приёмов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной активности. На занятиях по баскетболу особое внимание уделяется развитию разносторонней физической подготовки – развитие кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости) и координационных (быстрота перестроения, и согласования двигательных действий) способностей. Вместе с тем закрепляются двигательные умения и навыки, приобретается соревновательный опыт.

Адресат общеразвивающей программы - программа рассчитана на обучающихся **12-16 лет**.

Физическое развитие детей в период подросткового возраста существенно отличается от предыдущего периода. Однако изменения, связанные с продолжающимся морфофункциональным созреванием, далеко не на всем подростковом этапе развития приводят к совершенствованию физиологических функций. Причина этого в сложных перестройках организма, связанных с половым созреванием.

Возрастные особенности детей 12 – 14 лет.

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает ребят в возрасте от 11 до 14 лет. Этот возраст характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма, интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Для

подростков характерно ухудшение двигательной координации при интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. Важным элементом физического воспитания в этот период считают формирование спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

В возрасте 13–14 лет существенные преобразования претерпевает мышечный аппарат: дифференцируются мышечные волокна, обеспечивающие совершенствование энергетических процессов и двигательной функции; созревают отдельные звенья сердечно-сосудистой, дыхательной систем, эндокринные органы. Происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела.

Возрастные особенности детей 15 – 16 лет.

После 15 лет рост девочек замедляется, и мальчики снова начинают их опережать. Важно помнить, что чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. В пубертатный период быстрыми темпами развивается и мышечная система. К 15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий и тканевая дифференциация в скелетных мышцах достигают высокого уровня.

Особенности энергетического обмена, кровообращения и дыхания у подростков являются ключевыми при мышечной деятельности. Общие энергозатраты всего организма с возрастом увеличиваются, поскольку они связаны с увеличением массы тела, и прежде всего мышечной ткани, а также уровнем двигательной активности.

Необходимо учитывать данные характеристики возрастных особенностей обучающихся, при реализации программы, чтобы она была результативной.

Принципы комплектования учебных групп. Обучающиеся распределяются на группы по возрасту, полу, уровню подготовленности. С учетом специфики работы возможно комплектование разнополых и разновозрастных групп с учетом индивидуального подхода в обучении по каждой группе наполняемостью до 16 человек. Прием детей осуществляется по заявлению родителей, при отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Программа составлена на один календарный год реализуется в период с января по декабрь (с учетом каникул). Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Режим занятий: в I полугодии 3 раза в неделю по 1 академическому часу, во II полугодии 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями - 15 минут.

Объём программы, общее количество часов составляет 102 часа (I полугодие - 54 часов, II полугодие - 48 часов).

Срок освоения программы: программа рассчитана на реализацию в течение 9 месяцев (34 недели) одного календарного года с учетом каникул. Продолжительность периодов обучения: I полугодие – 18 недель, II полугодие – 16 недель.

Особенности организации образовательного процесса. Образовательная программа реализуется в форме традиционной модели, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного календарного года в одной образовательной организации (с учетом каникул). Для достижения хорошего спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

В связи с чем, необходимо применение индивидуального дифференцированного подхода к планированию физических нагрузок и подачи теоретического материала. Во время организации занятий допустимо комбинирование упражнений и приемов из разных тем учебного (тематического) плана, для повышения результативности игры.

Уровень программы – стартовый.

Форма обучения по программе - очная.

Формы организации на занятиях: фронтальная, индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий: учебно-тренировочные занятия, беседы, теоретические, практические и комбинированные занятия, включающие теорию и практику.

Методы обучения, применимые на занятиях:

- словесный (беседа, рассказ);
- объяснительно-иллюстративный;
- наглядно-демонстрационный (образцы, дидактический материал);
- практическая работа.

Педагогические технологии, используемые педагогом при подготовке и проведении занятий:

- технология личностно-ориентированного подхода;
- коллективного взаимообучения;
- дифференцированного обучения;
- здоровьесберегающая технология;
- информационно-коммуникационные технологии.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы, формы контроля: опрос, текущий контроль, наблюдение, анализ результатов выполнения упражнений, контрольных нормативов, результативность участия в соревнованиях и товарищеских встречах, анализ судейской практики.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель - формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, технических и психологических качеств через занятия баскетболом.

Задачи:

Образовательные:

- знакомить с историей возникновения такого вида спорта, как баскетбол, с основными терминами и понятиями, применимыми в данном виде спорта; с техникой и тактикой игры в баскетбол;
- способствовать освоению навыков умения игры в баскетбол;
- содействовать в приобретении опыта организации и судейства спортивных соревнований по баскетболу.

Развивающие:

- совершенствовать функциональные возможности организма, развивать основные физические качества;
- развивать коммуникативные умения;
- развивать мотивацию к занятиям спортом.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитывать спортивное трудолюбие, ответственность, целеустремленность, волю;
- развивать чувство коллективизма.

1.3. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

- знание истории возникновения баскетбола, терминов и понятий, применимыми в данном виде спорта;
- освоение навыков игры в баскетбол;
- приобретение опыта организации и судейства спортивных соревнований по баскетболу.

Метапредметные результаты:

- совершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств;
- развитие коммуникативных умений, умения бесконфликтно общаться в коллективе сверстников и со взрослыми;
- развитие мотивации к занятиям спортом.

Личностные результаты:

- бережное отношение к своему здоровью, потребность в ведении здорового образа жизни;
- проявление спортивного трудолюбия, ответственности, целеустремленности и воли;
- развитие чувства коллективизма.

1.4. Воспитательный потенциал программы.

Цель воспитательной работы – развитие культуры здоровья обучающихся, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении здоровья, соблюдения основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни через занятия баскетболом.

Задачи воспитательной работы:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитывать спортивное трудолюбие, ответственность, целеустремленность, волю;
- развивать чувство коллективизма.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся в процессе освоения программы будут проявлять спортивное трудолюбие, ответственность, целеустремленность, волю; потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; чувства коллективизма.

Формы проведения воспитательных мероприятий: турниры, открытые занятия, соревнования.

Методы воспитательного воздействия:

- методы формирования сознания личности (беседа, дискуссия, рассказ, объяснение, пример);
- методы стимулирования деятельности и поведения (поощрение, создание ситуации успеха, показ образцов для подражания).

1.5. Содержание общеразвивающей программы.

Учебный (тематический) план.

№ п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	1	1	0	Опрос.
2.	Теоретическая подготовка.	4	4	0	Опрос.

2.1.	Современное состояние баскетбола.	1	1	0	
2.2.	Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.	1	1	0	
2.3.	Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене.	1	1	0	
2.4.	История баскетбола. Выдающиеся представители вида спорта. Техника, правила игры.	1	1	0	
3.	Общая физическая подготовка.	22	3	19	Текущий контроль, анализ результатов выполнения контрольных нормативов.
3.1.	Основные двигательные возможности.	6	1	5	
3.2.	Комплексы физических упражнений.	12	1	11	
3.3.	Основы спортивных и подвижных игр.	4	1	3	
4.	Специальная физическая подготовка.	27	4	23	Текущий контроль, анализ результатов выполнения упражнений, анализ результатов выполнения контрольных нормативов.
4.1.	Общая выносливость.	6	1	5	
4.2.	Гибкость.	6	0	6	
4.3.	Скоростно-силовые качества.	6	1	5	
4.4.	Комплексы упражнений для развития качеств, необходимых для выполнения броска, игровой ловкости.	9	2	7	
5.	Техническая подготовка.	27	2	25	Опрос, наблюдение, анализ результатов выполнения контрольных нормативов.
5.1.	Техника защиты.	12	1	11	
5.2.	Техника нападения.	15	1	14	
6.	Тактическая, психологическая подготовка.	3	1	2	наблюдение, текущий контроль, анализ результатов выполнения упражнений
6.1.	Тактическая подготовка.	1	0	1	
6.2.	Психологическая подготовка.	2	1	1	
7.	Другие направления спорта, судейская практика.	18	5	13	Анализ результатов выполнения упражнений, участия в соревнованиях и товарищеских встречах, анализ судейской практики.
7.1.	Гимнастика.	4	1	3	
7.2.	Легкая атлетика.	4	1	3	
7.3.	Основы спортивных игр.	4	1	3	
7.4.	Основы подвижных игр.	4	1	3	
7.5.	Инструкторская и судейская практика.	2	1	1	
ИТОГО:		102	20	82	

Содержание программы.

1. Введение.

Теория: Введение в программу. Консультация по работе, условиях приема, разъяснительная беседа по заполнению заявлений. Проведение всех первичных инструктажей. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии.

Форма контроля: Опрос.

2. Теоретическая подготовка.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании материала выделено 4 основные темы.

2.1. Современное состояние баскетбола.

Теория: Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь. Гигиенические требования к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол.

Основные правила игры: состав команд и функции игроков, роль капитана команды, его права и обязанности, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей.

Формы контроля: Опрос.

2.2. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Теория: Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных баскетболистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей через год занятий.

Формы контроля: Опрос.

2.3. Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Формы контроля: Опрос.

2.4. История баскетбола. Выдающиеся представители вида спорта. Техника, правила игры.

Теория: Возникновение игры. Этапы развития баскетбола. Эволюция правил игры в баскетбол и её влияние на развитие техники и тактики игры. Состояние и развитие баскетбола в России. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Основы техники игры в баскетбол.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

Формы контроля: Опрос.

3. Общая физическая подготовка.

3.1. Основные двигательные возможности.

Теория: Основные термины и понятия по теме. Правила выполнения упражнений.

Практика: Освоение комплексов упражнений.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с

выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; пятикратный прыжок с места и др.

Формы контроля: Текущий контроль, анализ результатов выполнения упражнений, анализ результатов выполнения нормативов.

3.2. Комплексы физических упражнений.

Теория: Основные термины и понятия по теме. Правила выполнения упражнений.

Практика: Практическое выполнение комплексов упражнений (Приложение).

Упражнения без предметов:

- а) упражнения для рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для туловища;
- в) упражнения для ног;
- г) упражнения для рук, туловища и ног;
- д) упражнения для формирования правильной осанки;
- е) упражнения на расслабление;
- ж) дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами:

- а) со скакалкой;
- б) упражнения с теннисным мячом;
- в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг);
- г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах:

- а) на гимнастической скамейке;
- б) на гимнастической стенке.

Формы контроля: Текущий контроль, анализ результатов выполнения упражнений, анализ результатов выполнения нормативов.

3.3. Основы спортивных и подвижных игр.

Теория: Основные термины и понятия по теме. Правила игр.

Практика: Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений, с элементами футбола.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол, ручной мяч, хоккей с мячом.

Формы контроля: Текущий контроль, анализ результатов выполнения упражнений, анализ результатов выполнения нормативов.

4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Общая выносливость.

Теория: Основные термины и понятия по темам СФП. Правила выполнения упражнений.

Практика: Общая (аэробная) выносливость в упражнениях большей продолжительности (7-180 мин.) и умеренной интенсивности (пульс 130-180 уд). Упражнения, позволяющие достичь максимальных величин работы сердечнососудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время (кросс, плавание, длительных пешие переходы, бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью (продолжительность бега постепенно увеличивается с 5-8 до 25-30 мин). Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

Формы контроля: Текущий контроль, анализ результатов выполнения упражнений, анализ результатов выполнения нормативов.

4.2. Гибкость.

Практика: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

Формы контроля: Текущий контроль, анализ результатов выполнения упражнений, анализ результатов выполнения нормативов.

4.3. Скоростно-силовые качества.

Теория: Правила выполнения упражнений.

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

Формы контроля: Текущий контроль, анализ результатов выполнения упражнений, анализ результатов выполнения нормативов.

4.4. Комплексы упражнений для развития качеств, необходимых для выполнения броска, игровой ловкости.

Теория: Основные термины и понятия. Правила выполнения упражнений.

Практика: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с отягощением в положение, лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок («Игра в городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке и с разбега, толкаясь

о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Формы контроля: Текущий контроль, анализ результатов выполнения упражнений, анализ результатов выполнения нормативов.

5. Техническая подготовка.

5.1. Техника защиты.

Теория: Объяснение техники передвижений, овладения мячом.

Практика: Передвижения (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока).

Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв).

Формы контроля: Опрос, наблюдение, анализ результатов выполнения нормативов.

5.2. Техника нападения.

Теория: Объяснение техники передвижений, ведения, владения мячом.

Практика: Практическое освоение техники нападения:

Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами.

Владение мячом: ловля мяча на максимальной скорости, на максимальной высоте прыжка, после резкого входа в 3-секундную зону, приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча после ловли в прыжке, скрытые передачи из различных исходных положений); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание).

Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты

отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины.

Формы контроля: беседа, наблюдение, тестирование, игры, выполнение нормативов.

6. Тактическая, психологическая подготовка.

6.1. Тактическая подготовка.

Практика: Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов владения мячом. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактика защиты: Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Формы контроля: наблюдение, текущий контроль, анализ результатов выполнения упражнений.

6.2. Психологическая подготовка.

Теория: Основные термины и понятия. Применение вербальных (словесных) методов - беседы, психорегулирующий тренинг (теория).

Практика: комплексные средства - психолого-педагогические упражнения (практическое выполнение).

Методы психологической подготовки: методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, методы психической регуляции, внушения и убеждения, психологические тренинги (практика).

Формы контроля: наблюдение, текущий контроль, анализ результатов выполнения упражнений.

7. Другие направления спорта, судейская практика.

7.1. Гимнастика.

Теория: Основные термины и понятия по теме Гимнастика. Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла. Упражнения со скакалкой.

Формы контроля: наблюдение, текущий контроль, анализ результатов выполнения упражнений.

7.2. Легкая атлетика.

Теория: Основные термины и понятия по теме Легкая атлетика. Правила выполнения упражнений.

Практика: Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

Формы контроля: наблюдение, текущий контроль, анализ результатов выполнения упражнений.

7.3. Основы спортивных игр.

Теория: Основные термины и понятия в спортивных играх. Правила выполнения упражнений, игр.

Практика: Обучение приемам техники спортивных игр. Разучивание стоек и способов передвижения по площадке. способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов.

Формы контроля: анализ результатов выполнения упражнений, участие в соревнованиях и товарищеских встречах.

7.4. Основы подвижных игр.

Теория: Основные термины и понятия в подвижных играх. Правила игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и пере лазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Формы контроля: анализ результатов выполнения упражнений, анализ участия в соревнованиях и товарищеских встречах, играх.

7.5 Инструкторская и судейская практика.

Теория: Теоретические аспекты инструкторской и судейской практики.

Практика: Практическое применение полученных знаний. Судейство игры в качестве судьи в поле.

Форма контроля: анализ результатов выполнения упражнений, участия в соревнованиях и товарищеских встречах, анализ судейской практики.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Начало образовательного процесса	12 января
2.	Количество учебных недель, всего	34
3.	Количество учебных недель в I полугодии	18
4.	Количество учебных недель во II полугодии	16
5.	Количество учебных дней всего	102
6.	Количество учебных дней в I полугодии	54
7.	Количество учебных дней во II полугодии	48
8.	Количество часов в неделю в I полугодии	3
9.	Количество часов в неделю во II полугодии	3
10.	Количество всего часов по программе	102
11.	Каникулы	01 января – 11 января 21 мая – 07 сентября

Аттестация проводится по окончании изучения каждого раздела, образовательного модуля или по итогам периода обучения (полугодие/год).

Сроки проведения промежуточной/итоговой аттестации определяются педагогом дополнительного образования, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.

Режим занятий: в I полугодии 3 раза в неделю по 1 академическому часу, во II полугодии 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями - 15 минут.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение зала:

- зал укомплектован необходимым спортивным инвентарем, мебелью и спортивными снарядами в расчете на 1 группу.

1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	2
2	Мяч баскетбольный	3
3	Доска тактическая	1
4	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 4кг	6
5	Свисток	1
6	Секундомер	2
7	Стойка для обводки	10
8	Скакалки	15

- на информационном стенде - расписание занятий и досуговых мероприятий, а также приведена информация о спортивных достижениях обучающихся;

- на рабочем столе педагога - ДООП, план воспитательной работы, журнал учета посещаемости и работы.

Приведены нормативные материалы с разбивкой на группы; имеются специальная и методическая литература, а также наглядные пособия по направлениям деятельности.

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется одним тренером-преподавателем, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, прошедшим курсы повышения квалификации/переподготовки для педагогов дополнительного образования по профилю программы.

Методическое обеспечение.

Для достижения высокого результата в баскетболе, сохранения здоровья обучающихся требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Основополагающими принципами спортивной подготовки являются:

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включения в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

На протяжении всего периода обучения учащихся проходят несколько этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физической и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетбола, увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Контроль над функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса. В Программе применимы методики обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите, описанная группой авторов: Лихачев О.Е., Фомин С.Т., Мазурин А.В. Так же используются методические рекомендации для тренеров по баскетболу, заслуженного детского тренера - Черновой К.А.

Методические материалы.

Название раздела.	Материально-техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы, методы, приемы обучения Педагогические технологии	Формы учебного занятия
Введение	Журналы, бланки. Презентация программы.	Словесный Объяснительно-иллюстративный фронтальный	Теоретическое
Теоретическая подготовка	Наглядные пособия, литература об истории баскетбола и выдающихся игроках, инструкции по ТБ, правила игры.	Словесный Объяснительно-иллюстративный фронтальный	Теоретическое
Общая физическая подготовка	Баскетбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, скамейки, барьеры, стойки, гантели, эспандеры.	Объяснение, показСловесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Комбинированное: демонстрация технического действия, практическое занятие
Специальная, физическая подготовка	Набивные мяч, теннисные мячи, очки-шоры, тумбы для прыжков	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Комбинированное: демонстрация технического действия, практическое занятие,
Техническая подготовка	Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы	Повторный дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Комбинированное: демонстрация технического действия, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие.
Тактическая, психологическая подготовки	Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Просмотр и последующее обсуждение соревнований.	Комбинированное: учебно-тренировочное занятие, теоретическое (беседа).
Другие направления спорта, судейская практика	Гимнастические маты, гантели, набивные мячи, футбольные мячи,	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Просмотр и последующее Обсуждение. Судейство и организация соревнований	Комбинированное: теоретическое, демонстрация технического действия, практическое занятие.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Для оценки качества освоения Программы осуществляется контроль за уровнем физической подготовки, который проводится тренером в начале и в течение учебного года. Выполнение занимающимися контрольных упражнений и анализ их результатов в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме соревнований, в течение года (декабрь), тренер может проводить контрольные испытания в виде приема одного или двух упражнений, у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

Итоговый контроль проводится в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- анализ результатов выполнения контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые оформляются протоколом.

Данные итоговой аттестации учитываются при переводе на следующий учебный год.

Оценочные материалы, мониторинг.

Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности отобраны в соответствии с нормами ЕВСК «ГТО» по возрастам и полу.

Сравнительная таблица показателей уровня физической подготовленности находится в Приложении.

Характеристика оценочных материалов.

	Планируемый результат	Критерии оценивания	Виды контроля/ Промежуточной аттестации	Диагностический инструментальный (формы, методы, диагностика)
Личностные результаты	бережное отношение к своему здоровью, потребность в ведении здорового образа жизни;	Знание основ ЗОЖ	Текущий, промежуточный, итоговый контроль	Опрос. Наблюдение.
	проявление спортивного трудолюбия, ответственности, целеустремленности и воли.	Регулярное посещение тренировочных занятий, участие в соревнованиях	Текущий, промежуточный, итоговый контроль	опрос, анализ результатов соревновательной деятельности
	развитие чувства коллективизма, развитие мотивации к занятиям спортом.	Регулярное посещение тренировочных занятий, участие в соревнованиях	Текущий, промежуточный, итоговый контроль	опрос, наблюдение, анализ общественной деятельности
Метапредметные результаты	совершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Выполнение тестов ОФП в соответствии с возрастными нормами	Текущий, промежуточный, итоговый контроль	Текущий контроль, наблюдение, анализ выполнения нормативов
	развитие коммуникативных умений, умения бесконфликтно общаться в коллективе сверстников и со взрослыми.	умения бесконфликтно общаться в коллективе	Текущий, промежуточный, итоговый контроль	Текущий контроль, анализ общественной деятельности
	Развитие чувства коллективизма	Дружелюбные отношения в команде	Текущий, промежуточный, итоговый контроль	анализ общественной деятельности
П	знание истории возникновения	Владение	Текущий,	Опрос

	баскетбола, терминов и понятий, применимыми в данном виде спорта;	терминологией игры, знание истории вида спорта	промежуточный, итоговый контроль	
	освоение навыков игры в баскетбол;	Выполнение технической программы тестирования, участие в соревнованиях	Текущий, промежуточный, итоговый контроль	Текущий контроль, наблюдение, анализ выполнения нормативов
	приобретение опыта организации и судейства спортивных соревнований по баскетболу.	Судейство товарищеских встреч, знание правил игр	Текущий, промежуточный, итоговый контроль	Теоретическое анализ результатов судейской деятельности, организации соревнований

**Контрольные нормативы для определения уровня
общей физической подготовленности.**

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Примечание: Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

**Контрольные нормативы для определения уровня
технической подготовленности.**

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1

14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7

Примечание:

Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется на правой стороне площадки. От средней линии обучающийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между первым и вторым и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Обучающийся выполняет 2 серии по 10 бросков. Расстояние до точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки – 3 м, для учебно-тренировочных групп – 3,5 м; для точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4,5 м и 5 м.

3.Список литературы.

Литература для педагога:

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
12. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 20.04.2022 № 392-Д «О проведении независимой оценки качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ».
15. Постановление Правительства Свердловской области от 01.06.2023 № 371-ПП «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Свердловской области по направлению деятельности «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)».
16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку

оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.08.2023 № 932-Д «О внесении изменений в регламент проведения независимой оценки качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный приказом Министерством образования и молодежной политики Свердловской области от 20.04.2022 № 392-Д».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 № 963-Д «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».

19. Постановление Администрации СГО от 18.08.2023 г. №1257 «О некоторых мерах правового регулирования вопросов, связанных с оказанием муниципальной услуги «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальными сертификатами».

20. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Центр детский (подростковый) «Эдельвейс» от 27.12.2021 года № 1704.

21. Рабочая программа воспитания МБУ ДО ЦДП «Эдельвейс».

Литература, использованная при составлении программы:

1. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2016. – 274 с.:ил.

2. Алексеев А.В. Психологическая подготовка. Преодолей себя/ А.В. Алексеев - Ростов-на-Дону: 2017 – 137 с.

3. Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры (баскетбол, мини-футбол, волейбол): учебное пособие для студентов факультетов физической культуры педагогических вузов /М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Ишим. гос. пед. ин-т им. П.П. Ершова"; [И.Н. Григорович и др.]. - Ишим : Изд-во Ишимского государственного педагогического института, 2012. - 194 с.

5. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. - Москва, 2018.

6. Баскетбол: программа примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Федер. агентство по физ. культуре и спорту; [авт.-сост.: Ю.М. Портнов, акад. РАО, д.п.н., проф., засл. деят. науки РФ и др.]. - Москва : Советский спорт, 2018. – 97с.

7. Баскетбол : спортивная энциклопедия. - Москва : Эксмо, 2011. - 55с.

8. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.

9. Берговина М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения : учебное пособие /М.Л. Берговина; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Сыктывк. гос. ун-т". - Сыктывкар : ИПО СыктГУ, 2019. - 111 с.

10. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Пер. с англ. Бобровой Т. А. – М.: АСТ: Астрель, 2017. – XVI, 303 с.

11. Гатмен Б., Финеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ, Астрель, 2017.

12. Гомельский Е.Я. Баскетбольная секция в школе. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2018.

13. Гомельский Е.Я. Методическое пособие. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами/ Гомельский Е.Я. - М.: 2019. – 92 с.
14. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола/ Е.Я. Гомельский – М.: 2019 – 103 с.
15. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 144 с.
16. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.
17. Китаева Н.В. Психология победы в спорте: учебное пособие/ Н.В. Китаева - Ростов- на -Дону: Феникс, 2016 – 208 с.
18. Колодницкий Г.А. Обеспечение безопасности на уроках физической культуры/ Колодницкий Г.А. - М.: 2015 – 96 с.
19. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.
20. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
21. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
22. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2016.
23. Новиков, А. М. Введение в методологию игровой деятельности. – М.: Издательство «Эгвес», 2016. – 48 с.
24. Пономарцева А.Н. Занятия в секции баскетбола как средство повышения активности учащихся 4-5-х классов на уроках физической культуры// Материалы международных педагогических чтений. – М., 2018.
25. Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских спортивных школ/ Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Издательство « Советский спорт» 2022г.
26. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области. / Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНУО СО «Дворец молодёжи», РМЦ, 2023. – 36 с. Составитель: Н.Э. Климова, старший методист РМЦ.
27. Роуз Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с.
28. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.
29. Семенов Л.А. Технология проведения мониторинга кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях/ Семенов Л.А. – Екатеринбург: 2006 – 64 с.
30. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2016.
31. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 176 с.
32. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2017.
33. Фрейзер У., Сэчер А. Баскетбол / Пер с англ. Р.А. Цфасмана. – М.: АСТ: Астрель, 2018. – XVI, 383 с.
34. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.
35. Чернов Е. А., Кузнецов В.С. Развитие скоростных способностей у баскетболистов. – М.: РФБ. 2017. – 56 с.
36. Чернов С.В. Учебное пособие. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование / Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. - М.: 2019 – 135 с.
37. Шустиков Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе:

учебное пособие /Г. С. Шустиков. - Москва: Наталис, 2011. – 44 с.

38. Щедрин А.Г. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М., 2016.

39. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М., 2017. –152 с.

Интернет-источники

40. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола.

41. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола.

42. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола.

43. <https://resh.edu.ru/> - Вэб-сайт Российская электронная школа.

Литература для обучающихся (родителей):

1. Голованов В.М. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру. – Изд-во: Литера, Серия: Когда сделаны уроки, 2013 г.- 56 с.

2. Роланд Лазенби. Майкл Джордан. Его Воздушество. - Издательство: Бомбора, 2020 г. Серия: Иконы спорта, - 512 с.

3. Гомельский В. А. Легендарный финал 1972 года. СССР и США. издательство Эксмо, Серия - Мастера спорта. – 2018 г.

Интернет-источники

4. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола.

5. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола.

6. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола.

7. <https://resh.edu.ru/> - Вэб-сайт Российская электронная школа.

**Сравнительная таблица контрольных показателей физической подготовленности обучающихся
секции _____ за 20__ год
ФИО педагога _____**

№ п/п	Фамилия, имя	Результаты контрольно-переводных нормативов										Уров ень
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												

Условные обозначения: в – высокий уровень, с- средний уровень, н – низкий уровень выполнения показателей ОФП.

ТЕСТЫ ПО ПРАВИЛАМ И СУДЕЙСТВУ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ.
(текущий контроль)

- 1. Размеры баскетбольной площадки (м):**
а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
- 2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):**
а) 5; б) 6; в) 8.
- 3. Диаметр центрального круга площадки (см):**
а) 300; б) 360; в) 380.
- 4. Температура в зале при проведении соревнований:**
а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.
- 5. Высота баскетбольной корзины (см):**
а) 300; б) 305; в) 307.
- 6. Окружность мяча (см):**
а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.
- 7. Размеры баскетбольного щита (см):**
а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.
- 8. Вес мяча (г):**
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
- 9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**
а) 4; б) 5; в) 6.
- 10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):**
а) 270; б) 290; в) 275.
- 11. Майки игроков должны быть пронумерованы:**
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
- 12. В каком году появился баскетбол как игра:**
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
- 13. Кто придумал баскетбол как игру:**
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
- 14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:**
а) другим цветом номера на груди;
б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди; в) иметь повязку на руке.
- 15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**
а) Разрешается;
б) не разрешается;
в) разрешается под собственную ответственность.
- 16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**
а) только тренер команды;
б) только главный тренер и капитан;
в) любой игрок, находящийся на площадке.
- 17. Встреча в баскетболе состоит из:**
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут.
- 18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?**
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
- 19. Победителем встречи является команда:**
а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
- 20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:**
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20; б) необходимо подождать 15 минут;

в) игра переносится на другой день.

21. Как начинается игра?

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

22. Запасными игроками считаются те, которые:

а) сидят на скамейке запасных; б) выходят на замену;

в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

а) В каждой четверти по одному;

б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два; в) два за игру.

26. Длительность тайм-аутов (с):

а) 30; б) 45; в) 60.

27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

а) уйти с неё;

б) подойти к тренеру;

в) подойти к своей скамейке запасных.

28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

а) Автоматически выбывает из игры; б) продолжает играть;

в) может замениться, если хочет.

30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска; б) продолжает играть;

в) выполняется один штрафной бросок.

31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

а) Игра продолжается до разницы в два мяча;

б) назначается дополнительный период в пять минут; в) матч переигрывается на следующий день.

32. Как начинается вторая четверть?

а) Спорным броском;

б) вводом мяча из-за лицевой линии;

в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

а) 5; б) 10; в) 15.

34. Смена корзин происходит:

а) после каждой четверти; б) не происходит;

в) после второй четверти.

35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?

а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

38. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?

а) 10; б) 20; в) 30.

39. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

а) 8; б) 10; в) 12.

40. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

41. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):

а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

42. Диаметр баскетбольной корзины (см):

а) 40; б) 45; в) 50.

43. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?

а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

44. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:

а) один; б) два; в) три.

45. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

а) 5; б) 4; в) 3.

46. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

47. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила; в) тем, кого назначит тренер.

48. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:

а) соперниками игрока, выполняющего бросок; б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

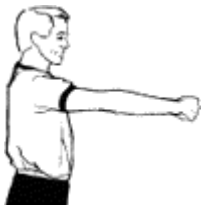
49. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

в) три очка.

50. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи

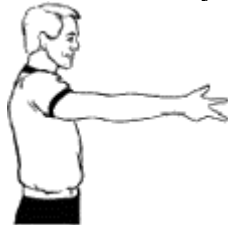


означает:

а) толчок игрока; б) фол в атаке;

в) удар игрока.

51. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



а) три очка;

б) трехочковый бросок;

в) нарушение правил трёх секунд.

52. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



а) технический фол; б) минутный перерыв; в) замену игрока.

53. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



а) технический фол; б) минутный перерыв;
в) неправильную игру руками.

54. Этот жест судьи означает:



а) фол номеру 7;
б) до конца игры осталось 7 секунд; в) счет 5:2.

55. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



а) пробежку игрока; б) замену игрока;
в) прокат мяча.

56. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



а) толчок игрока;
б) блокировку игрока; в) замену игрока.

57. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- а) 2 очка;
б) спорный мяч; в) мертвый мяч.

58. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



- а) три секунды; б) три очка;
в) три штрафных броска.

Правильные ответы.

Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа
1	б	16	б	31	б	46	в
2	а	17	б	32	в	47	б
3	б	18	б	33	б	48	а
4	в	19	в	34	в	49	а
5	б	20	б	35	б	50	б
6	в	21	в	36	б	51	б
7	в	22	а	37	в	52	в
8	в	23	в	38	в	53	б
9	б	24	б	39	б	54	а
10	б	25	б	40	а	55	а
11	б	26	в	41	в	56	а
12	в	27	в	42	а	57	б
13	в	28	б	43	б	58	б
14	б	29	а	44	б		
15	а	30	а	45	а		

Оценка знаний.

Диапазон правильных ответов	Уровень
1 – 30	низкий
31-42	средний
43-60	высокий

Комплексы физических упражнений (УТП п.3.2).***Упражнения без предметов:***

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись

и др.;

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться па скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами

скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставленные ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

Гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.