

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОЧИНКОВСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол от 28.08.2025  
№ 5

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБОУ ДО  
«Починковский ДЮЦ»  
от 28.08.2025 № 105

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

*(базовый уровень)*

**Возраст обучающихся: 12 - 17 лет**

**Срок реализации: 5 лет**

*Авторы программы:*

*Карягина Н. В., тренер-  
преподаватель по баскетболу  
Шалунова Е.В., методист*

с. Починки  
2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационно-педагогические условия.....	9
3. Формы аттестации .....	10
4. Учебный план.....	12
5. Календарный учебный график.....	13
6. Рабочая программа.....	16
6.1 1-2 года обучения.....	16
6.2 3-4 года обучения.....	19
6.3 5 года обучения.....	20
7. Методические указания и оценочные материалы.....	26
7.1 Оценка освоения раздела Программы «Теоретическая подготовка».....	26
7.2 Оценка освоения раздела Программы «Практическая подготовка»	28
7.3 Методические указания к выполнению контрольных упражнений	30
8. Методические материалы.....	31
8.1 Принципы, средства, методы спортивной тренировки.....	31
8.2 Методические указания для организации образовательной деятельности.....	32
8.3 Методы организации и проведения образовательного процесса.....	33
9. Условия реализации программы.....	34
9.1 Материально-техническое обеспечение .....	34
9.2 Информационное обеспечение.....	36
9.3 Кадровое обеспечение.....	36
10. Перечень информационного обеспечения.....	36
10.1 Список литературы.....	36
10.2 Перечень Интернет-ресурсов.....	37
10.3 Перечень аудиовизуальных средств.....	38
11. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	39

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012г. № 273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), указанными в письме Минобрнауки России «О направлении информации» от 18.11.2015 № 09-3242).

**Актуальность программы** состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы по баскетболу – физкультурно-спортивная.

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что она призвана осуществлять такие основные функции, как

- создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

- способствование осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсируя таким образом ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

В целом данная программа при соблюдении изложенных в ней требований обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных баскетболистов в спортивной школе.

**Наполняемость группы** - минимальная 10, максимальная 20 человек.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей в возрасте от 12 до 17 лет, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения игре в баскетбол.

#### Задачи:

#### **Обучающие:**

- овладение основами игры в баскетбол, навыками и умениями выполнять технические и тактические приемы баскетбола в соответствии с возрастом;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством технических действий игры в баскетбол;
- формирование системы начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена.

#### **Развивающие:**

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
- первоначальное формирование правильных движений баскетболистов;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения мячом, основным способам их выполнения;
- освоение основ индивидуальной и групповой тактики игры в баскетбол;
- развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности.

#### **Воспитательные:**

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;

- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;

- воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

### **Планируемые результаты**

Система планируемых результатов освоения учащимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы определяется исходя из цели и задач программы – воспитания и обучения личности, успешной, творчески и социально-активной, физически и психологически здоровой, глубоко нравственной, обладающей интеллектуальным и творческим потенциалом, строящей отношения с окружающим миром на основе познания и общечеловеческих ценностей.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ программа по баскетболу направлена на достижение занимающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий баскетболом. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные умения и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями о развитии баскетбола, технике и тактике игры;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности.

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-

оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических приёмов в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- владение навыками проведения разминки баскетболиста, организации проведения подвижных игр;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по баскетболу.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей занимающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по баскетболу, в единстве с освоением программного материала других общеобразовательных дисциплин (основных и дополнительных), универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

#### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование режима дня, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

#### В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, применяемых в баскетболе и оздоровительной физической культуре, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении

самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт занимающихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию баскетбола в России и за рубежом;
- знания правил игры в баскетбол;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять тренировочные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о баскетболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу, владеть жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной



направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся 12 - 17 лет. Это старший школьный возраст. Минимальный численный состав группы – 10 человек. Группы формируются согласно возрасту учащихся и их мотивации. К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие заключение врача-педиатра о состоянии здоровья и медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта).

При наличии свободных мест в течение календарного года может производиться зачисление учащихся в группы без испытательных заданий.

### **Объем и срок освоения программы**

Полный курс обучения по программе составляет **5 лет**, количество часов в год – **216**, за **5 лет**, **1080** часов.

Срок освоения программы определяется ее содержанием и составляет 5 лет.

### **Форма обучения**

Форма обучения – очная.

Исходя из целей и задач разделов учебного плана, занятия проводятся всем составом.

Для реализации программы применяются следующие виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- выполнение контрольных испытаний, тестирование и (или) собеседование.

### **Режим занятий**

Учебный план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях 6 часов в неделю, что составляет 216 часов. Количество учебных дней в неделю – 3 дня.

Число и продолжительность занятий в день – 2 занятия по 45 мин.

После 45 мин. занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул работа в учебно-тренировочных группах организуется по плану спортивно-массовых мероприятий ДЮОЦ на учебный год.

### **3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

С целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения уровня физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей учащихся проводится текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года. Формы текущего контроля успеваемости: выполнение контрольных нормативов по предметным областям дополнительной общеразвивающей программы, соревнования. В качестве результатов текущего контроля успеваемости могут анализироваться следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий учащимися;
- количество учебно-тренировочных дней, соревновательных дней;
- уровень освоения учебного материала учащимися, выраженный в выполняемых объёмах учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнение или подтверждение спортивного разряда.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости в форме выполнения контрольных нормативов и виды контрольных упражнений утверждаются приказом директора.

Контрольные упражнения принимаются во время текущих учебно-тренировочных занятий тренером-преподавателем, преподающим в группе.

Фиксация результатов текущего контроля в форме контрольных нормативов осуществляется в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Если обучающийся отсутствовал в день проведения процедуры текущего

контроля, то данный вид контроля организуется для него в рамках любого из последующих занятий данной группы с применением технологий реализации индивидуального подхода.

С целью определения уровня результативности освоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы по баскетболу проводится промежуточная аттестация.

Результаты промежуточной аттестации устанавливают:

-достижение прогнозируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы учащимися;

-обоснованность перевода учащихся на следующий год (уровень) обучения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно в конце года обучения во время учебно-тренировочных занятий на основании приказа директора учреждения.

Промежуточная аттестация проводится в период с 15 по 30 мая. В рамках промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения промежуточной аттестации – контрольные испытания по предметным областям:

а) теоретическая подготовка – тестовые задания;

б) практическая подготовка-выполнение контрольно – переводных нормативов (далее - КПН).

Фиксация и учет индивидуальных результатов промежуточной аттестации учащихся осуществляется:

- в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе «Результаты выполнения контрольных нормативов и тестов»;

- в протоколах контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Выполнение контрольных нормативов оценивается по уровням – высокий, средний, низкий.

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*36 недель/год, 216 часов/год, 1080 часа/ 5 лет*

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения		Текущий контроль и промежуточная аттестация	2 год обучения		Текущий контроль и промежуточная аттестация	3 год обучения		Текущий контроль и промежуточная аттестация	4 год обучения		Текущий контроль и промежуточная аттестация	5 год обучения		Текущий контроль и промежуточная аттестация
		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	-	1	7	-	1	9	-	1	11	-	1	13	-	1
2	Практическая подготовка	-	203	7	-	201	7	-	199	7	-	197	7	-	195	7
Общее количество часов		216			216			216			216			216		
<b>ИТОГО</b>		<b>1080</b>														

Формы промежуточной аттестации учащихся:

1. Теоретическая подготовка – тестовые задания;
2. Практическая подготовка – контрольно-переводные нормативы.

## 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>Начало учебного года</b>	01 сентября 2025 года
<b>Окончание учебного года</b>	31 августа 2026 года
<b>Продолжительность учебного года</b>	36 недель
<b>Продолжительность учебной недели</b>	6 дней
<b>Режим занятий</b>	По утвержденному расписанию
<b>Продолжительность учебных занятий</b>	2 по 45 мин.
	<i>После 45 мин. занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности</i>
<b>Сменность занятий</b>	В одну смену
<b>Начало занятий</b>	вторник, четверг, пятница - с 17.40
<b>Окончание занятий</b>	В 19.20 ч.
<b>Сроки обучения</b>	5 лет
<b>Недельная учебная нагрузка</b>	6 часов (2 ч. 3 раза в неделю)
<b>Текущий контроль успеваемости учащихся</b>	Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года.
<b>Самостоятельная работа</b>	По индивидуальным планам (Приложение 1)
<b>Промежуточная аттестация учащихся по итогам освоения программы за год или полного курса</b>	11.05.2026 по 31.05.2026
<b>Каникулы</b>	Зимние – 31.12.2025 – 11.01.2026
	Летние – 01.06.2026 – 31.08.2026

<p><b>Участие в соревнованиях</b></p>	<p>Согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДО «Починковский ДЮЦ» на 2025-2026 учебный год. Согласно календарным планам официальных спортивных мероприятий, регламентам и положениям о проведении соревнований - при наличии средств и на основании положения-вызова.</p>
<p><b>Медицинский контроль</b></p>	<p>Прохождение планового медицинского осмотра- сентябрь, дополнительный медицинский осмотр – перед соревнованиями</p>

## Календарный учебный график

на 2025-2026 учебный год

группа СОГ-2 (4-го года обучения)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. Час	9	10	11	12	1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>Т Е О Р И Я</b>	<b>11</b>									
	Физическая культура и спорт в России		1			1			1		
	Гигиена тренировочных занятий и отдыха. Режим и питание			1		1	1			1	
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте				1			1	1		1
<b>2</b>	<b>П Р А К Т И К А</b>										
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
	Гимнастические упражнения										
	Акробатические упражнения.										
	Легкоатлетические упражнения										
	Спортивные игры										
	Подвижные игры										
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести										
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска										
	Упражнения для развития игровой ловкости										
	Упражнения для развития специальной выносливости										
<b>2.3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
	Стойки и перемещения										
	Ведение мяча										
	Ловля и передача мяча двумя руками										
	Ловля и передача мяча одной рукой										
	Броски										
	Обводка										
	Финты										
<b>2.4</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
	<b>Тактика нападения</b>										
	Индивидуальные действия										
	Групповые действия										
	Командные действия										
	<b>Тактика защиты</b>										
	Индивидуальные действия										
	Групповые действия										
	Командные действия										
<b>2.5</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<b>8</b>		<b>3</b>				<b>2</b>			<b>3</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>

## **6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **6.1. 1-2 года обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

*Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.* Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

*Тема 2. Основы техники и тактики игры в баскетбол.* Основные технические приёмы игры. Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Сочетания технических приёмов. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в баскетбол. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

*Тема 3. Правила соревнований, оборудование, инвентарь.*

Организация и проведения спортивных соревнований по баскетболу. Положение о проведении соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья, судьи на площадке, секретарь и помощник секретаря, секундометрист, судья – информатор, оператор 24 секунд.

#### **Общая физическая подготовка**

Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов; ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полу приседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут; прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке; бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге; прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки; метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусках, вис-угол в висячем положении, кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов; старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4x10 м и 6x10 м; прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку; метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель; силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висячем положении; бег с низкого старта,



старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 - 3 км; прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки; метание гранаты 300 г и 500 г на дальность; подтягивание из виса, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусьев; лазание по канату на скорость с помощью ног.

### **Специальная физическая подготовка**

Броски, ловля мячей, передача партнеру; остановка в движении по звуковому сигналу; подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча; различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита; сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов; учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам; повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока; передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола; броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок; индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча; игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

### **Техническая подготовка**

Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Основная сойка баскетболиста. Бег с

изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита..Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Характеристика основных приемов *техники*: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

### **Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

### **Игровая подготовка**

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств спортсменов, повышения уровня спортивного мастерства.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков с участниками соревнований, проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

**Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

## **6.2 3-4 года обучения**

### **Теоретическая подготовка**

*Тема 1. Физическая культура и спорт в России.*

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

*Тема 2. Гигиена тренировочных занятий и отдыха. Режим и питание.* Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами. Режим дня. Профилактика вредных привычек.

*Тема 3. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.* Простудные заболевания. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах.

### **Общая физическая подготовка**

Бег до 10-12 минут, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, бег до 12-15 минут, кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут, повторный и переменный бег, спринт; прыжки с места, тройной с места, опорные прыжки на высоте 115-125 см, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, напрыгивание на высоту 80-90-100 см; метание гранаты 300, 500 г, метание гранаты и других предметов в цель, набивного мяча; подъем переворотом в упор, подтягивание сериями, подтягивание из виса, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений, угол в упоре, лазание по канату на время без помощи ног.

### **Специальная физическая подготовка**

Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой снизу на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола; бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега; быстрое нападение; индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

### **Техническая подготовка**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Сочетания изученных

приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

### **Тактическая подготовка**

*Тактика нападения:* индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском; групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников; командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

*Тактика защиты:* индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении; групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка); командные действия, прессинг.

### **Игровая подготовка**

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств спортсменов, повышения уровня спортивного мастерства.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков с участниками соревнований, проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

### **Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

## **6.3. Пятого года обучения**

### **Теоретическая подготовка**

*Тема 1. Физическая культура и спорт в России.*

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по баскетболу.

Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

*Тема 2. Краткий обзор состояния и развития баскетбола в России.*

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и требования к их содержанию. Количество занимающихся в мире и в России.

*Тема 3. Гигиена тренировочных занятий и отдыха. Режим и питание.* Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами. Режим дня. Профилактика вредных привычек.

*Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.* Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

*Тема 5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.* Простудные заболевания. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах.

*Тема 6. Основы техники и тактики игры в баскетбол.*

Основные технические приёмы игры. Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Сочетания технических приёмов. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в баскетбол. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

*Тема 7. Правила соревнований, оборудование, инвентарь.*

Организация и проведения спортивных соревнований по баскетболу. Положение о проведении соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья, судьи на площадке, секретарь и помощник секретаря, секундометрист, судья – информатор, оператор 24 секунд.

*Тема 8. Техника безопасности на занятиях.*

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий баскетболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий баскетболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Правила поведения во время просмотра игр различного ранга.

## **Общая физическая подготовка**

*Гимнастические упражнения.* Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания: построение, выравнивание строя, расчет в строй, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

*Акробатические упражнения.* Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол.

*Легкоатлетические упражнения.* Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после

кувырков, поворотов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссовая подготовка на различные дистанции. Плавание. Ходьба на лыжах.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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. Эстафеты и игры с мячом.

### **Специальная физическая подготовка.**

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах 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 с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами

(сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

#### **Техническая подготовка.**

*Стойки и перемещения.* Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.



*Ведение мяча.* Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника.

*Ловля и передача мяча.* Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Броски.* Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Обводка. С изменением скорости.* К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте. *С изменением направления.* Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

*Финты. Финт с имитацией передачи мяча.* Нападающий выполняет движение как бы для передачи влево (вправо), но, не закончив его, быстро передает мяч в другом направлении. Первое движение (ложное) сопровождается соответствующей мимикой и взглядом. После ложной передачи может последовать и бросок в корзину, если представится такая возможность. *Финты с имитацией броска в корзину.* Нападающий движением рук, головы и мимикой показывает, что будет бросать мяч в корзину. Когда защитник поднимет руки для блокировки мяча, нападающий переходит на ведение под руками противника. Этот финт можно выполнять и в прыжке. Например: якобы решив бросить мяч в прыжке, нападающий в воздухе передает мяч своему партнеру; будто бы предприняв бросок в прыжке одной рукой сверху, нападающий бросает мяч одной рукой снизу и т. п. *Финты с имитацией перехода на ведение.* Нападающий делает выпад вперед- в сторону, будто собирается в этом направлении обвести защитника. Как только последний перенесет тяжесть тела в этом направлении, нападающий резко отталкивается выставленной вперед ногой и, изменив направление, переходит на ведение с другой стороны защитника. После первого ложного движения можно передать мяч или бросить в корзину. *Повторный финт* состоит из нескольких

повторений однотипных движений. На рис. 10 игрок выполняет финт с имитацией обводки справа с повторным проходом в этом же направлении после некоторой паузы. Сложнее других финты в движении, выполняемые в сочетании с ведением путем изменения направления, ложных движений туловищем, смены рук и т.п.

### **Тактическая подготовка.**

*Тактика нападения.* Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.

*Тактика защиты.* Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.

### **Игровая подготовка**

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств спортсменов, повышения уровня спортивного мастерства.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков с участниками соревнований, проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают во время участия в соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

### **Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **7.1 Оценка освоения раздела Программы «Теоретическая подготовка»**

Для оценки уровня освоения Программы по разделу программы «Теоретическая подготовка» проводится письменное тестирование по пройденным темам. Тестовые задания разрабатываются индивидуально тренером-преподавателем для каждой группы на основе пройденной программы.

### **Примерные тестовые задания**

**Вопрос 1.** Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции?

1. 1 очко
2. 2 очка
3. 3 очка
4. 4 очка

**Вопрос 2.** Из скольких временных отрезков, разделяемых перерывами состоит баскетбольный матч?

1. 2                      2. 5                      3. 3                      4. 4

**Вопрос 3.** Какое максимальное количество очков можно заработать за одно попадание в кольцо?

1. 2                      2. 5                      3. 3                      4. 4

**Вопрос 4.** По сколько человек от одной команды могут одновременно присутствовать на площадке?

1. 5                      2. 6                      3. 4                      4. 7

**Вопрос 5.** Если игрок передвигается с мячом в руках не выполняя ведения, это ...

1. Двойное ведение
2. Дриблинг
3. Пробежка
4. Пронос мяча

**Вопрос 6.** Как начинается игра в баскетболе?

1. со жребия игроков соперничающих команд
2. с подбрасывания мяча судьей в центре площадки
3. с эстафеты соперничающих команд
4. с выбрасывания мяча с трибун
5. игроки хозяев площадки
6. игроки гостей площадки

**Вопрос 7.** Как часто проводятся Олимпийские игры?

1. 1 раз в 2 года
2. 1 раз в 3 года
3. 1 раз в 4 года
4. каждый год
5. 1 раз в 5 лет

**Вопрос 8.** Девиз Олимпийский игр:

1. "Скорее, дальше, больше"
2. "Тише едешь - дальше будешь"
3. "Быстрее, выше, сильнее"
4. "Главное не победа, а участие!"

**Вопрос 9.** Чем награждали победителей Игр в Древней Греции?

1. Венком из листьев дуба
2. Венком из листьев лавра
3. Венком из оливковых листьев
4. Венком из терновых листьев
5. 100 золотых монет
6. Золотая корона

**Вопрос 10.** На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-

организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой?

1. Страна, в которой проходят Олимпийские игры
2. Страна, которая завоевала больше золотых медалей на предыдущей Олимпиаде
3. Греция
4. Америка
5. Россия

## **7.2 Оценка освоения раздела Программы «Практическая подготовка»**

Оценка уровня освоения раздела программы «Практическая подготовка» проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов, представленных в таблицах 1-2, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация) обучающихся. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики)

Таблица 1.

Вид физической подготовки	Нормативы	Базовый уровень								
		1-2 года обучения			3-4 года обучения			5 года обучения		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка	Бег 20 м, (сек)	<b>4.2</b>	4.3	4.4	<b>4.0</b>	4.1	4.2	<b>3.9</b>	4.0	4.1
	Бег 40 сек, (м)	<b>4 п 15</b>	4п 15	3п 15	<b>5 п 15</b>	4п 15	4п 15	<b>5 п 20</b>	5п 20	4п 20
	Прыжок в длину с места (см)	<b>160</b>	155	150	<b>174</b>	170	165	<b>190</b>	185	180
	Прыжок вверх с места толчком с двух ног (см)	<b>30</b>	25	20	<b>32</b>	27	22	<b>35</b>	30	25
	Бег 300 м (мин)	<b>1,16</b>	1,24	1,32	<b>1,07</b>	1,15	1,23	<b>0,55</b>	1,03	1,11
Техническая подготовка	Передвижения в защитной стойке (сек.)	<b>10,1</b>	11,1	12,1	<b>10,0</b>	11,0	12,0	<b>9,8</b>	10,8	11,8
	Скоростное ведение (сек, попадание) 2 дистанции, 4 броска	<b>15,0</b>	17,0	19,0	<b>14,9</b>	16,9	18,9	<b>14,7</b>	16,7	18,7
	Передача мяча (сек, попадания) 2 дистанции, 4 броска	<b>14,2</b>	15,2	16,2	<b>14,0</b>	15,0	16,0	<b>14,0</b>	15,0	16,0
	Дистанционные броски (%)	<b>28</b>	26	24	<b>30</b>	28	26	<b>35</b>	33	31

### 7.3 Методические указания к выполнению контрольных упражнений

**Прыжок в длину с места** проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

**Бег 30 м и 1000 м с высокого старта** проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров и 1000 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине** выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

**Поднимание туловища из положения лежа** выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Оборудование: мат гимнастический, секундомер.

Описание теста: учащийся выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **8.1 Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

#### Принципы спортивной тренировки

Возрастная адекватность спортивной деятельности;

Единство общей и специальной подготовки;

Непрерывность тренировочного процесса;

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Цикличность тренировочного процесса;

Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

#### Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- Общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

#### Методы спортивной тренировки

Общепедагогические:

словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод, направленный на освоение спортивной техники;

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

## **8.2 Методические указания для организации образовательной деятельности**

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые



требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **8.3 Методы организации и проведения образовательного процесса:**

#### Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

#### Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

#### Практические методы:

- Метод упражнений

- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

## **9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **9.1 Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу:**

607910, Нижегородская область. Починковский район, село Починки, улица Советская, д. 22, МБОУ Газопроводская СШ (договор от 01.09.2025)

1. Спортивный зал с раздевалками, туалетами и душевыми для мальчиков и девочек - ГАУ НО «ФОК в с. Починки Нижегородской области» - 1, МБОУ Газопроводская средняя школа – 1.
2. Оборудование и спортивный инвентарь:

N п/п	Наименование	Количество единиц
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>		
1.	Лестница координационная 6 м, шт	1
2.	Медицинбол 2 кг, шт	2
3.	Мяч баскетбольный TORRES p.6,	1
4.	Мяч баскетбольный MOLTEN p.7	1
5.	Конус тренировочный 50 см, пластик	10
6.	Свисток пластмассовый с шариком (со шнурком)	1
7.	Мяч баскетбольный TORRES p.5,	2
8.	Счетчик судейский F504	1
9.	Секундомер TORRES SW-100	1
10.	Медбол TORRES 3кг (21,9 см)	3
11.	Конус пластиковый (малый)	20

12.	Мяч баскетбольный р.5	3
13.	Барьер для тренировок (высота 8-60 см)	10
14.	Манишки судейские (красные)	10
15.	Номера нагрудные 1-200	200
16.	Мяч баскетбольный TORRES № 5	5
17.	Медбол 1кг TORRES	5
18.	Форма баскетбольная GS-BB (девушки)	12
19.	Эспандер лыжника (4 жгута 8 мм)	5
20.	Качок для мячей TORRES	2
21.	Аудиосистема All-in-One Dexp V 470	1
<b>Оборудование и спортивный инвентарь, предоставляемый по договору с МБОУ Газопроводской СШ</b>		
22.	Мяч баскетбольный	10
23.	Мяч волейбольный	10
24.	Мяч футбольный	10
25.	Шведская стенка	3
26.	Скамья гимнастическая	3
27.	Скакалка	30
28.	Обруч	20
29.	Конусы тренировочные	20
30.	Форма баскетбольная	10 комплектов
<b>Оборудование и спортивный инвентарь, предоставляемый по договору с ГАУНО «ФОК в с. Починки Нижегородской области»</b>		
31.	Щит баскетбольный тренировочный	3
32.	Табло универсальное с "бегущей строкой",	1
33.	мяч баскетбольный	12
34.	щит баскетбольный передвижной	2
35.	скамья гимнастическая	5
36.	маты гимнастические	10
37.	призмы пластмассовые	15
38.	корзины металлические для хранения мячей	2
39.	вышка судейская	1

## **9.2 Информационное обеспечение**

Информационно-методические условия образовательной деятельности в ДЮОЦ представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных общеобразовательных программ, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и аудио-визуальными средствами обучения, разработанным педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов.

К методическим материалам относится методическая литература (учебники, книги, журналы, пособия, рекомендации) (гл. 10 Список литературы).

## **9.3 Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» раздел "квалификационные характеристики должностей работников образования"):

высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

# **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

## **10.1 Список литературы**

### **Печатные издания**

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/ - М., Советский спорт, 2004
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол/Министерство спорта РФ – М.: Советский спорт, 2014
3. Полиевский С. А. и др. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование – М.: ФИС, 2005
4. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов – М.: ТВТ Дивизион, 2008
5. Давыдов М. А. Судейство в баскетболе – М.: ФИС, 1983
6. Официальные правила баскетбола 2010 - М.: РФБ, 2010
7. Книга учителя физической культуры. Под ред. В. С. Каюкова – М.: ФИС, 1973

8. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России/В. С. Родиченко – М.: Советский спорт, 2001

### Электронные книги

1. Орлан И. В. Баскетбол: основы обучения. Учебное пособие»: ФГОУВПО «ВГАФК» - Волгоград; 2011

2. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/С. Е. Павлов. –МГАФК, Малаховка, 2009

3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений — М.: Издательский центр «Академия», 2006

Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулума», 2007

4. Баскетбол / МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2016

5. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола/ Пер. с англ Андрианов Н. А., Рудницкая А. А. - ООО «Издательство «Э», 2017

### 10.2 Перечень Интернет-ресурсов

1. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;

<http://docs.cntd.ru/document/499061957/> «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Министерство спорта российской федерации, приказ от 12 сентября 2013 года № 730)

2. <http://docs.cntd.ru/document/499080478> «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)

3. <http://docs.cntd.ru/document/902377263> О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (с изменениями на 2 декабря 2013 года) (Министерство спорта российской федерации, приказ от 24 октября 2012 года № 325)

4. <http://docs.cntd.ru/document/420239530> «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325 "О Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" (Министерство спорта российской федерации, приказ от 2 декабря 2013 года № 928)

5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

6. <http://docs.cntd.ru/document/420207400> СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации, от 4 июля 2014 года № 41)
7. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
8. <http://bmsi.ru/> БМСИ - библиотека международной спортивной информации
9. <http://sportfiction.ru> «Спортивное чтение» - спортивная электронная библиотека
10. <http://www.basket.ru> Официальный сайт российской федерации баскетбола [Электронный ресурс]
11. <http://www.sports.ru> «Все новости спорта»

### **10.3 Перечень аудиовизуальных средств**

#### Диск 1

1. Полный комплекс тренировок баскетболистов на год для детей 2-3 кл
2. Базовые приемы для всех баскетболистов
3. Подвижные игры с элементами игры в баскетбол
4. Обучение дриблингу. Домашняя тренировка. Баскетбол
5. Методика обучения основным приемам в баскетболе в группах начальной подготовки (7-8 лет )
6. Баскетбол. Тренировка новичка
7. Урок 1. Ведение мяча в баскетболе от JrNBA
8. Баскетбол. Упражнения на ловкость
9. Как бросать мяч в баскетболе? Тренировка броска изпод кольца, штрафного, трехочкового.
10. Баскетбол. Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении
11. Техническая подготовка юного баскетболиста
12. 15 упражнений на отработку ведения мяча и основ дриблинга в баскетболе.

## 11. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### Самостоятельная работа учащихся по индивидуальному плану подготовки(цикл 2х1, 3х1)

Содержание	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Гладкий бег	10'	10'	Активный отдых – плавание, велосипед, лыжи	10'		10'	Активный отдых – плавание, велосипед, лыжи
ОРУ в начале и в конце тренировки	15'	15'		15'	15'		
Беговые упражнения, Перемещение	5'	5'		5'	5'		
Ускорения (20м)	2 серии по 5			2 серии по 5		2 серии по 5	
Прыжки на скакалке	3x50	3x50		3x50		3x50	
«Лягушка» (прыжки)		3x10				3x10	
Многоскоки на каждой ноге		3x8				3x8	
Прыжки «крестом» (быстро)		2x20				2x20	
Приседания	3x20			3x20	3x15		
Выход на носки	3x15			3x15	3x20		
Отжимания	3x10			3x10			
Отжимания в упоре сзади	3x10			3x10			
Ходьба с выпадами	3x20			3x20			
Упражнения на пресс	2x25	2x25		2x25	3x20	2x25	
Упражнения на мышцы спины	2x20	2x20		2x20	3x20	2x20	
Челночный бег (20м)		5x20				5x20	
Ускорения в горку (лестница)	5 по 2				5 по 2		
Кроссовый бег					40 мин		