# C:\Users\Admin\Desktop\для сайта 2025\6.jpgСОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание ……………………………………………………………………………** | **2 стр.** |
| **Раздел 1.** | **Пояснительная записка …………………………………………** | **3 стр.** |
| 1.1 | Отличительные особенности баскетбола и специфика организации обучения ……………………………………………… | 3 стр. |
| 1.2 | Организационно-методические условия реализации программы... | 4 стр. |
| 1.3 | Формирование групп на этапах подготовки ……………………… | 6 стр. |
| 1.4 | Ожидаемые результаты освоения программы и способы определения их результативности ………………………………… | 7 стр. |
| **Раздел 2.** | **Учебно-тематическое планирование……………………………** | **8 стр.** |
| 2.1 | Продолжительность и объемы реализации программы …………. | 8 стр. |
| **Раздел 3.** | **Методическая часть ……………………………………………….** | **9 стр.** |
| 3.1 | Содержание и методика работы …………………………………… | 9 стр. |
| 3.2 | Учебно-тематический план по предмету «Общая физическаяподготовка» ….……………………………………………………... | 9 стр. |
| 3.3 | Учебно-тематический план по предмету «Специальнаяфизическая подготовка» …………………………………………... | 11 стр. |
| 3.4 | Учебно-тематический план по предмету «Техническаяподготовка» ….……………………………………………………... | 12 стр. |
| 3.5 | Учебно-тематический план по предмету «Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия» ………………………………... | 16 стр. |
| 3.6 | Учебно-тематический план по предмету «Технико-тактическая(интегральная) подготовка» ….…………………………………... | 22 стр. |
| 3.7 | Учебно-тематический план по предмету «Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика» .…………... | 23 стр. |
| 3.8 | Воспитательная работа | 24стр. |
| **Раздел 4.** | **Перечень информационно-технического обеспечения .………** | **26 стр.** |
| 4.1 | Список литературы …………………………………………………. | 26 стр. |
| 4.2 | Учебно-методическая литература и видеоматериалы …………… | 27 стр. |
| 4.3 | Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования вобразовательном процессе …………………………………………. | 28 стр. |
| 4.4 | Перечень материально-технического обеспечения ……………… | 28 стр. |
|  | **Приложение 1……………………………………………………...** | **28 стр.** |
|  | Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных группдля обучающихся 6-18 лет…………………………………………………. | 29 стр |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
	1. **Отличительные особенности баскетбола и специфика организации обучения**

«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу» - это дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта (далее - Программа), ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (баскетбол), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения.

## Нормативные основания разработки и реализации Программы:

* + - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
		- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844;
		- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН
		- Устав МБУДО «Белоберезковская СШ»;
		- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

## Актуализация образовательной программы.

Образовательная программа “Баскетбол” имеет *физкультурно-спортивную направленность.*

*Новизна и оригинальность* программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

*Актуальность* программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

 *Педагогическая целесообразность 3-летней программы* баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

## Цели и задачи программы.

**Цель** реализации Программы в системе дополнительного образования - удовлетворение потребности детей младшего школьного возраста или всех желающих обучающихся в период всего обучения в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (баскетбол).

**Задачи** реализации Программы в системе дополнительного образования:

* + - стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;
		- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
		- укрепление здоровья обучающихся, организация свободного времени и содержательного досуга и/или отбор наиболее одарённых детей и подростков для подготовки к занятиям на начальном этапе спортивной подготовки, что обуславливает её физкультурно-спортивную направленность.

***Достижение целей и задач*** Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

* обучение движениям (двигательным действиям в избранном виде спорта (баскетбол);
* развитие физических качеств (двигательных способностей и непосредственно с ним связанных природных свойств человека);

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

***Отличительной особенностью*** Программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

* 1. **Организационно-методические условия реализации программы**

*Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса*

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

## Организационно-методические подходы к реализации содержания Программы

*Принципы спортивной тренировки*

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. ***общепедагогические (дидактические) принципы:*** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
2. ***спортивные:*** направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

## методические:

* + *принцип опережения* - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
	+ *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
	+ *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;
	+ *принцип избыточности* - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, элемент оригинальных элементов;
	+ *принцип моделирования* - широкое использование различных вариантов;
	+ *принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.*

## Средства, методы 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:

*а) общепедагогические:*

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

***б)*** *практические:*

* + метод строго регламентированного упражнения;
	+ метод, направленный на освоение спортивной техники;
	+ метод, направленный на воспитание физических качеств;
	+ игровой метод;
	+ соревновательный метод.

***Основными формами*** образовательного/тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

* 1. **Формирование групп на этапе подготовки**

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача.

Условия зачисления в МБУДО «Белоберезковская СШ» регламентируются локальным актом «Положение о правилах приема, порядке перевода и отчисления обучающихся по программам в МБУДО «Белоберезковская СШ»».

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – баскетбол. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний, а также нормативные требования по общей, специальной физической подготовке, для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

***Возраст детей,*** участвующих в реализации данной Программы - с 6 лет

***Сроки реализации программы*** - 3 года. Общий объем программы - 648 часов. Первый, второй и третий год – 216 часов.

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

**Таблица 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Количественный показатель** |
| Количество часов в неделю | 6 |
| Количество тренировочных дней в неделю | 3 |
| Общее количество часов в год | 216 |
| Общее количество тренировок в год | 108 |

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМА НЕДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

**Таблица 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период обучения (лет) | Минимальный возраст для зачисления в группу (лет) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав групп (чел.) | Максимальный объем тренировочной нагрузки(акад. час.) | Количество тренировок в неделю |
| Спортивно- оздорови- тельный этап | 1 | 6 | 15 | 30 | 6 | 3 |
| 2 | 6 | 15 | 30 | 6 | 3 |
| 3 | 7 | 15 | 30 | 6 | 3 |

* 1. **Ожидаемые результаты реализации программы и основные показатели оценки уровня освоения программы**

|  |  |
| --- | --- |
| *Ожидаемые результаты реализации* | *Основные показатели оценки результатов* |
| Мотивированность на продолжение занятий | Уровень сохранности контингента на следующем году обучения не менее чем 50% |
| Стабильность участия в спортивно- массовых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности (в соответствии с | Сохранность количества мероприятий по утверждённому плану (с учётом вида спорта)за полугодие |
| Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы | Положительная динамика (любойуровень) |

**По итогам реализации программы обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:**

* анализировать свое состояние здоровья;
* составить режим дня, подобрать сбалансированное питание;
* применять средства закаливания;
* оказать первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах;
* регулировать психологическое состояние на тренировочных занятиях и соревнованиях;
* противостоять неблагоприятным воздействиям.

**Способы проверки уровня освоения программы**

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется текущий контроль успеваемости. Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного года тренером-преподавателем*,* согласно перечню контрольных нормативов Программы.

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Примерный учебно-тематический план составлен на 36 недель в условиях СШ.

**Таблица 3**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | Этап подготовки. |
| % | СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
| Общая физическая подготовка | 30 | 84 | 84 | 84 |
| Специальная физическая подготовка | 9 | 20 | 20 | 20 |
| Техническая подготовка | 22 | 48 | 48 | 48 |
| Тактическая, теоретическая подготовка | 13 | 30 | 30 | 30 |
| Технико-тактическая подготовка (интегральная) | 14 | 30 | 30 | 30 |
| Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 4 | 4 | 4 |
| **Всего:** | **100%** | **216** | **216** | **216** |
| Форма контроля |  | Промежуточная аттестацияпо нормативам ОФП | Промежуточная аттестацияпо нормативам ОФП | Итоговая аттестация по нормативам ОФП |

**Учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.**

**Таблица 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел спортивной подготовки | часы | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Общая физическая подготовка | 64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническая подготовка | 48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Участие в соревнованиях(контрольных играх), инструкторская и судейская практика | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Контрольные испытания, в рамкахтекущего контроля | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | **216** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Методическая часть**
	1. **Содержание и методика работы**

Программный материал составлен так, что для каждого года обучения излагается только новый материал (новый прием, способ приема или более сложные условия выполнения). Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Исходя из специфики баскетбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить обучающихся реализовывать в игровых навыках результаты воздействия всех сторон подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

* 1. **Учебно-тематический план по предмету**

**« Общая физическая подготовка»**

Количество учебных недель: 36

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

**Таблица 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
| 1. | Строевые и общеразвивающие упражнения | 19 | 19 | 19 |
| 2. | Упражнения для развития физических качеств | 23 | 23 | 23 |
| 3. | Спортивные и подвижные игры | 22 | 22 | 22 |
| 4. | **ИТОГО** | **64** | **64** | **64** |
| 5. | Форма контроля | Промежуточная аттестацияпо нормативам ОФП | Промежуточная аттестацияпо нормативам ОФП | Итоговая аттестация понормативам ОФП |

**Программа по предмету**

**« Общая физическая подготовка»**

## Строевые и общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по две. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; 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; различные сочетания этих движений

Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.

Акробатические упражнения**.** Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах. С опорой, с опорой и без опоры руками. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

## Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 2-3 х 2-30 м, 2-3 х 30-40 м, 3-4 х 50-60 м. Бег 50 м с низкого старта, 100 м, бег с препятствиями от 60 до 100м.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

Упражнения для развития ловкости.

Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, 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. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности.

## Спортивные и подвижные игры.

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний»,

«Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту»,

«Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната»,

«Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом»,

«Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

* 1. **Учебно-тематический план по предмету**

**« Специальная физическая подготовка»**

Количество учебных недель: 36

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

**Таблица 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивнойподготовки |
| СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
| 1. | Упражнения для развития быстроты | 7 | 7 | 7 |
| 2. | Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Упражнения для воспитания специфической координации иигровой ловкости | 6 | 6 | 6 |
| 4. | Упражнения для развития качеств,необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча | 4 | 4 | 4 |
| 5. | **ИТОГО** | **20** | **20** | **20** |
| 6. | Форма контроля | Промежуточная аттестацияпо нормативам ОФП | Промежуточная аттестацияпо нормативам ОФП | Итоговая аттестация по нормативам ОФП |

**Программа по предмету**

**« Специальная физическая подготовка»**

**Упражнения для развития быстроты.** Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. 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. Подвижные игры и эстафеты.

**Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.** 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 ногах, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для воспитания специфической координации и 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. Ведение мяча с

ударом о скамейку; ведение с ударами об 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, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2 – 3 метра.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.** 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, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. 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, на стене, в ворота.

* 1. **Учебно-тематический план по предмету**

**« Техническая подготовка»**

Количество учебных недель: 36

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

**Таблица 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивнойподготовки |
| СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
| 1. | Стойки и передвижения | 6 | 6 | 6 |
| 2. | Ловля и передачи мяча | 11 | 11 | 11 |
| 3. | Броски мяча | 14 | 14 | 14 |
| 4. | Ведение мяча | 12 | 12 | 12 |
| 5. | Овладение мячом | 3 | 3 | 3 |
| 6. | Обманные действия | 2 | 2 | 2 |
| 7. | **ИТОГО** | **48** | **48** | **48** |
| 8. | Форма контроля | зачет | зачет | Итоговая аттестация |

**Программа по предмету**

**« Техническая подготовка»**

**Таблица 8**

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Года обучения** |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Прыжок** толчком двух ноги | + | + |  |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + |  |
| **Остановка** прыжком |  | + |  |
| Остановка двумя шагами |  | + |  |
| **Повороты** вперед | + | + |  |
| Повороты назад | + | + |  |
| **Ловля** мяча двумя руками на месте | + | + |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | + |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | + |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречномдвижении |  | + |  |
| Ловля мяча двумя руками припоступательном движении |  | + |  |
| Ловля мяча двумя руками при движениисбоку |  | + |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | + |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | + |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  | + |  |
| Ловля мяча одной рукой припоступательном движении |  | + |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  | + |  |
| **Передача мяча двумя** руками сверху | + | + |  |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + |  |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + |  |
| Передача мяча двумя руками в движении |  | + | + |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |
| Передача мяча двумя руками(встречные) |  | + | + |
| Передача мяча одной рукой сверху |  |  | + |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  | + | + |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  | + | + |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) |  | + | + |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | + | + |
| **Ведение мяча** с высоким отскоком | + | + | + |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + | + |
| Ведение мяча со зрит. контролем | + | + |  |
| Ведение мяча без зрит. контроля |  |  | + |
| Ведение мяча на месте | + | + | + |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + |
| Ведение мяча по кругам | + | + | + |
| Ведение мяча зигзагом | + | + | + |
| **Обводка** соперника с изменением высоты отскока | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой |  | + | + |
| Обводка соперника за спиной |  | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд |  |  | + |
| **Броски в корзину**одной рукой от плеча | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |  | + |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + |
| Броски в корзину одной рук. в прыжке |  |  | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) |  |  | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + | + |

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

**ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ**

**Техника передвижения**. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадка с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. Сочетание способов передвижения. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

**Техника овладения мячом**. Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5 - б м). Встречные передачи в движении (в колоннах). Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот).

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Броски мяча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча, от головы. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски одной рукой снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнования в точности). Сочетание приемов (передача-ведение- бросок). Броски с точек.

Обманные движения (финты). Финт на проход-проход. Финт на бросок-передача. Финт на рывок-рывок.

**ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ**

 **Техника передвижения.** Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

 **Техника овладения мячом.** Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча-вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля неподвижно стоящим нападающим.

* 1. **Учебно-тематический план по предмету**

**« Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия»**

Количество учебных недель: 36

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

**Таблица 9**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивнойподготовки |
| СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 6 | 6 |
| 2. | Тактическая подготовка | 18 | 14 | 14 |
| 3. | Психологическая подготовка |  | 2 | 2 |
| 4. | Медицинское обследование и медико-восстановительныемероприятия | 2 | 4 | 4 |
| 5. | **ИТОГО** | 28 | 28 | 28 |
| 6. | Форма контроля | зачет | зачет | Итоговая аттестация |

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно на тренировочных занятиях и связана с физической, технико-тактической, психологической подготовкой, как элемент практических занятий.

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

Учебный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводиться в виде опроса. В этом случае тренер- преподаватель должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опроса или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

**Учебно-тематический план по предмету**

**«Теоретическая подготовка».**

**Таблица 10**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы** | **Этап начальной подготовки** |
| 1-й | 2-й | 3-й |
| Место и роль физической культурыи спорта в современном мире. | 1 | 1 |  |
| История развития баскетбола | 1 |  | 1 |
| Гигиенические знания, умения инавыки. | 2 | 1 |  |
| Основы спортивного питания |  |  | 1 |
| Режим дня, закаливание организма,здоровый образ жизни. | 1 | 1 | 1 |
| Строение и функции организмачеловека. | 1 | 1 | 1 |
| Требования техники безопасности при занятиях баскетболом. | 1 | 1 | 1 |
| Требования к оборудованию,инвентарю и спортивной экипировке. | 1 | 1 | 1 |
| **Всего часов в год** | 8 | 6 | 6 |

**Программа по предмету**

**« Теоретическая подготовка»**

*Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

*История развития баскетбола.*

История зарождения баскетбола. Развития баскетбола в мире и нашей стране.

Достижения баскетболистов России на мировой арене.

*Гигиенические знания, умения и навыки.*

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Гигиена тела.

*Основы спортивного питания*

Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.

*Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

*Строение и функции организма человека.*

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. баскетболом

*Требования охраны труда обучающихся при занятиях баскетболом.*

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. баскетболом). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

*Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. баскетболом, на улице, в лесу, в зале, в бассейне). Специальная игровая и тренировочная форма баскетболиста (размеры номеров, обязательные и допустимые логотипы и т.п.)

**Программа по предмету**

**« Тактическая подготовка» Тактика нападения**

**Таблица 11**

|  |  |
| --- | --- |
| Приемы игры | Этапы начальной подготовки |
| Год обучения |
| 1-й | 2-3-й |
| Выход для получения мяча | + | + |
| Выход для отвлечения мяча | + | + |
| Розыгрыш мяча | + | + |
| Атака корзины | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + |
| Заслон |  | + |
| Наведение |  | + |
| Пересечение |  | + |
| Треугольник |  | + |
| Тройка |  | + |
| Система быстрого прорыва |  | + |

**Тактика защиты**

**Таблица 12**

|  |  |
| --- | --- |
| Приемы игры | Этапы начальной подготовки |
| Год обучения |
| 1-й | 2-3-й |
| Противодействие получению мяча | + | + |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + |
| Противодействие атаке корзины | + | + |
| Подстраховка |  | + |
| Переключение |  | + |
| Проскальзывание |  | + |
| Групповой отбор мяча |  | + |
| Против тройки |  | + |
| Система личной зашиты |  | + |

**Программный материал для обучающихся этапа начальной подготовки 1-3 годов**

**обучения.**

**Тактика нападения (индивидуальные действия)**

 **Действия без мяча.**

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.
2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

 **Действия с мячом.**

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.
2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента, для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.
3. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.
4. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.
5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

**Групповые действия.**

1. Взаимодействие двух игроков "Передай мяч и выходи".
2. Взаимодействие трех игроков "треугольника".
3. Взаимодействие трех игроков "тройка".

**Командные действия.**

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия "передай мяч и выходи'' и "треугольник".

**Тактика защиты (индивидуальные действия)**

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.
2. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.
3. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.
4. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
5. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.
6. Действия одного защитника против двух нападающих.

**Групповые действия.**

1. Взаимодействие двух защитников (подстраховка, переключение, проскальзывание) 2.Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведением и

«тройка»).

3. Групповой отбор мяча

**Командные действия.**

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка охватывает все другие стороны подготовки и имеет избирательную направленность при совершенствовании технико-тактических показателей спортсменов. Проявление физических, технических и тактических возможностей спортсмена зависит от его уровня психологической устойчивости.

Задачей психологической подготовки является выработка устойчивости к эмоциональному стрессу. С этой целью рекомендуется использовать воздействия стрессового характера: сбивающие факторы, ограничение деятельности ведущих анализаторов, лимитирование во времени и пространстве, ограничение или искажение информации, например, о противнике, тренировка на фоне утомления.

Под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности формируются психодинамические свойства, которые способствуют развитию специальных способностей и являются основой формирования индивидуального стиля спортсмена. Основными направлениями психологической подготовки являются совершенствование специальных умений, регулирование психологической напряженности, управление предстартовым состоянием. При регулярных стрессорных воздействиях возрастает сопротивляемость организма спортсменов к внешним и внутренним влияниям.

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

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

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств общей физической подготовки в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На учебно-тренировочных занятиях делается акцент на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

* *в подготовительном периоде* подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
* *в соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
* *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Итогом психологической подготовки должно быть состояние боевой готовности к старту соревнованиям, максимальная мобилизация спортсмена к достижению наилучшего результата, которая достигается путем формирования правильной мотивации и адекватного планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно, чтобы каждый спортсмен знал свой индивидуально-оптимальный уровень эмоционального возбуждения, а также умел входить в это состояние с помощью настройки.

**Медико-восстановительные мероприятия.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В настоящее время разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для баскетболистов высшей квалификации. Отдельные составляющие этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в школе.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

*Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.*

1. **Педагогические средства** являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.
2. **Психологические средства.** Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.
3. **Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.
4. **Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

**Профилактика травматизма** всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**3.6 Учебно-тематический план по предмету**

**«Технико-тактическая (интегральная) подготовка»**

Количество учебных недель: 36

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

**Таблица 13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивнойподготовки |
| СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
| 1. | Чередование, многократное выполнение упражнений,технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | 8 | 10 | 10 |
| 2. | Учебные, контрольные и календарные игры | 22 | 20 | 20 |
| 3. | **ИТОГО** | **30** | **30** | **30** |
| 4. | Форма контроля | Протоколы игр |

**Программа по предмету**

**« Технико-тактическая (интегральная) подготовка»**

**Для групп начальной подготовки 1 – 3 годов обучения:**

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий

(индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.

1. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
2. Игры, подводящие к баскетболу "Мяч капитану", "Борьба за мяч" и др.
3. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.
4. Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Например: игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.

**3.7. Учебно-тематический план по предмету**

**« Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика»**

Количество учебных недель: 36

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

**Таблица 14**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивнойподготовки |
| СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
| 1. | Участие в соревнованиях | 18 | 19 | 20 |
| 2. | Судейская практика | 4 | 3 | 2 |
| 3. | **ИТОГО** | **22** | **22** | **22** |
| 4. | Форма контроля | Протоколы соревнований | Протоколы соревнований | Протоколы соревнований,зачет |

Техника безопасности и правила поведения во время соревнований.

**1.Участие в соревнованиях**

Важная роль в подготовке квалифицированного баскетболиста отводится соревновательной деятельности (игровой подготовке). Рациональная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к играм на начальном этапе спортивной подготовки) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, а также управления их деятельностью в ответственных соревнованиях. Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов.

**3.8 Воспитательная работа**

Имеется ряд причин, обязывающих педагога серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Педагог полностью в ответе за будущее своих обучающихся. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками педагог должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

**Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи**:

* воспитание у обучающихся патриотизма;
* воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
* воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
* вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

**Воспитательная работа проводится в форме**:

* лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
* изучения истории своего района, области, экскурсий по родному краю;
* посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
* встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками СШ;
* пропаганды традиций отечественного спорта;
* вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;
* участия в показательных выступлениях и соревнованиях;
* индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии педагога на волейболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

**Компоненты воспитательной работы**:

* цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
* знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
* владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
* выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

**Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс**:

* связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
* воспитание в коллективе;
* единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
* сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
* учёт индивидуальных особенностей каждого;
* систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
* единство слова и дела в жизни спортивной группы;
* сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

**Методы и формы воспитательной работы.**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных волейболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение волейболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими педагога от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:
	* общее руководство группой (капитан команды);
	* контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
	* проверка личной гигиены и экипировки;
	* новости из жизни спорта и волейбола в частности;
	* разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
	* культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер, как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности педагог должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков обучающихся, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в СШ, радоваться успехам своих обучающихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

1. **​Перечень информационно-технического обеспечения**
2. **​1. Список литературы**
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. – М.: Советский спорт, 2014 – 25с.
4. Гатмен, Бил. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т. А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303с.
5. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений: - М: ФиС. 1973. – 164

с.

1. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: ФиС, 2007. – 58с.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика: Учеб. Пособие для студ. высш.

пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.

1. Кузин В. В., Полневский С. А., Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: ФиС, 2000. – 133с.
2. Колос В. М. Баскетбол: теория и практика. Мн.; Полымя, 1988. -167 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 543с.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М.: Агенство «ФАИР», 1997. – 224 с.
5. Баскетбол: тактика игры: 5-6 классы / Н. П. Баула, В. И. Кучеренко. – М.: ООО

«Чистые пруды», 2005. – 32с.

1. Цетлин П. М. Баскетбол. - М.: ФиС, 1959. – 304с.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н. Г.Озолин. –М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
3. Кулакаускас В. В. Тренировка баскетболиста. - М.: ФиС, 1958. – 244с.
4. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / Под ред. Ю. Р. Яхонтова. - М: ФиС. 1987. – 175 с.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013. – 112 с.

**4. 2. Учебно -методическая литературы и видеоматериалы**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание дополнительной образовательной программы «Баскетбол», предполагают наличие спортивной площадки размером 28 х 15 метров с баскетбольной разметкой.

К программе составлен учебно-методический комплекс включающий периодические издания, видеоматериалы, а также *учебно-методические материалы (научно- методические и практические, рекомендации и разработки):*

1. Баскетбол для молодых игроков. Руководство для тренеров.
2. Самостоятельная тренировка. Учебно-методическое пособие по баскетболу.
3. Баскетбол в 5-11 кл. Конспекты занятий
4. Тактика игры. Учебно-методическое пособие по баскетболу.
5. Видеопособие: Дриблинг и финты
6. Видеопособие: Фундамент лично-командной защиты
7. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 1 часть
8. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 2 часть
9. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 3 часть
10. Видеопособие: Обучение технике бега. Остановки и повороты/Саша Груич Сербия и Черногория
11. Видеопособие: Обучение передачам и дриблингу. Взаимодействие трёх игроков в быстром прорыве/Саша Груич Сербия и Черногория
12. Видеопособие: Легкая атлетика, её многообразие/Захаров Б.И., Горелова Н. Б.

**4.3. Перечень интернет -ресурсов, необходимых для использовании в образовательном процессе**

[http://www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru/) Министерство образования и науки Российской Федерации [http://www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru/) Федеральное агентство по образованию [http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) Министерство спорта Российской Федерации <http://slamdunk/ru> Единая лига ВТБ

[http://www.vestniknews.ru](http://www.vestniknews.ru/) Журнал «Вестник образования России» <http://issuu.com/basketm> Журнал НАШ БАСКЕТ <http://www.basket.ru/> Российская Федерация Баскетбола [http://minibasket.comintern.ru](http://minibasket.comintern.ru/) Клуб МИНИБАСКЕТ [http://www.fiba.com](http://www.fiba.com/) Международная Федерация Баскетбола

<http://www.basketnn.ru/> Нижегородская областная федерация баскетбола

Использование в теоретических занятиях используются видеокассет, CD и DVD дисков с записями учебно-тренировочных занятий и баскетбольных игр ведущих команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги, позволяет тренерам-преподавателям и обучающимся выявлять ошибки и анализировать технико-тактическое мастерство. Также может быть использован официальный сайт Российской Федерации Баскетбола <http://www.basket.ru/> для просмотра игр online.

**4.4. Перечень материально-технического обеспечения**

**Таблица 15**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Наименование | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь |
| 1 | Табло для игровых видов спорта | шт. | 1 |
| 2 | Баскетбольные щиты с кольцами и сетками | шт. | 4 |
| 3 | Мяч баскетбольный | шт. | 15 |
| 4 | Доска тактическая | шт. | 2 |
| 5 | Свисток | шт. | 2 |
| 6 | Секундомер | шт. | 1 |
| 7 | Фишки (конусы) | шт. | 20 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 | Мяч волейбольный | шт. | 2 |
| 9 | Мяч теннисный | шт. | 10 |
| 10 | Мяч футбольный | шт. | 2 |
| 11 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | шт. | 1 |
| 12 | Скакалки | шт. | 20 |
| 13 | Скамейка гимнастическая | шт. | 4 |
| 14 | Мат гимнастический | шт. | 10 |

**Приложение №1**

# КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

**для спортивно-оздоровительных групп**

для обучающихся 6-18 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольные упражнения | возраст | Уровень |
| мальчики | девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | скоростные | Бег 30 м | 6-7 | 7,5 | 6,2 | 5,6 | 7,6 | 6,4 | 5,8 |
| 7-8 | 7,1 | 6,0 | 5,4 | 7,3 | 6,2 | 5,6 |
| 8-9 | 6,8 | 5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,0 | 5,3 |
| 9-10 | 6,6 | 5,6 | 5,1 | 6,6 | 5,6 | 5,2 |
| 10-11 | 6,3 | 5,5 | 5,0 | 6,4 | 5,7 | 5,1 |
| 11-12 | 6,0 | 5,4 | 4,9 | 6,2 | 5,4 | 5,0 |
| 12-13 | 5,9 | 5,2 | 4,8 | 6,3 | 5,5 | 5,0 |
| 13-14 | 5,8 | 5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,4 | 4,9 |
| 14-15 | 5,5 | 4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,3 | 4,9 |
| 15-16 | 5,2 | 4,8 | 4,4 | 6,1 | 5,3 | 4,8 |
| 16-17 | 5,1 | 4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,3 | 4,8 |
| 17-18 | 5,1 | 4,6 | 4,2 | 6,1 | 5,2 | 4,7 |
|  |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Координации- онные | Челночный бег | 6-7 | 11,2 | 10,3 | 9.9 | 11,7 | 10,6 | 10,2 |
| 7-8 | 10,4 | 9.5 | 9,1 | 11,2 | 10,1 | 9,7 |
| 8-9 | 10,2 | 9,3 | 8,8 | 10,8 | 9,7 | 9,3 |
| 9-10 | 9,9 | 9,0 | 8,6 | 10,4 | 9,5 | 9,1 |
| 10-11 | 9,7 | 8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,3 | 8,9 |
| 11-12 | 9,3 | 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,1 | 8,8 |
| 12-13 | 9,3 | 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,0 | 8,7 |
| 13-14 | 9,0 | 8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,0 | 8,6 |
| 14-15 | 8,6 | 8,0 | 7,7 | 9,7 | 8,8 | 8,5 |
| 15-16 | 8,2 | 7,6 | 7,3 | 9,7 | 8,7 | 8,4 |
| 16-17 | 8,1 | 7,5 | 7,2 | 9,6 | 8,7 | 8,4 |
| 17-18 | 8,1 | 7,4 | 7,1 | 9,6 | 8,6 | 8,3 |
|  |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места | 6-7 | 100 | 135 | 155 | 85 | 130 | 150 |
| 7-8 | 110 | 145 | 165 | 90 | 140 | 155 |
| 8-9 | 120 | 150 | 175 | 110 | 150 | 160 |
| 9-10 | 130 | 160 | 185 | 120 | 155 | 170 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 10-11 | 140 | 180 | 195 | 130 | 175 | 185 |
| 11-12 | 145 | 180 | 200 | 135 | 175 | 190 |
| 12-13 | 150 | 190 | 205 | 140 | 180 | 200 |
| 13-14 | 160 | 195 | 210 | 145 | 180 | 200 |
| 14-15 | 175 | 205 | 220 | 155 | 185 | 205 |
| 15-16 | 180 | 210 | 230 | 160 | 190 | 210 |
| 16-17 | 190 | 220 | 240 | 160 | 190 | 210 |
| 17-18 | 190 | 225 | 245 | 165 | 190 | 210 |
|  |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | выносливость | 6 минутный бег | 6-7 | 700 | 900 | 1100 | 500 | 800 | 900 |
| 7-8 | 750 | 950 | 1150 | 550 | 850 | 950 |
| 8-9 | 800 | 1000 | 1200 | 600 | 900 | 1000 |
| 9-10 | 850 | 1050 | 1250 | 650 | 950 | 1050 |
| 10-11 | 900 | 1100 | 1300 | 700 | 1000 | 1100 |
| 11-12 | 950 | 1200 | 1350 | 750 | 1050 | 1150 |
| 12-13 | 1000 | 1250 | 1400 | 800 | 1100 | 1200 |
| 13-14 | 1050 | 1300 | 1450 | 850 | 1150 | 1250 |
| 14-15 | 1100 | 1350 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |
| 15-16 | 1100 | 1400 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |
| 16-17 | 1100 | 1400 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |
| 17-18 | 1100 | 1400 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |
|  |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | гибкость | Наклон вперед из положения стоя(см) | 6-7 | 1 | 5 | 9 | 2 | 9 | 12 |
| 7-8 | 1 | 5 | 7 | 2 | 8 | 11 |
| 8-9 | 1 | 5 | 7 | 3 | 9 | 13 |
| 9-10 | 2 | 6 | 8 | 3 | 10 | 14 |
| 10-11 | 2 | 7 | 9 | 4 | 10 | 16 |
| 11-12 | 2 | 8 | 10 | 5 | 11 | 16 |
| 12-13 | 2 | 8 | 10 | 6 | 12 | 18 |
| 13-14 | 3 | 9 | 11 | 7 | 14 | 20 |
| 14-15 | 4 | 10 | 12 | 7 | 14 | 20 |
| 15-16 | 5 | 11 | 14 | 7 | 14 | 20 |
| 16-17 | 5 | 12 | 15 | 7 | 14 | 20 |
| 17-18 | 5 | 12 | 15 | 7 | 14 | 20 |
|  |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | силовые | Подтягивание **из виса, раз** (мальчики)Подтягивание **из виса лежа** (девочки) | 6-7 | 1 | 3 | 4 | 2 | 8 | 12 |
| 7-8 | 1 | 3 | 4 | 2 | 10 | 14 |
| 8-9 | 1 | 4 | 5 | 3 | 11 | 16 |
| 9-10 | 1 | 4 | 5 | 4 | 13 | 18 |
| 10-11 | 1 | 5 | 6 | 4 | 14 | 19 |
| 11-12 | 1 | 6 | 7 | 4 | 15 | 20 |
| 12-13 | 1 | 6 | 8 | 5 | 15 | 19 |
| 13-14 | 2 | 7 | 9 | 5 | 15 | 17 |
| 14-15 | 3 | 8 | 10 | 5 | 13 | 18 |
| 15-16 | 4 | 9 | 11 | 6 | 15 | 18 |
| 16-17 | 5 | 10 | 12 | 6 | 15 | 18 |
| 17-18 | 5 | 10 | 12 | 6 | 15 | 18 |