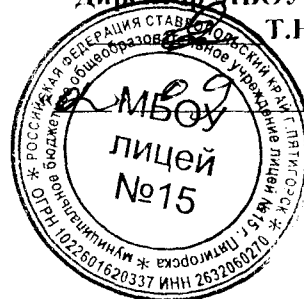


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 15**

**357524 Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Аллея Строителей, 7
телефон, факс: 8 (87933) 32-22-65, e-mail: licey15@bk.ru**

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор МБОУ лицея №15
Т.Н. Песоккая**



2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КРУЖКА

«Баскетбол»

МБОУ ЛИЦЕЙ №15 Г.ПЯТИГОРСКА

НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИВАНОВА ГАЛИНА МИХАЙЛОВНА

Пояснительная записка

Программа для секции по баскетболу предназначена для использования в общеобразовательных учреждениях. Усвоение программы позволяет учащимся получить образование на основе материала повышенного уровня сложности; формирует системный подход к овладению знаниями; способствует осознанному выбору профиля дальнейшего образования; создает оптимальные условия для получения среднего общего образования учащимися, занимающимися спортом.

Программа ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания. Усвоение программы определяется уровнями знаний основных положений теории физической культуры, прочности овладения специальными навыками, умениями самостоятельно решать вопросы физкультурно-спортивной подготовки.

В изучении программы выделяются *два этапа*, отвечающие возрастным возможностям и потребностям школьников и различающиеся по целям. Предлагаемая программа учитывает общие и специфические цели изучения предмета «физическая культура» в целом на каждом его этапе.

На первом этапе ученики осознают степень своего интереса к физической культуре и оценивают возможность дальнейшего овладения содержанием программы. Изучение программы на втором этапе предполагает наличие у учащихся устойчивого интереса к выбранному предмету и намерение после окончания школы продолжить образование в области физической культуры и спорта.

Задачами программы для секции по баскетболу являются:

- обеспечение прочного и сознательного овладения учащимися системой специальных физкультурно-спортивных знаний и умений;
- овладение интегративной системой знаний психолого-педагогических, анатомо-физиологических и гигиенических требований физического воспитания;
- интеграция базового и дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, целенаправленное освоение избранного вида спорта (баскетбола);
- формирование умений и навыков организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;
- обеспечение профессиональной ориентации учащихся, развитие их способности к избранному виду деятельности.

Примерная образовательная программа построена на принципах:

- **непрерывности** процесса обучения, который обеспечивается механизмом преемственности между: а) целями содержания отдельных звеньев программы; б) содержанием образовательно-развивающей практики на каждом из этапов; в) технологиями обучения физической культуре в системе общего образования учащихся;
- **целостности** процесса обучения, предполагающего интеграцию основного и дополнительного образования, адаптацию в социо-культурной среде;
- **личностно-ориентированного** характера обучения, реализуемого посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения; перевода процесса развития учащегося в режим самоорганизации и саморазвития.

Программа углубленного изучения баскетбола базируется на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и позволяет в полном объеме освоить базовое содержание рекомендованных примерных программ по предмету «физическая культура», не превышая допустимых норм учебной нагрузки.

Программа включает три раздела: «Содержание обучения», «Тематическое планирование учебного материала», «Минимальные требования к оснащённости учебного процесса».

Раздел **«Содержание обучения»** по своему наполнению значительно шире аналогичных разделов уже существующих и рекомендованных программ. Содержание данного раздела рассчитано на применение в общеобразовательных учреждениях. В него включены темы, являющиеся важными содержательными компонентами современной системы непрерывного образования в сфере физической культуры.

Расширение программы образовательной области «физическая культура» имеет две взаимосвязанные цели. С одной стороны, это создание в совокупности с основным содержанием содержания предмета «физическая культура», с другой — расширение содержательных основ предмета, придающее актуальность изучаемому материалу.

Тематическое планирование освоения содержания программы углубленного изучения предмета «физическая культура» может быть следующим:

№ п/п	Содержание обучения	Класс	
		5-9	10-11
		Кол-во часов	
		в неделю	
I	Основы знаний о физкультурной деятельности: • психолого-социальные и педагогические основы • медико-биологические основы		в процессе занятий *
II	Способы физкультурной деятельности	2	2
	Всего	2	2
	Итого в год	68	68

Учителю предоставляется право самостоятельного построения программы, в которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах, темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, не изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая соответствие ее основным требованиям к знаниям учащихся;
- изменять количество часов, отведенное на изучение тех или иных разделов и тем.

На начальном этапе изучения программы предполагается наполнение процесса обучения разнообразными и сложными задачами, предусматривающими овладение ее основным содержанием на более высоком уровне.

На втором этапе возрастает роль теоретических знаний, становится необходимой систематизация процесса их освоения. Значительное место отводится изучению разделов, материал которых включен в требования для поступающих в вузы, где физическая культура является профилирующим предметом.

Значительное место в учебном процессе следует отвести самостоятельной деятельности учащихся, способствующей повышению спортивной квалификации. Использование дифференцированного подхода к учащимся позволит избежать перегрузки и способствовать наиболее полной реализации возможностей каждого из них.

Раздел «Минимальные требования к оснащённости учебного процесса» определяет необходимое спортивное оборудование, оборудование для контроля и оценки действий, вспомогательное оборудование, оборудование кабинета физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

I. Основы знаний о физкультурной деятельности.

Психолого-социальные и педагогические основы (4ч)

Исторический процесс формирования физической культуры и спорта, его истоки.

-Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире, их социальная направленность, формы организации.

История развития физической культуры и спорта родного края.

Физическое воспитание как важнейшее условие формирования личности. Формирование ценностей, мотивов и направленности личности. Цели воспитания и их учет в работе учителя физической культуры. Педагогика спорта: ее цели, задачи и средства. Основы психологии спорта: ее цели, задачи и средства. Особенности работы с детьми дошкольного возраста, младшего школьного возраста, подростками и старшеклассниками.

Формы занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной, корректирующей и спортивной направленности.

Средства и методы саморазвития и самовоспитания. Формы адаптации и социализации личности в физической культуре. Индивидуальные и самостоятельные формы организации занятий физическими упражнениями.

Медико-биологические основы (6 ч)

Закономерности индивидуального развития человека. Влияние занятий физическими упражнениями на анатомо-физиологические особенности развития систем организма детей и подростков. *Кровообращение. Дыхание. Опорно-двигательная система. Пищеварение. Выделение. Эндокринная система. Обмен веществ и энергии. Терморегуляция. Нервная система.*

Основы личной гигиены, гигиены питания, закаливания, сна, одежды.

Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Вредные привычки и их профилактика.

II. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (58 ч)

Освоение программных требований Федеральной программы по предмету «физическая культура».

Освоение основ техники одного из избранных видов спорта.

Содержание подготовки	Группа НВП	Группа совершенствования
	<p>Упражнения с отягощением. Штанга — вес штанги устанавливается в процентах от веса занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание — до 80%, выпрыгивание — 20—40%, выпрыгивание от приседа — 20-30%.</p> <p>Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку</p>	
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кисти. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя дони на стене, пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным выполнением «приставных шагов» руками и ногами. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.</p> <p>Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, с постепенным увеличением расстояния от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля набивного мяча во встречных колонках, в тройках в рамках групповых тактических действий — многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом</p>	
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча</p>	<p>Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и мах.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уров-</p>	

Содержание подготовки	Группа НВП	Группа совершенствования
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов</p>		<p>не коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг крюком через сетку. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабой рукой</p> <p>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке — в парах и через сетку.</p>
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании</p>		<p>Метание теннисного и хоккейного мяча (правой, левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера</p> <p>Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Стоя спиной к стенке, бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.</p>

Содержание подготовки	Группа НВП	Группа совершенствования
<p>Техника передвижения</p> <p>Техника овладения мячом</p>	<p>Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны</p> <p>Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча</p>	<p>Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите</p> <p>Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении</p>
<p>IV. Tактическая подготовка:</p> <p>1) Tактика нападения: Индивидуальные действия</p>	<p>Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча, выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных способов ловли передая ведения бросков в зависимости от ситуации на площадке</p>	<p>Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнером по команде. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском.</p>
<p>Групповые действия</p> <p>Командные действия</p> <p>2) Tактика защиты: индивидуальные действия</p>	<p>Взаимодействие двух игроков — «передай мяч — выходи». Взаимодействие трех игроков — «треугольник» (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2x 1)</p> <p>Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий</p> <p>Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.</p>	<p>Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Применение изученных приемов в сочетании с финтами без мяча и с мячом. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча</p> <p>Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Взаимодействие двух игроков переключение. Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Позиционное нападение с применением заслонов. Организация командных действий против применения быстрого прорыва</p> <p>Выбор места для овладения мячом при , передачах и ведении. Противодействие при бросках мяча в корзину.</p>

Содержание подготовки	Группа НВП	Группа совершенствования
Техника владения мячом	<p>Остановки во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.</p> <p>Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги</p> <p>Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.</p> <p>Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.</p> <p>Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.</p> <p>Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко—</p>	<p>тов на быстроту выполнения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами</p> <p>Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.</p> <p>Передача одной рукой мяча от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.</p> <p>Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.</p> <p>Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении (ловля мяча после отскока).</p>
	<p>на месте и в движении (с выходом навстречу мячу).</p> <p>Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.</p> <p>Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита.</p> <p>Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой</p>	<p>Передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении.</p> <p>Передача мяча одной рукой из-за спины.</p> <p>Передачи мяча скрытые (назад, вправо, влево).</p> <p>Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении и поступательном движении.</p> <p>Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.</p> <p>Бросок одной рукой над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.</p> <p>Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход</p>
2) Техника защиты:	Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.	

Содержание подготовки	Группа НВП	Группа совершенствования
<p>II. Специальная подготовка</p>	<p>Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Повороты на месте. Остановка прыжком, в два шага, в различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и</p>	<p>Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении; ведение мяча без значительного контроля. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля мяча с полукотскока. Ловля высоколетающего мяча. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 12—16 м с места и в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке; бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки, с определенных точек.</p>
	<p>высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. 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 до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину</p>	<p>Ловля высоколетающих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом; передача мяча назад под рукой; ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой; передача мяча от головы; передача мяча одной рукой из-за спины. Броски по кольцу; броски в прыжке с дальней и средней дистанции с преодолением сопротивления; бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в корзину</p>
<p>III. Техническая подготовка:</p> <p>1) Техника нападения: Техника передвижения</p>	<p>Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами.</p>	<p>Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Совершенствование передвижений, остановок, поворо-</p>

Содержание подготовки	Группа НВП	Группа совершенствования
<p>Групповые действия</p> <p>Командные действия</p>	<p>Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих</p> <p>Взаимодействия двух игроков — подстраховка. Взаимодействия двух игроков — отступление</p> <p>Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита</p>	<p>Действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах</p> <p>Взаимодействия двух игроков — проскальзывание. Взаимодействия двух игроков — переключение</p> <p>Плотная личная система защиты. Варианты зонной защиты. Тактические действия: борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч от щита; «треугольник» отскока</p>
V. Инструкторская практика		<p>Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь руководителю при проведении занятий. Судейство игр. Участие в проведении соревнований</p>
VI. Контрольные игры и соревнования	<p>Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.</p> <p>Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам</p>	<p>Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.</p> <p>Соревнования по баскетболу</p>
VII. Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности	

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание подготовки	Группа НВП	Группа совершенствования
<p>I. Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения • Гимнастические упражнения • Акробатические упражнения 	<p>Команды для управления группой. Понятие о строе и командах</p> <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке и др.) — висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату</p> <p>Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в</p>	