****

**Пояснительная записка**

**Направленность программы:**физкультурно-спортивная.

**Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом и без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по баскетболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на слуховые и зрительные сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Пройдя курс обучения по данной общеразвивательной программе обучающиеся смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу от школьного до районного уровня.

**Адресат программы.**Возраст детей участвующих в реализации данной программы 7-12 лет с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья.

**Срок реализации** программы "Баскетбол" - 1 год (базовый) - 136 часа. Наполняемость группы 15 - 20 человек.

**Режим занятий -**3 раза в неделю по 1-2 занятию

**Формы организации занятий**: индивидуальные, парные, групповые, командные.

**Формы проведения занятий**:

- теоретические занятия - рассказ, беседа, объяснение;

- тренировочные занятия - отработка методики оценки обстановки и принятия адекватного решения на игровую ситуацию, отработка технических приёмов и навыки взаимодействия игроков в нападении и защите;

- тестирование - *оценивать уровень достижений обучающихся, занимающихся баскетболом, увидеть недостатки в их подготовке и вносить соответствующие коррективы в планировании учебно-тренировочного процесса;*

- соревнования школьного и районного уровня, товарищеские встречи между школами Оборской ветки - повышение мастерства игры в баскетбол, воспитание уверенности в своих действиях на игровой площадке, обмен опытом;

- просмотры видеороликов с идеальной техникой владения мяча выдающихся современных баскетболистов и соревнованиями ведущих команд по баскетболу страны и зарубежья;

- самостоятельная работа - работа с печатными изданиями, интернет-ресурсами, самостоятельное изучение и отработка технических приёмов, организация игры в каникулярное время (с детьми на летней площадке).

**Цели и задачи**. Обучение игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие развитию физических возможностей обучающихся средствами баскетбола. Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- ознакомить с правилами и игрой в баскетбол;

-научить техническим и тактическим действия игры в баскетбол;

- содействовать развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

- воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведением ЗОЖ;

- воспитать коммуникативные навыки.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Название раздела** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Введение | **2** | **2** | - |
| **2** | ОФП | **16** | - | 16 |
| **3** | **Техническая подготовка** | **56** | **9** | **47** |
|  | Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки |  | 3 | **-** |
| Стойки баскетболиста |  | - | 1 |
| Перемещения по площадке |  | 2 | 3 |
| Остановки |  | - | 6 |
| Ведение мяча |  | 1 | 9 |
| Ловля мяча |  | 1 | 9 |
| Передачи мяча |  | 1 | 9 |
| Броски мяча |  | 1 | 10 |
| **4** | **Тактическая подготовка** | **62** | **12** | **50** |
|  | Групповые действия в нападении |  | 3 | 12 |
| Командные действия в нападении |  | 3 | 12 |
| Групповые действия в защите |  | 3 | 13 |
| Командные действия в защите |  | 3 | 13 |
| **Итого** | **136** | 23 | 113 |
|  |

**Содержание программы**

**1 .Введение**

Теория. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Правила в баскетболе. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

**2. ОФП (Общая физическая подготовка).**

Причины травматизма.

*Практика.* Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости,  ловкости). Круговая тренировка. Эстафеты: "Эстафеты с ведением и броском в корзину","Бег пингвинов", "Наперегонки с мячом", "Эстафета с передачей мяча", "Передал - садись".

Подвижные игры: "Мяч среднему". "Мяч капитану", "Рывок за мячом", "Баскетбол с надувным мячом", "Пятнашки", "Мини-баскетбол", "10 передач", "Мяч в центре".

*3****. Техническая подготовка***

*Теория*. Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки.

*Практика.* Стойки баскетболиста. Перемещения по площадке. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками. Ловля мяча двумя руками после его отскока от щита. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча от груди с отскоком от площадки. Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении. Бросок в корзину одной рукой после ведения. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

**4. Тактическая подготовка**

**Групповые и командные действия в нападении**.

*Теория.* Групповые и командные действия в нападении. Позиционное нападение.

*Практика*. Два нападающих против одного защитника. Два нападающих против двух защитников. Взаимодействие двух игроков через заслон. Три нападающих против двух защитников. Действия трёх нападающих против двух защитников с заслоном. Стритбол, Учебная игра по упрощённым правилам. Учебная игра 3х3,4х4,5х5.

**Групповые и командные действия в защите.**

*Теория.* Групповое тактическое действие. Зонная защита. Переключение. Подстраховка..

*Практика.* Личный прессинг. Взаимодействия двух игроков защиты. Взаимодействия трех игроков защиты**.**Действия защитника у своего щита против игрока без мяча. Действие защитника против игрока с мячом Взаимодействия при борьбе за отскок мяча от щита. Групповой отбор мяча. Действия при численном неравенстве защитников.

**Планируемые результаты**освоения обучающимися общеобразовательной программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными  и предметными результатами:

**Личностные результаты:**

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

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

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

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

**Предметные результаты:**

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

**Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение.**

**- учебно-методическое обеспечение:**

- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ" Минобрнауки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г;

- рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура», предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5 – 9 классы, Москва, Просвещение 2012 г.;

-внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол», В.С. Кузнецов, Г.А., Колодницкий, Просвещение, 2013 г.;

- библиотечка "Первое сентября" , серия Спорт в школе. В.Б. Семёнов "Секция баскетбола в школе". № 34, Москва, 2010 г.;

- научно-методические журналы "Физическая культура в школе";

- пособие для учителей общеобразовательных организаций. Тестовый контроль "Физическая культура", Москва, Просвещение, 2014 г

- официальные Правила Баскетбола 2018, утверждены Центральным Бюро ФИБА Мис, Швейцария, 16 июня 2018 г.

- официальные правила игры в стритбол - FIBA 3x3 2018г.

**- информационное обеспечение (интернет-ресурсы):**

- видеоролики;

- РФБ (российская федерация баскетбола) https://russiabasket.ru/;

- баскетбольные тренировки от "А" до "Я". Игрокам и тренерам. https://basketball-training.org.ua;

- учительский портал http://www. uchportal. ru;

- школьная баскетбольная лига http://www. kes-basket. ru/

- открытый класс. Сетевые образовательные собщества http://www.openclass.ru/

- **технические средства обучения:**

- мегафон;

- мультимедийный компьютер;

- мультимедиапроектор;

- экран;

**-учебно-практическое оборудование:**

- баскетбольные щиты с кольцами 3 шт;

- баскетбольные мячи - 15 шт;

- волейбольные мячи - 6 шт;

- набивные мячи 1 кг, 3 кг, 5 кг.

- стойки для обводки - 2 шт;

- конусы - 4 шт;

- гимнастические маты 4;

- гимнастические скакалки - 10;

- секундомер - 1 шт;

- рулетка - 1 шт

**- спортивные залы(кабинеты):**

- спортивный зал школы с баскетбольной разметкой;

- кабинет учителя;

**Формы аттестации.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися. В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

**-**опроса обучающихся по пройденному материалу;

- наблюдения за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований;

- контроля соблюдения техники безопасности;

- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;

- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);

- результаты соревнований.

***Методические материалы.***

*Обучение по общеразвивающей программе проводится очно.*

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

***Словесные методы:*** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

***Наглядные методы:*** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

***Практические методы:***

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный,

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,

- по частям.

***Игровой и соревновательный методы*** применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.
***Метод круговой тренировки*** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

***Методы педагогического контроля:***

1) педагогическое наблюдение;

2) объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;

3) беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе;
-  м***етод педагогического наблюдения***используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения учителя - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.
-  ***метод объективной оценки***применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях.
          Процесс занятий в секции «Баскетбола» опирается на некоторые общие положения – принципы. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

*-***принцип сознательности и активности при** обучении навыкам игры в баскетбол подразумевает:

- осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема и тактического действия;

- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном произведении;

**- принцип наглядности** предполагает создание у обучающихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений, учитель пользуется видеороликами с идеальной техникой современных баскетболистов, видеосъёмками соревнований и плакатами.

***-*принцип доступности и индивидуализации** основывается на предварительной оценке уровня подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся.

Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала.

**- принцип постепенности** органически связан с предыдущим принципом и формируется в виде методологического правила *от простого- к сложному, от легкого – к трудному*

**- принцип систематичности и последовательности** требует четкого планирования и регулярности в обучении. Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности.

В общеобразовательной программе используются здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникативные, игровые технологии, технологии сотрудничества, технологии уровневой дифференциации, групповые.

**- информационно-коммуникативные технологии** – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом.

- **здоровьесберегающие технологии**- соблюдение санитарно-гигиенических норм(световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний.

**- технологии сотрудничества** - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции.

**- технологии уровневой дифференциации** – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), по гендерному признаку, физического развития и физической подготовленности.

**- игровые технологии** – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышения мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования).

**- групповые технологии** – отработка определённых схем взаимодействия в группах,

**Список литературы.**

* «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
* *научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №7, 8 - 2009 г, № 2,3,6 – 2010 г, №2,6 – 2011 г, №2 – 2012 г.*
* «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
* рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура», предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5 – 9 классы, Москва, Просвещение 2012 г.,
* *В.И. Лях. Физическая культура.5 – 9 класс. Тестовый контроль, Просвещение, Москва, 2014 г.*
* *Правила баскетбола.*http://basketball-training
* *Правила Уличного баскетбола.*http://basketball.perm.ru
* *Обучение игры баскетбол в школе.*http://festival.1september.ru
* *Физическая подготовка баскетболистов.*

**Приложение.** Контроль подготовленности обучающихся ведётся с учётом индивидуальных особенностей и биологического возраста.

**Оценочные материалы.**

**I. Контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в баскетболе**.

В качестве двигательных тестов используются упражнения, в которых преимущественно проявляется конкретный элемент технической подготовки. Тесты ставят перед занимающимися конкретные количественные и качественные требования.

**1. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.**

Занимающиеся располагаются в 3 м от стены спортивного зала лицом к ней. По сигналу учителя выполняют в быстром темпе передачи мяча двумя руками от груди в стену, не сходя с места в течение 20 (30) секунд. По сигналу передачи заканчиваются. Определяется количество выполненных передач за указанное время. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа выполняет передачи, другая считает.

**2. Ведение мяча с изменением направления ("змейка") на расстояние 30 м (2х15).**

По команде "На старт!" занимающийся с мячом в руках принимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде "Марш!" он начинает бег с ведением мяча "змейкой", выполняя при этом правой и левой рукой обводку ориентиров (конусов, поворотных стоек), расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. Время фиксируется в момент пересечения линии старта-финиша.

**3. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м.**

По команде "На старт!" занимающийся с мячом в руках становится на линии старта. По команде "Марш!" он устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой. Не беря мяч в руки, возвращается назад, касается ногой линии старта, выполняет скоростное ведение в третий раз и финиширует. Время фиксируют в момент пересечения линии финиша.

**4. Штрафные броски.**

Занимающихся распределяют по парам. Один выполняет 10 бросков подряд, другой подаёт мяч. Затем партнёры меняются ролями. Оценивается количество попаданий в кольцо и техника выполнения броска.

**5. Броски с дистанции.**

Занимающийся выполняет 10 бросков с 5 точек., обозначенных на трёхочковой линии (или на расстоянии 5 м от щита). Точки расположены симметрично по обе стороны щита: две крайние под углом 1800, ещё две- под углом 450 и одна точка - под углом 900. Занимающийся, переходя от точки к точке, выполняет 5 бросков в одном направлении, затем, не прерываясь, ещё 5 бросков в обратном направлении. Фиксируется и оценивается количество попаданий мяча в кольцо.

**6. Бросок мяча в движении.**

Занимающиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя занимающийся начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на своё место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10 бросков). Оцениваются количество попаданий в кольцо и техника броска.

**7. Скоростная техника.**

Занимающийся находится на лицевой линии площадки возле фишки-ориентира 1 (конуса). По сигналу он выполняет ведение мяча к первому кругу, обводит его с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу, обводя его по часовой стрелке с левой стороны, после чего продолжает движение ко второму кругу с правой стороны и выполняет бросок в кольцо после двух шагов из-под щита. После броска движется к фишке-ориентиру 2, берёт мячи выполняет ведение мяча ко второму кругу, обводит его с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу с левой стороны, обводя его по часовой стрелке, затем движется к первому кругу с правой стороны и выполняет бросок в кольцо после двух шагов из-под щита. Секундомер останавливается в момент касания мячом щита или кольца.

***8. Быстрота защитных передвижений.***

*Занимающийся из защитной стойки выполняет рывки из стартовой точки 1 в точки 2,3,4,5,6: обязательно касаясь рукой набивного мяча, лежащего в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также касаясь набивного мяча. Точка 1 расположена под щитом на середине лицевой линии, точки 2, 4 - на ближайшей линии штрафного броска (слева и справа), точка 3 - в середине полукруга штрафного броска, точки 5 и 6 - в близжайших углах баскетбольной площадки. Возвращение из точек 2,3,4 выполняется спиной вперёд. Передвижение из точки1 в точки5 и 6 и обратно происходит боком, приставными шагами. Упражнение выполняется на время. Секундомер включают в момент старта от точки 1 по команде учителя и выключают в момент касания занимающимся мяча в точке 1 при возвращении из точки 6.*

*Результаты, показанные при выполнении контрольных упражнений, дают возможность учителю реально оценивать уровень достижений обучающихся, занимающихся баскетболом, увидеть недостатки в их подготовке и вносить соответствующие коррективы в планировании учебно-тренировочного процесса.*

**Таблица оценки тестов Таблица 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование теста** | “**5”** | “**4”** | “**3”** |
| **Мальчики** | **Девочки** | **Мальчики** | **Девочки** | **Мальчики** | **Девочки** |
| “Змейка” с ведением мяча 2х15 м/сек | 10,0 | 11,0 | 10,5 | 11,5 | 11,0 | 12,0 |
| Челночный бег” с ведением мяча 3Х10 м/сек | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий) | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий) | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Передача мяча в стену за 30 сек (кол-во передач) | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |

***II. Контроль уровня физической подготовки.***

***1. Бег на 30 м****. По команде учителя*«На старт!»: обучающийся ставит сильнейшую ногу вплотную к стартовой линии немного повернув носок внутрь, другая нога на 1,5–2 стопы сзади. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище выпрямлено, руки свободно опущены. По команде «Внимание!»: наклоняет туловище вперед под углом 45°;тяжесть тела переносит на сильнейшую ногу. По команде учителя «Марш!» занимающийся бросается вперед и через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела, продолжая бежать по дистанции.

**2. Челночный бег 3х10 м.**Обучающийся по команде учителя стартует с высокого старта, пробегая 10 м до разворотного конуса, возвращается к стартовой линии, разворачивается на 180 и бежит до финишной линии, пересекая её с максимальным ускорением.

**3. Прыжок в длину с места.**  Обучающийся подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, ученик переходит к отталкиванию. Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т. е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад—вниз, после чего обучающийся выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

**4. Наклон вперед из положения сидя на полу.**На полу обозначается центровая и перпендикулярная лини. Участник сидя на полу касается ступнями центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперёд, на четвёртом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии, сгибание ног в коленях не допускается.