

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 167
Центрального района Санкт-Петербурга**

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08.2024 года
Протокол № 1

Утверждаю
Приказ от 29.08.2024 г № 106
Директор ГБОУ школы № 167
_____С.М.Бегельдиева

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 7-17 лет.

Срок реализации 3 года

Автор-составитель:

Ленская Ирина Валериевна,
педагог дополнительного образования.

Санкт-Петербург

2024

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Основные характеристики программы. Введение
 - 1.2. Направленность образовательной программы
 - 1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность
 - 1.4. Отличительные особенности
 - 1.5. Адресат, объем и срок реализации программы
 - 1.6. Цель образовательной программы
 - 1.7. Задачи образовательной программы
 - 1.8. Условия реализации программы
 - 1.9. Планируемые результаты
2. Календарный учебный график
3. Рабочая программа 1-го года обучения
 - 3.1 Задачи 1-го года обучения
 - 3.2 Учебный план 1-го года обучения
 - 3.3 Содержание программы 1-го года обучения
 - 3.4 Планируемые результаты 1 года обучения
 - 3.5 Календарно-тематическое планирование 1 года обучения
4. Рабочая программа 2-го года обучения
 - 4.1 Задачи 2-го года обучения
 - 4.2. Учебный план 2-го года обучения
 - 4.3 Содержание программы 2-го года обучения
 - 4.4 Планируемые результаты 2-го года обучения
 - 4.5 Календарно-тематическое планирование 2 года обучения
5. Рабочая программа 3-го года обучения
 - 5.1 Задачи 3-го года обучения
 - 5.2 Учебный план 3-го года обучения
 - 5.3 Содержание программы 3-го года обучения
 - 5.4 Планируемые результаты 3-го года обучения
 - 5.5 Календарно-тематическое планирование 3 года обучения
6. Методические и оценочные материалы
 - 6.1 Методическое обеспечение образовательной программы 1 года обучения
 - 6.2 Методическое обеспечение образовательной программы 2 года обучения
 - 6.3 Методическое обеспечение образовательной программы 3 года обучения
 - 6.4 Оценочные материалы
 - 6.5 Приложения
 - Приложение № 1 Диагностические материалы 1 года обучения
 - Приложение № 2 Диагностические материалы 2 года обучения
 - Приложение №3 Диагностические материалы 3 года обучения
 - Приложение № 4 «Анкета «Мои интересы»
 - Приложение № 5 Критерии оценки работ учащихся
 - Приложение № 10 Анкета для родителей
- 7. Список литературы**
 - Список литературы для педагога
 - Список литературы для детей

1. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии со всеми необходимыми нормативными документами.

Баскетбол—популярная командная игра, а также средство общей физической подготовки учащихся, зрелищный вид спорта, эмоционально насыщенный по своему содержанию. Баскетбол – командная игра, обеспечивающая взаимодействие включенных в нее участников. Баскетбол доступен для любого возраста. Баскетбол используется для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств учащихся.

Баскетбол используется как полезный вид активного отдыха при организации досуга молодежи.

Умение взаимодействовать с движущимся предметом (мячом). Правильная оценка удаленности мяча и скорости его приближения облегчает общую координацию в выполнении игровых приемов. Деятельность баскетболиста характеризуется также сменой игровых ситуаций, а физические нагрузки во время игры протекают с переменной интенсивностью, что даёт возможность успешно овладевать игровыми приёмами. Все движения, применяемые в баскетболе, носят естественный характер, базирующиеся на беге, прыжках и метаниях. Занятия баскетболом вырабатывают такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость.

1.2. Направленность образовательной программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа носит физкультурно-спортивную направленность, для успешного решения задач физического воспитания юного поколения.

1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время потребность общества и детей направлены на создание условий для развития ребенка, мотивации к здоровому образу жизни, эмоционального благополучия ребенка, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья, взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Баскетбол является динамичным и зрелищным видом спорта, дающий возможность занимающимся независимо от возраста, социального статуса и пола успешно участвовать в общественной жизни и добиться успеха.

Педагогическая целесообразность. Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения); формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики

результатов); методах контроля и управления образовательным процессом (контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий), педагогический контроль за ходом подготовки учащихся осуществляется в следующих направлениях:

1. Фиксация фактического выполнения индивидуального плана по объёму, интенсивности, координационной сложности упражнений и т.д.
2. Ежедневное определение состояния учащихся (работоспособность, восстановление, настроение) на основе данных самоконтроля, наблюдений педагога.
3. Определение уровня отдельных компонентов подготовленности занимающихся.
4. Тестирование, анализ соревнований.

1.4. Отличительные особенности

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что занятия проходят в активном режиме при параллельном совмещении индивидуальной самостоятельной отработке спортивных навыков, а также в том, что программа отличается от существующей типовой программы по баскетболу. При проведении занятий используются различные инновационные технологии: информационно-коммуникативные (презентации, видеофильмы), здоровьесберегающие и игровые технологии с учётом возрастных границ, зон спортивных достижений, оптимальным набором и соотношением времени, применяемых средств, методов физической, технико-тактической, тактической подготовки юных спортсменов, особенностями психологического сопровождения.

1.5. Адресат, объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет, объём программы - 216 часов, 3 года обучения:

1 г. о. $2 \times 36 = 72$ в год

2 г. о. $2 \times 36 = 72$ в год

3 г. о. $2 \times 36 = 72$ в год

Всего на три года обучения - 216 часов.

Срок реализации программы – 3 учебных года, 216 часов; 1 академических час 2 раза в неделю. Программа рассчитана на учащихся 7-14 лет (2 часа (72ч.)) и 15-17 лет (2 часа (72 ч.)), общее количество часов на 3 года обучения - 216 часов.

1.6. Цель образовательной программы

Цель образовательной программы по баскетболу - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

1.7 Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней (3х летней) подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы направления в спортивной секции «Баскетбол» в рамках работы отделения дополнительного образования детей - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в

количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные:

- воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных баскетболистов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных баскетболистов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к спортивной деятельности в будущем.

1.7. Условия реализации программы

Обучение по программе осуществляется для всех желающих детей в возрасте от 8 до 11 лет проявляющие интерес к занятиям по баскетболу:

- набор на 1-й год обучения производится на основании заявления родителей учащегося;
- зачисление вновь пришедших учащихся на второй и третий год обучения производится на основе входной аттестации;
- перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам промежуточной аттестации;
- по окончании обучения проводится итоговый контроль освоения программы;
- два раза в год (декабрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Уровень освоения программы – базовый.

Кадровое обеспечение

Программу ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее спортивно-педагогическое образование.

Материально-техническое обеспечение:

- баскетбольные мячи -15 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого занимающегося;
- гимнастические маты;
- теннисные мячи -10-15 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.
- гимнастические скамейки – 3-5 штук;

Особенности организации образовательного процесса. Для баскетбола характерны индивидуальная, групповая, фронтальная форма работы и круговая тренировка. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, участия в соревнованиях.

По форме проведения: беседа, собеседование, рассказ, мастер-класс, открытое занятие, наблюдение, лекции, семинары, видео-просмотры, тренинги.

По форме организации занятия могут быть: групповыми и индивидуально-групповыми;

По звеньям: индивидуальные, коллективные, круговые тренировки - серийное повторение упражнений на "станциях" (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательной смены "станций".

Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

На первом году обучения в начале года проводится входная диагностика, в течение года – текущая диагностика, в конце учебного года – промежуточная аттестация. В конце обучения по программе проводится итоговый контроль освоения программы.

Примечание: в зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

1.9 Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание основных правил баскетбола;
- устойчивый интерес к баскетболу, понимание значения спорта в жизни человека;
- знание терминологии применяемой в баскетболе;
- предупреждение причин травматизма на занятиях физической культуры;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств баскетболиста;
- современные формы построения занятий баскетболом и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий баскетболом.

Метапредметные результаты:

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта баскетбол;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде во время занятий, соревновательной деятельности и показательных выступлений;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки к работе на результат.

2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09		36	72	2 раз по 1 час
2	01.09		36	72	2 раз по 1 час
3	01.09		36	72	2 раз по 21 час

3. Рабочая программа 1-го года обучения

3.1 Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- обучить основам игры в баскетбол;
- обучить необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;
- обучение умению понимать цели и задачи учебной деятельности;
- сформировать основы знаний в области гигиены и медицины.

Развивающие:

- развить физические качества;
- развить специальные двигательные навыки;
- укрепить здоровье, повысить работоспособность учащихся;

Воспитательные:

- привить интерес и потребности к регулярным занятиям по баскетболу
- воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность, аккуратность, старательность, спортивное трудолюбие, оптимистическую оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

3.2. Учебный план 1-го года обучения

Содержание занятий		Учебные группы
		2 часа в неделю
1.	Теоретические сведения	4
2.	Общая физическая подготовка	22
3.	Специальная физическая подготовка	17
4.	Техническая подготовка	10
5.	Тактическая подготовка	7
6.	Интегральная подготовка, в том числе соревнования	7
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	5
Итого часов:		72

Группа первого года обучения

Содержание программы 1-го года обучения.

Вводное занятие.

1. Теоретические сведения.

Теория. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в баскетбол.

Практика. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с изменением направления движения. Ведение мяча на месте и в движении.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений с набивными мячами, с отягощениями, гимнастическими палками.

Практика.

Для мышц туловища и живота:

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловище назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лежа на спине: а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их; б) круговые движения ногами; в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой; г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше; д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц ног:

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа.
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.

7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра:

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
7. В выпаде — прыжком менять положение ног.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м.
3. Повторный бег 2-3 X 10-20м
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.

5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 6). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные игры:

1. Баскетбол 4 на 4. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
3. Минифутбол. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры:

1. «Гонка мячей»
2. «Салки»
3. «Рыбак и рыбки»
4. «Метко в цель»
5. «Подвижная цель»
6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
7. «Картошка»
8. «Охотники и утки»
9. «Катающаяся мишень» и др.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения акробатических, беговых, прыжковых упражнений.

Практика:

1. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх.
2. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.
3. Спортивные игры. Пионербол, футбол.
4. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

4. Техническая подготовка.

Теория: техника передач, ведения, бросков в кольцо.

Практика: овладение техникой передвижений и стоек баскетболиста. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой передач мяча двумя руками от груди. В различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах. Ведение и передача мяча от груди, прием и передача мяча двумя руками из-за головы (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передача двумя руками из-за головы на месте. Передача мяча двумя руками из-за головы в прыжке в парах. Передачи мяча в группе.

Овладение техникой ведения мяча: на месте и в движении.

Броски в кольцо. С двух шагов из под кольца.

5. Тактическая подготовка

Теория: правила игры в баскетбол.

Практика: индивидуальные действия: выбор места для выполнения броска; выбор места для передачи мяча в 3-х секундной зоне.

Групповые действия. Взаимодействия игроков в защите, в нападении.

Командные действия. Тактика защиты. Выбор места при атаке на кольцо. Расположение игроков в защите.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: "День и ночь", "Салки без мяча", "Караси и щука", "Волк во рве", "Третий лишний", "Удочка", "Круговая эстафета", комбинированные эстафеты.

6. Соревнования

Теория: Правила игры в баскетбол. Судейство.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по стритболу (3х3).

7. Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)

Теория: правильная техника ведения мяча, передачи мяча.

Практика: ведение мяча, передачи мяча.

Планируемые результаты 1 года обучения

После окончания 1 года обучения учащийся должен:

Предметные результаты:

- знать основные правила баскетбола;
- устойчиво проявлять интерес к баскетболу, понимать значения спорта в жизни человека;
- знать терминологию, применяемую в баскетболе;
- современные формы построения занятий в баскетболе и систему занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий волейболом.

Метапредметные результаты:

- способы организовать самостоятельно занятия физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта баскетбол;
- уметь планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;

- уметь работать в команде во время занятий, соревновательной деятельности и показательных выступлений;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные результаты:

- понимать необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- обладать навыками формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- владеть навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- обладать положительными качествами личности и уметь управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- владеть навыками к работе на результат.

Знать:

- расстановку игроков в игре;
- правила игры в баскетбол и стритбол;
- правильность счета игры;

Уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками из-за головы;
- выполнять приём и передачу мяча от груди, снизу-сбоку;
- выполнять бросок в кольцо из-под кольца с двух шагов;
- выполнять падения.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ занятия (дата)	Тема раздела	Тема занятия	Количество часов		всего
			теория	практика	
1	Вводное занятие	Инструктаж по Т.Б. на занятии по баскетболу. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в баскетбол.	2	2	4
2	ОФП	Комплексы упражнений на различные группы мышц.	4	18	22
3	СФП	Техника выполнения акробатических, беговых, прыжковых упражнений.	4	13	17
4	Техническая подготовка	Техника передач, ведения, бросков в кольцо.	4	6	16
5	Тактическая подготовка	Правила игры в баскетбол.	3	4	7
6	Соревнования	Судейство.	3	4	7
7	Экзамен	Нормативы, техника выполнения	2	3	5

	ы, контрол ьные испытан ия	ведения, передач мяча, бросков.			
Итого			22	50	72

Год обучени я	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2	01.09		36	72	2 раза по 1 час
3	01.09		36	72	2 раза по 1 час

4. Рабочая программа 2-го года обучения

4.1 Задачи 2-го года обучения

Задачи

Обучающие:

- совершенствовать технические, тактические, интегральные составляющие юных баскетболистов;
- продолжить работу по формированию понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- сформировать знания в области гигиены и медицины.

Развивающие:

- развитие физических качеств;
- развитие специальных двигательных навыков;
- укрепить здоровье, повысить работоспособность учащихся;

Воспитательные:

- воспитание потребности к регулярным занятиям данного вида спорта;
- воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность, аккуратность, старательность, спортивное трудолюбие, оптимистическую оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

4.2. Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Ознакомление с правилами	2	2	

	соревнований. Спортивная терминология).			
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	6	2	4
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	15	3	12
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Техника владения мячом передача мяча снизу передача мяча от груди передача мяча правой рукой от плеча передача мяча левой рукой от плеча передача мяча из-за головы передача мяча в прыжке ведение мяча броски в кольцо с двух шагов штрафной бросок трехочковые броски Техника игры в нападении командные действия Сочетания изученных приемов перемещения. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Тактика игры в защите индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Итоговый контроль –штрафной бросок на точность.	35	5	30
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	3	9

	Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология игры в баскетбол и стритбол. Соревнования по баскетболу и стритболу.			
6.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2
	Итого:	72	15	57

4.3 Содержание программы 2-го года обучения

1. Введение

Теория: Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теория: Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.

Практика: комплексы упражнений.

Упражнения для мышц рук.

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну
и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.

10. Правая рука вверх, левая вниз рывки руками назад.

11. Правая рука вверх, левая вниз — рывками рук назад и

в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.

12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.

6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

9. То же, что и упражнение, но руки сцепленыверху над головой.

10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.

11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая вниз — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.

13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверх.
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Правильная техника выполнения упражнений с набивными мячами, беговых упражнений, ускорений, прыжков, многоскоков.

Практика: Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. И.п. – стоя, мяч держать внизу (рис. 1).
1 - поднимая мяч прямыми руками вверх, подняться на носки, смотреть на мяч.

2- и.п.

Варианты: а) то же с шагом вперед или поднимая одну ногу назад;

б) то же, но руки вперед.



Рис. 1

2. И.п. - стоя, мяч держать внизу (рис. 2).

1-поднять мяч к груди.

2. выпрямляя руки, поднять мяч вверх, встать на носки и смотреть на мяч.

3 - 4 противоположными движениями вернуться в и. п.

Варианты: а) то же, на счет 2 нога назад или шаг вперед;

б) то же, на счет 2 поднять мяч одной рукой вверх; на счет 3 опустить мяч к груди той же, или другой рукой, или обеими руками.

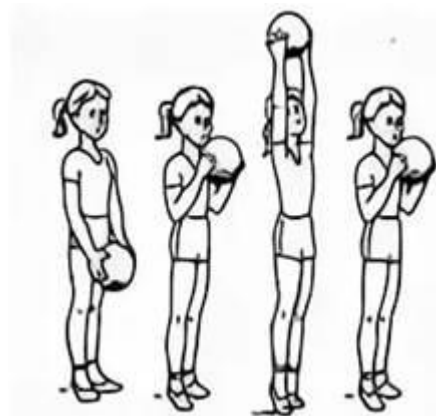


Рис. 2

3. И.п. - стоя, мяч держать внизу (рис. 3).

1 - поднять мяч вытянутыми вперед руками.

2 - сгибая руки и поворачивая ладони вперед, мяч приблизить к груди, локти в стороны.

3 - 4 противоположными движениями вернуться в и. п.

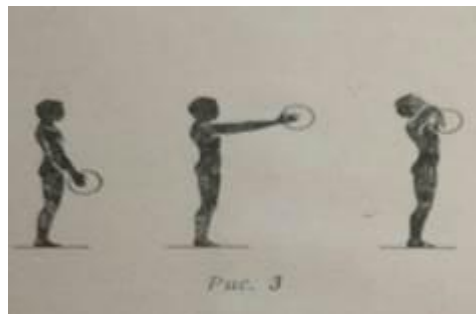


Рис. 3

4. И.п. стоя, мяч держать внизу (рис. 4).

1 - сгибая руки и поворачивая ладони вперед, мяч приблизить к груди, локти в стороны.

2 - выпрямляя руки и поворачивая ладони вверх, поднять мяч вверх; встать на носки, глядя на мяч.

3 - 4 - противоположными движениями вернуться в и. п.

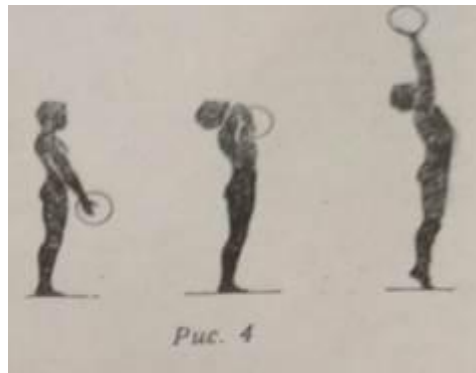


Рис. 4

5. И. п. стоя, держать мяч внизу (рис. 5).
 1 - поднимая мяч прямыми руками вверх, встать на носки, смотреть на мяч.
 2 - опускаясь на пятки, мяч перевести за голову, локти в стороны, голову прямо.
 3 - 4 - противоположными движениями вернуться в и.п.

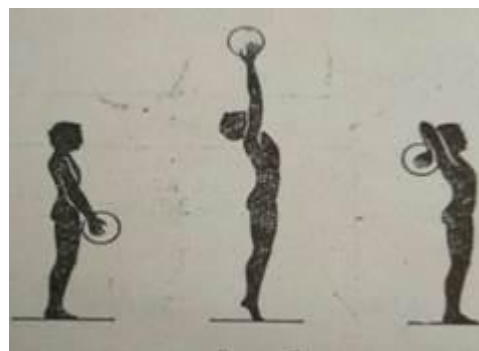


Рис. 5

6. И. п. стоя, мяч держать внизу (рис. 6).
 1 - поднимая мяч прямыми руками вперед, ладонями вверх, встать на носки.
 2 - Спускаясь на пятки, руки дугами в стороны (немного выше плеч), мяч на правой ладони.
 3-4 - противоположными движениями вернуться в и. п.

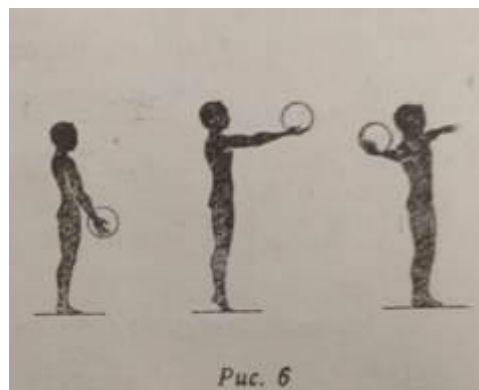


Рис. 6

7. И. п. стоя, мяч держать в правой руке внизу (рис. 7).
 1 - руки дугами в стороны (мяч на правой ладони).
 2 - руки вверх, поднять мяч (левую руку к мячу).
 3 - 4 - противоположными движениями вернуться в и.п. (мяч в левой руке).
 5-8-то-же-с-друго-руки.

Варианты: а) И.П. - стоя, руки в стороны, ладонями вверх, мяч на правой ладони.
 1 - руки вниз, мяч переложить в левую руку
 2 - руки дугами в стороны (мяч на левой ладони);
 б) И.П.-О.С.-мяч-внизу

1 - руки вперед, мяч на правой ладони
 2 - поворот туловища вправо, руки в стороны
 3-поворот влево, руки вперед
 4-И.П., 5-8 то же с поворотом влево;
 в) и. п. стоя, мяч держать впереди
 1 - руки вниз (мяч в левой руке) и назад за спину
 2 - руки вперед (мяч в правой руке)
 3 - 4 то же с правой руки.

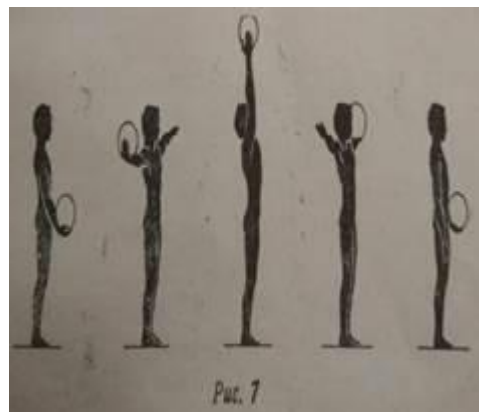


Рис. 7

8. И. п. стоя, руки внизу, мяч на правой ладони (рис.8).
 1- руки-вперед.
 2 -руки в стороны, мяч на правой ладони, прогибаясь назад, руки вверх - назад, смотреть на мяч.
 3 - 4 - противоположными движениями (мяч в левой руке) вернуться в и. п.
Вариант: И.П. руки в стороны (мяч на правой ладони).
 1 - 2 руки вниз, прогибаясь, отвести их назад – вверх. 3 - 4 вернуться в и. п.

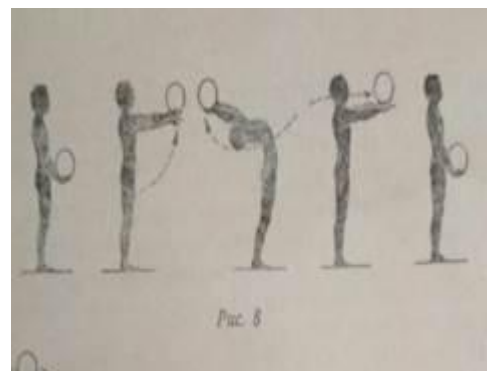


Рис. 8

9. И. П. стоя, руки поднять вверх (рис. 9).
1-2-круг прямыми руками влево.
3-4-то же вправо.



Рис. 9

10. И.П.-то-же-(рис.9).
1 - 2 круг прямыми руками влево и наклон влево.
3-4-то-же-вправо.

Вариант: то же с отставлением одной ноги в сторону.



Рис. 9

11. И.П. стоя, мяч держать в правой руке внизу (рис.10).

1 -переложить мяч за спиной в левую руку.
2 -стоя, мяч держать в левой руке внизу.
3 - 4 то же из левой руки в правую.



Рис. 10

12. И.П. стоя, руки вниз (рис. 11).

1 - шаг левой в сторону, мяч на грудь.
2-мяч-вверх.
3-мяч-на-грудь.
4 - приставляя левую ногу, вернуться И.П

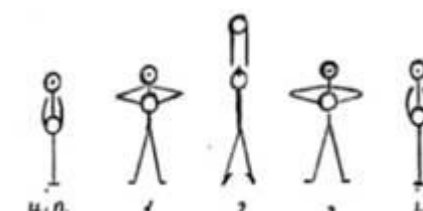


Рис. 11

13. И. п. - стоя, руки вверх (рис. 12).

1 - наклон вперед, мяч на пол на расстояние небольшого-шага.
2-согнуть-руки.
3-выпрямить-руки.
4 - И.П.

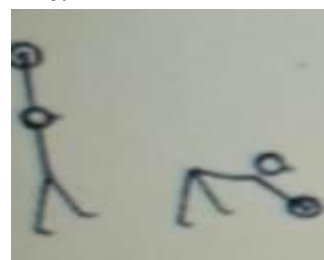


Рис. 12

14. И.п.-то-же (рис.13).

1 – наклон вперед, мяч на пол, правую прямую ногу-назад.

2 - левую ногу назад, упор лежа, руки на мяче.

3-4-согнуть-и-разогнуть-руки

5-6-то-же.

7-согнуть-левую-ногу-вперед.

8 - выпрямляясь в и. п., приставить правую ногу.



Рис. 13

Варианты: а) и. п. - стоя, руки вниз опуститься на колени, наклониться вперед, прямые руки на мяче, 1 - 4 то же, сгибая руки; (рис. 14).

б) и.п. стоя на коленях, руки в стороны, 1 - 3 три пружинящих наклона, сгибая руки, 4 - и. п.

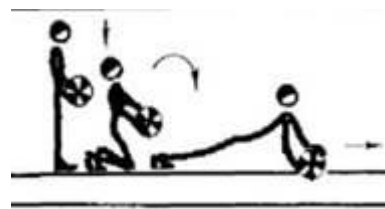


Рис. 14

16. И. п. - лежа, ноги вместе, мяч сзади на полу, лопатки на мяче, руки за головой (рис. 15).

1 - 3 - прогибаясь и наклоняя голову назад, выполнить три пружинящих движения назад к полу,

4 - пауза.

Варианты: а) и.п. - то же, руки вдоль туловища;

1 - 3 руки вперед и вверх, прогибаясь, сделать три пружинистых движения назад;

б) выполнить упражнение без пружинистых движений.

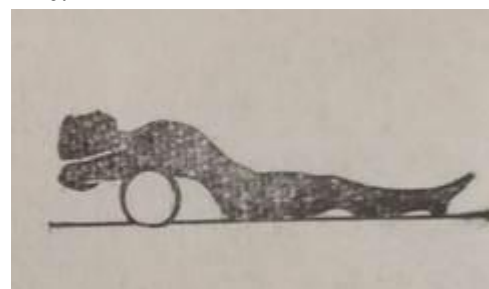


Рис. 15

17. И.П. полуприсед, мяч внизу возле колен (рис. 16).

1 - выпрямляясь, руки вперед.

2 - продолжая движения рук вверх и вращая мяч, повернуть ладони вверх.

3 - 4 противоположными движениями вернуться в и. п.

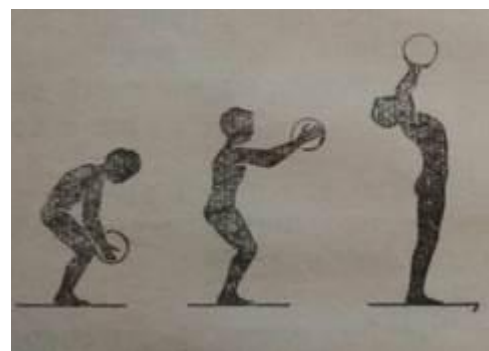


Рис. 16

18. И.П. стоя, мяч держать за спиной (рис. 17).

1-2 наклоняясь вперед, подбросить мяч вверх - вперед (через голову); выпрямляясь, поймать его.

3-4 мяч за спиной.

Варианты:

а) то же, стоя на коленях; б) то же, сидя на пятках; в) то же, сидя, ноги вытянуть вперед (вместе или врозь).

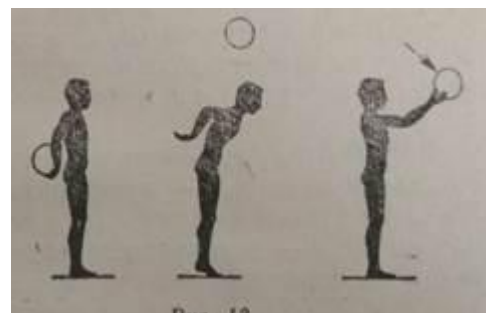


Рис. 17

19. И. п. полуприсед (спина круглая), руки вниз, мяч на правой ладони (пальцы назад). (Рис. 18).

1 - 2 выпрямляясь, правую руку вынести вперед-вверх, резко повернуть кисть ладонью кверху (сохраняя мяч в ладони).

3 - 4 противоположными движениями вернуться в и. п.

5 - 8 то же левой рукой.

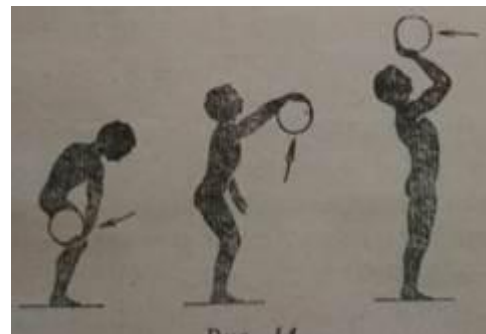


Рис. 18

20. И. п. стоя, руки в стороны, мяч на правой ладони (рис.19).

1 - 2 слегка поднимая правую руку, перекатить мяч по правой руке, через грудь и далее по левой руке, до левой ладони.

3 - 4 то же в обратную сторону.

Варианты:

а) то же по правой руке до правого плеча, затем обратно до ладони; б) то же, перекатить мяч сзади, через верхнюю часть спины.

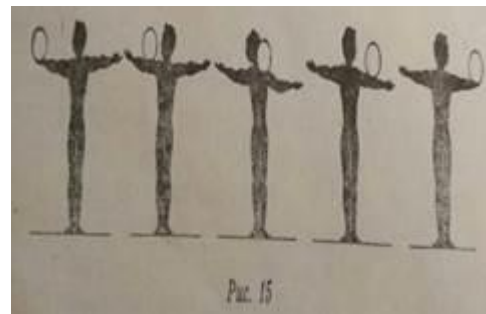


Рис. 19

21. И. п. полуприсед на правой ноге, левая вперед, наклон вперед, мяч у правой ступни с правой стороны, правая рука на мяче (пальцами назад). (Рис. 20).

1 - 2 толчок правой руки, перенести ее навстречу мячу, взять мяч на ладонь.

3 - 4 выпрямляясь, перебросить Мяч вверх из-за спины.

5 - 6 поймать

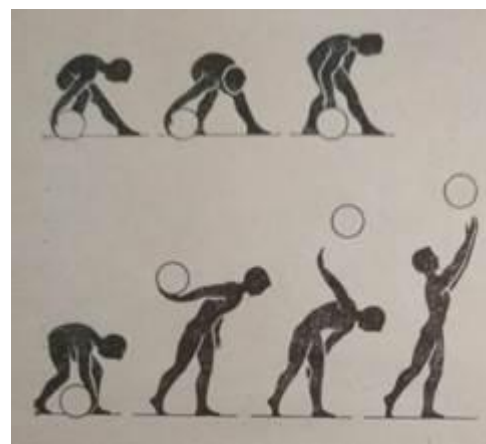


Рис. 20

22. И. п. - о. с., мяч впереди на полу.

1 - отставляя правую ногу назад и наклоняясь вперед, руки положить на мяч.

2-левую ногу назад, упор лежа.

3 - согнуть руки.

4 - выпрямить руки.

5 - правую ногу вперед к мячу.

6 - левую ногу вперед, упор присев (руки на мяче). 7-8-

и.п.

Вариант: и. п. то же, 1 - отставляя правую ногу назад и наклоняясь вперед, руки положить на мяч. 2 - сгибая руки, отодвинуть левую ногу назад - вверх, прогнуться. 3 - выпрямляя руки, опустить левую ногу, упор лежа, «И» прыжком перейти в положение «упор присев». 4 - и. п.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ СПИНЫ

1. И. п. стоя, ноги врозь, мяч держать внизу (рис. 21). 1 - прямыми руками мяч поднять вверх, смотреть на него, слегка прогнувшись. 2 - наклон вперед (руки прямые на одной линии с туловищем), прогнуться, смотреть на мяч. 3 - 4 - противоположными движениями вернуться в и. п.

Варианты: а) и. п. то же, 1 - поднимая мяч прямыми руками вверх, наклониться вперед, прогнуться, смотреть на мяч, 2 - и. п.;
б) выполнить упражнение 1 или вариант а) из и. п.: стоя на коленях; стоя, ноги вместе.



Рис. 21

2. И. п. - сидя на пятках, наклониться вперед, прямые руки на мяче.

1 - 2 выпрямляясь, поднять мяч прямыми руками вперед - вверх (руки и туловище на одной линии), смотреть на мяч. 3 - 4 вернуться в и. п.

Вариант: выполняя упражнение на счет 1 - 2, одновременно выпрямить одну ногу назад с переходом в полшаг.

3. И. п. - стоя на коленях, руки держать на мяче (рис. 22).

1 - поднять мяч прямыми руками, вынести вперед-вверх (руки и туловище на одной линии), смотреть на него. 2 - и. п.

Варианты: а) выполняя упражнение на счет 1, одновременно скользящими движениями по полу выпрямить правую (левую) ногу назад на носок;

б) то же, что и вариант а), но на счет 1 сесть на пятку (правую, левую).

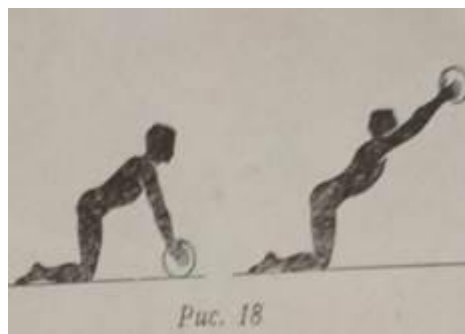


Рис. 22

4. И. п. - лежа лицом к полу, держать мяч вверх (рис. 23).

1- 2 поднимая прямые руки и ноги назад, прогнуться, смотреть на мяч.

3 - 4 вернуться в и. п.

Вариант: а) то же, не отрывая ног; б) то же, держа мяч между ступнями.

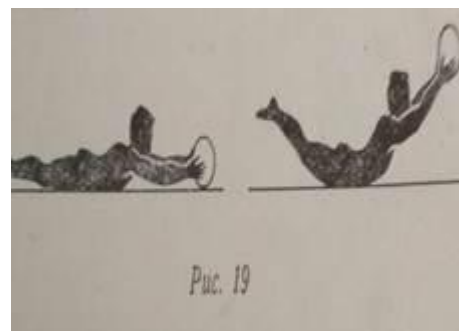


Рис. 23

5. И. п. - лежа, держать мяч вверх (рис. 24).

1-2 - перекаат вправо (на 360°). 3 - 4 перекаат влево, вернуться в и. п.

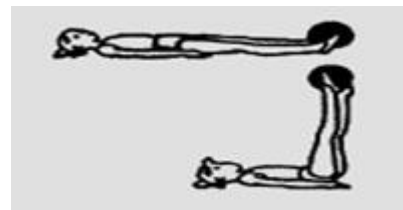


Рис. 24

6. И. п. - сидя, ноги вместе, руки за голову, мяч за спиной (рис. 25).

1 - 2 опираясь на мяч, прогнуться, головой коснуться пола.

3-4-вернуться в и. п.

Варианты: а) и. п. - то же, руки внизу вдоль туловища.

1 - 2 - руки дугами вперед или в стороны, руки вверх в стороны; прогнуться, касаясь пальцами или затылком пола.

3 - 4 - вернуться в и. п.; б) то же, но из и. п. руки на поясе.

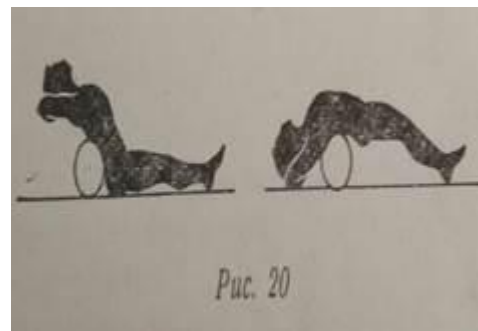


Рис. 25

7. И. п. - лежа на спине, затылок положить на мяч, руки скрестно на груди (рис. 26).

1-2-прогнуться до отказа, голову назад.

3-4-вернуться-в-и.п.

Варианты: а) то же, руки вдоль туловища, на поясе или за головой;

б) и. п. то же, руки внизу, вдоль туловища,

1-2 одновременно с прогибанием, дугами вперед или в стороны поднять руки вверх (в стороны) и коснуться пальцами пола, 3 - 4 вернуться в И. П.



Рис. 26

8. И. п. - стоя, мяч держать вверх (рис. 27).

1-2-присед, руки вперед.

3 - выпрямляя ноги, наклониться вперед, руки вперед, смотреть на мяч.

4 - выпрямиться, мяч вверх.



Рис. 27

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ЖИВОТА

1. И. п. упор сидя, мяч между ступнями (рис. 28).

1 - сгибая ноги, колени прижать к груди. 2 - выпрямить ноги
и. п.

Варианты: а) и. п. то же, 1 - согнуть ноги, 2 - выпрямить ноги вверх, 3 - согнуть ноги, 4 - и. п.;

б) 1 - поднять мяч прямыми ногами вверх, 2 - и. п. в) 1 - поднять мяч прямыми ногами вверх 2 - сгибая ноги, притянуть колени к груди 3-4 выпрямляя ноги, вернуться в и. п.

г) 1-4 - выполнить круговое движение (ноги прямые) влево (вправо);

д) 1-2 - сгибая ноги и выпрямляя их вверх, выполнить круговые движения (мяч между ступнями); е) выполнить упражнение или любой вариант из положения лежа на спине (мяч между ступнями).

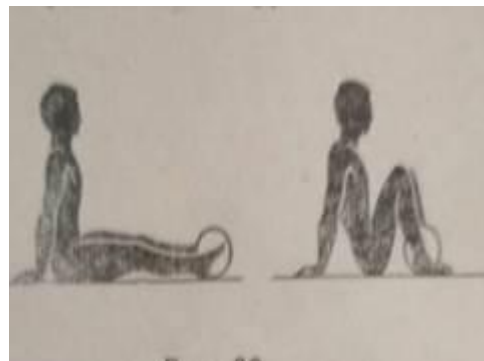


Рис. 28

2. И. п. упор сидя, мяч между ступнями (рис. 29).

1 - поднять мяч прямыми ногами вверх.

2 - опустить ноги влево.

3 - 4 - противоположными движениями вернуться в и. п. 5-8-то же в другую сторону.

Вариант: то же из положения - упор сидя на локтях (руки на пояс) или лежа на спине (мяч между ступнями).



Рис. 29

3. И. п. - сидя, ноги вместе, руки в стороны, держать мяч на правой ладони (рис. 30).

1 - поднять прямую правую ногу вверх и передать мяч под ногой в левую руку.

2 - и. п. (мяч на левой ладони).

3-4-то же, поднимая левую ногу.

Варианты: а) И.п. - то же, 1 - 2 - поднять две ноги и передать мяч под ногами в Левую руку, 3 - 4 - то же в другую сторону;

б) выполнить упражнение из положения стоя, руки в стороны, мяч на правой ладони;

в) то же, лежа на спине;

г) и. п. лежа на спине, руки в стороны, держать мяч на правой ладони, 1 - поднимая ноги и туловище в «равновесие сидя», переложить мяч под одной или обеими ногами в левую руку, 2 - и. п. (мяч на левой ладони).



Рис. 30

4. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч держатьверху, смотреть на него (рис. 31).

1 - поднимая прямую правую ногу вверх и опуская прямыми руками мяч вниз, коснуться носком мяча.

2 - и. п.

3-4-то-же-другой-ногой.

Варианты: а) то же, но подняв обе ноги; б) то же из и. п. стоя, мяч вверх; в) и. п. лежа на спине, держать мяч вверх, 1 - поднимая одну или обе ноги и туловище в «равновесие сидя», коснуться носком (носками) мяча, 2 - и. п.

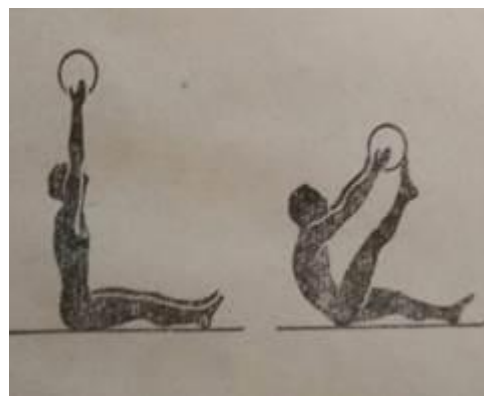


Рис. 31

5. И. п. - лежа на спине, руки вверх (касаются пола), мяч между ступнями (рис. 32).

1 - 2 - поднять прямые ноги и таз вверх и коснуться мячом кистей рук.

3-4-вернуться-в-и.п.

Варианты: а) 1-2 поднимая прямые ноги с мячом, перейти в стойку на лопатках, 3 - 4 вернуться в и. п.;

б) 1-2 держа мяч между ступнями, поднять прямые ноги и туловище в «равновесие сидя», руки вверх,

3 - 4 вернуться в и. п.;

в) 1 - 2 то же, что и в варианте б) только мяч в руках,

3-4 вернуться в и. п.

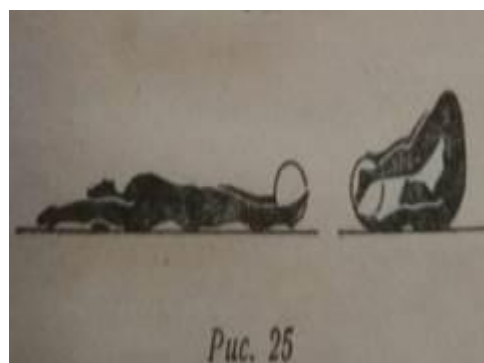


Рис. 32

6. И. п. - лежа на спине, руки вверх на полу, мяч между ступнями (рис. 33).

1-2 поднять прямые ноги и туловище в «равновесие сидя» и взять мяч в руки.

3 - 4 вернуться в и. п. (мяч в руках).

5 - 6 поднимаясь в «равновесие сидя», зажать мяч между ступнями. 7 - 8 И. п.



Рис. 33

7. И. п. - лежа на спине, мяч держать у груди (рис. 34).

1 - 2 бросить мяч вверх, поднимая ноги, поймать его на ступни.

3 - 4 слегка сгибая и разгибая ноги, толкнуть мяч вверх и поймать его руками, вернуться в и. п.

Вариант: то же, поймать мяч между ступнями.

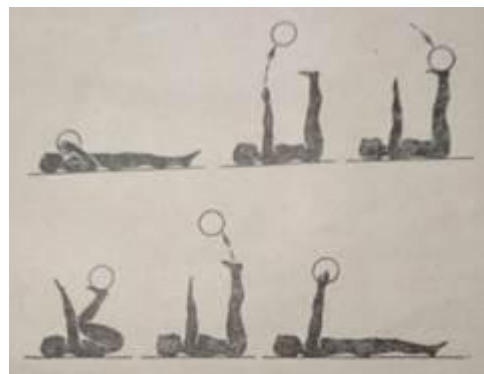


Рис. 34

9. И. п. сидя, ноги согнуты, мяч на коленях (рис. 35).
 1-слегка поднять голень, мяч перекатить на подъем ног.
 2 - подбросить мяч вверх.
 3 - поймать мяч руками.
 4 - и. п.

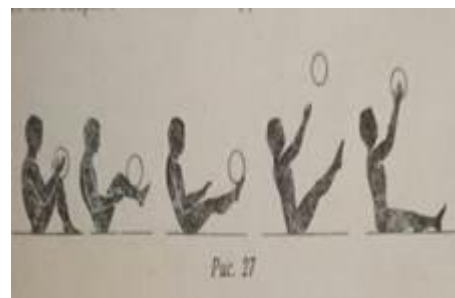


Рис. 35

9. И. п. сидя ноги вместе, держать мяч на бедрах,
 1 - мяч вверх.
 2 - 3 два пружинистых наклона вперед. 4 - и. п.
Вариант: то же, сидя, ноги врозь наклоны вперед или к левой (правой) ноге.

10. И. п. - сидя, ноги вместе, держать мяч на бедрах.
 1 - согнуть правую ногу, мяч вверх.
 2-3 - два пружинистых наклона вперед. 4 - и. п.
 5-8 - то же самое, сгибая левую ногу.

11. И. п. - то же.
 1 - согнуть две ноги (колени в стороны), мяч вверх.
 2 - 3 два пружинистых наклона вперед. 4 - и. п.

12. И. п. то же. 1 - 2 лечь на спину.
 3 - 4 мяч прямыми руками вверх (за голову).
 5 - 6 мяч на бедра.
 7 - 8 и. п.

13. И. п. стоя, руки в стороны, мяч на правой ладони (рис. 36).
 1 - наклоняясь вперед и сгибая ноги, передать мяч в левую руку за ногами. 2 - и. п.
 3 - 4 - то же в другую сторону.

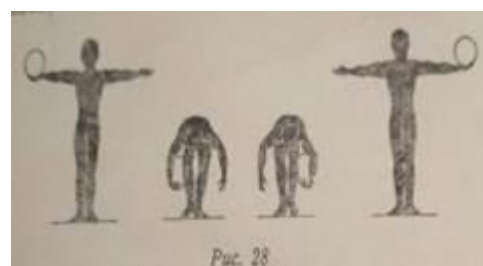


Рис. 36

14. И. п. сидя, ноги врозь, мяч держать внизу. (рис. 37).
 1- 2 поднимая мяч вдоль туловища (сгибая и разгибая руки), руки поднять вверх, прогнуться и отклониться назад. 3 - 4 - и. п.



Рис. 37

15. И. п. сидя на пятках, мяч держать внизу.
 1- 2 поднимаясь на колени, мяч вдоль туловища поднять вверх, прогнуться,
 3 - 4 вернуться в и. п.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БОКОВЫХ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

1. И. п. - стоя, ноги врозь шире плеч, держать мяч вверх(рис38).

1 - наклон влево, смотреть на мяч, 2 - и. п., 3-4-же-в-другую-сторону.

Варианты: а) выполняя наклон влево (вправо), согнуть правую (левую) ногу;

б) и. п. - стоя, держать мяч внизу, 1 - 2 шаг или выпад правой ногой вправо, дугой прямыми руками мяч вправо-вверх и наклон влево, 3 - 4 -вернуться в и. п.;

в) и. п. – стоя, мяч держать сверху, 1 - 2 прямыми руками круг влево и наклон влево, 3 - 4 выполнить упражнение в другую сторону;

г) и. п. - стоя на коленях, руки в стороны, мяч на правой ладони, 1-2 левую ногу в сторону на носок, руки вверх и наклон влево (мяч в руках), смотреть на мяч, 3-4 и. п., 5 - 8 то же в другую сторону;

д) то же без выставления ноги в сторону.

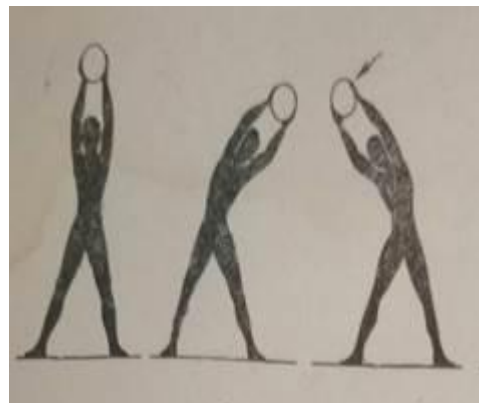


Рис. 38

2. И. п. стоя, ноги врозь, мяч вверх (рис. 39).

1-4 наклоняясь влево, выполнить несколько кругов влево, затем вправо.

3. То же, стоя на коленях.

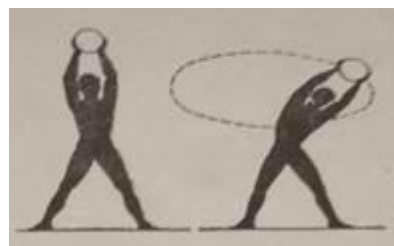


Рис. 39

4. И. п. стоя, мяч держать снизу (рис. 40),

1 - 3 шаг вправо, руки дугами влево вверх, сгибая правую ногу, три пружинистых наклона влево.

4 - И. п.

Варианты: а) и. п. - стоя, ноги врозь шире плеч, мяч вверх, 1 - 3 круг руками влево, сгибая правую ногу, три пружинистых наклона влево,

4 - И. п., 5 - 8 то же в другую сторону;

б) И.П. - то же, 1 - 2 круг руками влево, наклон влево, 3- наклон вправо, 4- и. п., 5-8 то же в другую сторону.

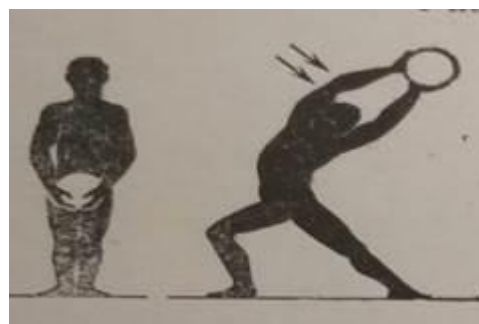


Рис. 40

5. И. п. - стоя на левой ноге, правую отвести на носок, руки вверх.

1- 2 наклоняясь вперед и сгибая ноги, руки дугами вперед – вниз - вправо до отказа.

3 - 4 правой шаг вперед, руки вверх, прогнуться, смотреть на мяч.

5 - 6 то же, что и 1-2, но с шагом левой вперед,

7 - 8 выпрямиться в и. п.

6. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч держать справа.

1 - поднять мяч вверх. 2 - положить слева.
3 - 4 то же в другую сторону.

7. И. п. сидя, держать мяч на бедрах.

1 - поднимая мяч вверх, согнутую правую ногу отвести назад (положение барьериста).

2 - 3 два пружинистых наклона к левой ноге.

4 - и. п. 5 - 8 то же с другой ноги.

8. И. п. сидя, ноги врозь, мяч держать на полу, между ногами.

1- 2 поднимая мяч вверх и ложась с поворотом вправо грудью вниз, опустить его до пола (руки прямые вверх).

3 - 4 и. п. 5 - 8 то же в другую сторону.

9. И. п. стоя на правой ноге, левую отвести на носок, руки в стороны, мяч на правой ладони.

1-наклоняясь вперед и сгибая левую ногу, передать мяч за ногой в левую руку.

2 - выпрямиться, стоя на левой, руки в стороны, мяч на левой ладони.

3-4 то же в другую сторону.

Варианты: а) то же, но передать мяч за спиной;

б) то же, но передать мяч из руки в руку перед собой (сводя руки внизу);

в) то же, сгибая ноги и наклоняясь вперед;

г) то же, но в конце движения подбрасывать мяч и ловить другой рукой.

10. И. п. стоя на правой ноге, левую отвести в сторону на носок, мяч вправо, смотреть на мяч (рис. 41).

1-2 руки дугой вниз - налево, сгибая ноги и наклоняясь вперед с последующим выпрямлением руки влево, стоя на левой ноге, правую в сторону на носок.

3-4 то же в другую сторону.

Варианты: а) то же, но, заканчивая движения, подбросить мяч и поймать;

б) то же, не сгибая ног; в) то же без наклона.

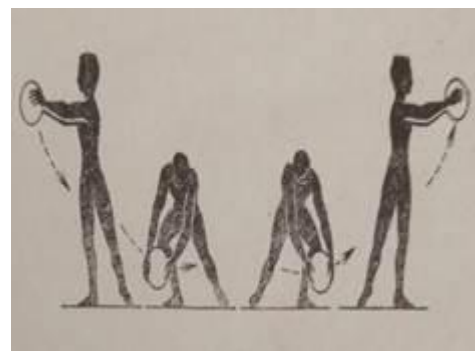


Рис. 41

11. И. п. - то же (рис. 42).

1 - 2 полтора круга влево, мяч влево, стоять на левой, правая нога в сторону на носок.

3-4-то же в другую сторону.

Варианты: а) то же, но, заканчивая движения, подбросить и поймать мяч;

б) то же с шагом (скрестно) влево (вправо).

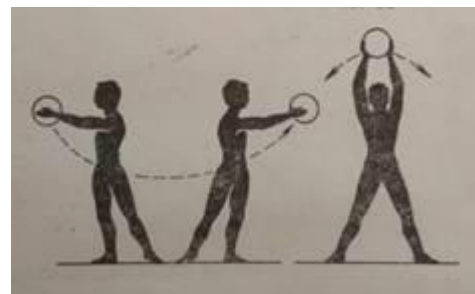


Рис. 42

12. И. п. стоя, ноги врозь, мяч в руках справа.

- 1 - руки дугами вниз, мяч влево.
- 2 - мах правой влево, руки дугами вниз - вправо.
- 3 - руки дугами вниз - влево.
- 4 - и. п.
- 5 - 7 то же в другую сторону.

13. И. п. стоя, ноги врозь, мяч держать вверху (рис. 43).

- 1 - согнуть правую ногу и наклониться как можно больше вправо.
- 2 - наклон вправо (мяч до пола).
- 3 - выпрямляя правую и сгибая левую ногу, руки вверх наклон влево.
- 4 - и. п.
- 5 - 8 то же в обратном направлении.

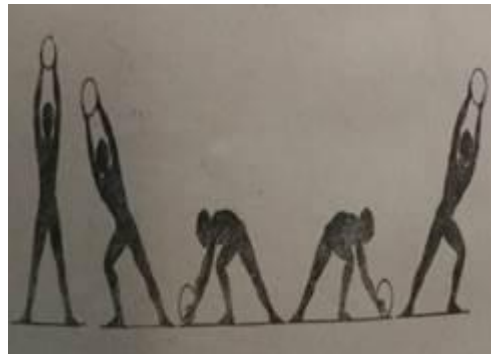


Рис. 43

14. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать впереди (рис. 44)

- 1 - полуприсед, правую руку вниз (мяч у правого бедра).
- 2 - выпрямляясь, повернуться вправо, руки в стороны (смотреть на мяч), мяч в правой руке.
- 3 - 4 противоположными движениями вернуться в и. п.
- 5 - 8 то же в левую сторону.

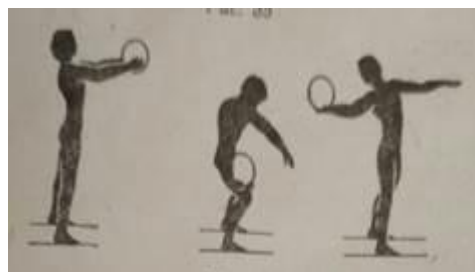


Рис. 44

15. И. п. стоя, ноги врозь, мяч внизу (рис. 45).

- 1 - руки дугами вперед-вверх, подбросить мяч вверх, 2 наклоняясь влево и опуская левую руку вниз; поймать мяч на правую ладонь.
- 3 - 4 левую руку дугой вправо, поворачивая кисть вперед, правую руку опустить вниз.
- 5 - 8 то же с левой руки.

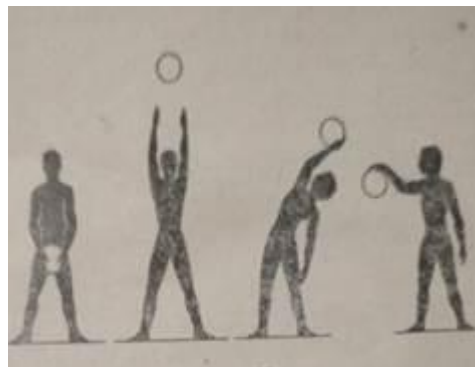


Рис.45

16. И. п. - стоя на правой ноге, левую отвести в сторону на носок, повернуться вправо, левая рука вперед (мяч на левой ладони), правая спущена вниз (рис. 46).

- 1-3 сгибая ноги и наклоняясь вперед, левую руку дугой отвести вниз - налево. Выпрямляя ноги и туловище, подбросить мяч вверх и поймать правой рукой.
- 4 - стойка на левой, правую ногу в сторону, мяч на правой ладони,
- 5 - 8 то же с поворотом направо.

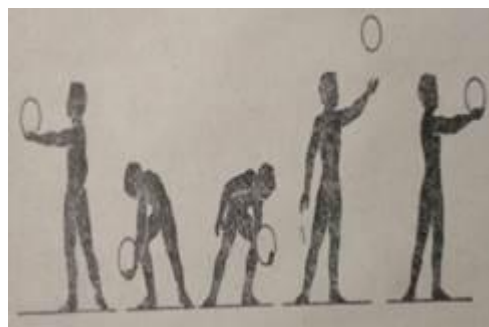


Рис.46

17. И. п.- о.с., мяч внизу.

- 1-правую ногу скрестно перед левой.
- 2 - поворот налево кругом, руки вверх.
- 3 - поворот кругом (на носках), руки дугами влево - вниз, стойка на левой, правая нога сзади, скрестно.
- 4- приставить правую ногу.
- 5 - 8 то же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ И ТУЛОВИЩА

1. И. п. - стоя, мяч в согнутых руках впереди (рис. 47).
- 1- быстро поднимая согнутую левую ногу, выбить коленом мяч из рук,
- 2 - поймать мяч и вернуться в и. п.
- 3 - 4 выполнить упражнение другой ногой.

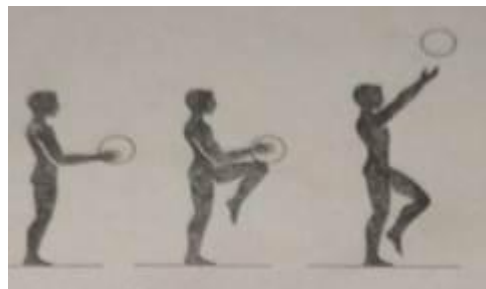


Рис.47

2. И. п.- стоя, мяч держать внизу (рис. 48).
 - 1- выполняя глубокий присед (на всю ступню), вытянуть прямые руки с мячом вперед-вверх, смотреть на мяч. 2 - вернуться в и. п.
- Варианты:** а) 1 - выполняя глубокий присед (на всю ступню), поднять мяч вверх, 2 - и. п.;
- б) сначала выполнить первый вариант, а потом основное упражнение;
- в) 1-широкий выпад в сторону (вперед) или глубокий присед на одной ноге (другая назад на носок), одновременно прямыми руками поднять мяч вперед (вверх), 2 - и. п.

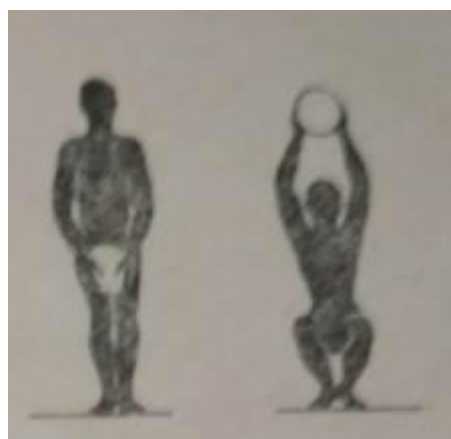


Рис.48

3. И. п. глубокий присед (на всю ступню), мяч у груди (рис. 49).
 - 1 - выпрямляясь, встать на носки, руки вверх, смотреть на мяч.
 - 2 - И. п.
- Вариант:** то же, но, вставая, одну ногу отвести назад или сделать шаг вперед.



Рис.49

4. И. п. стоя, мяч держать внизу (рис. 50).
 - 1 - поднимаясь на носки, поднять мяч прямыми руками вверх (смотреть на мяч).
 - 2 - глубокий присед на всю ступню, мяч за голову (держать голову прямо, локти в стороны).
 - 3 - 4 противоположными движениями вернуться в и. п.
- Варианты:** а) то же, но на счет 2 - голову наклонить к коленям;
- б) то же, но на счет 2 - руки поднять вверх.



Рис.50

5. И. п. - стоя, мяч держать внизу (рис. 51).
1 - 2 присед на всю ступню, руки вперед.
3 - встать (на носки), руки дугами в стороны, мяч на правой ладони.
4 - противоположными движениями вернуться в и. п.

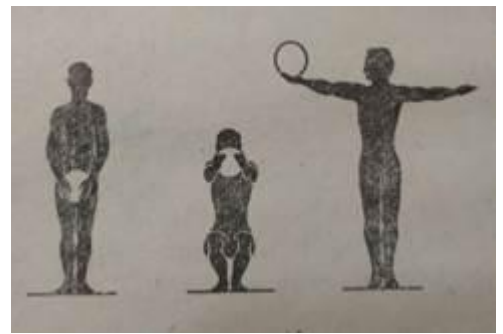


Рис.51

6. И. п. стоя, ноги врозь, мяч держать за головой (рис. 52).
1 - 2 не сгибая ноги, наклониться вперед, мяч вперед (руки и спина параллельны полу).
3 - 4 выпрямиться, мяч за голову вернуться в и. п.



Рис.52

7. И. п. стоя, мяч держать сверху.
1 - 2 опускаясь на колени, прогнуться, руки вниз.
3 - вставая на правую (левую) ногу, выпрямиться, руки поднять вверх, левая нога сзади на носке.
4 - приставить левую ногу,
5 - 8 то же, вставая с левой ноги.

8. И. п. то же.
1 - опуститься на левое колено, мяч за голову.
2 - приставить правую ногу, руки вверх.
3 - выставив левую ногу, вперед, руки за голову.
4 - и. п.

9. И. п. - то же.
1 - 2 опускаясь на колени, руки вперед - вниз влево, сесть справа.
3 - 4 и. п.

10. И.п. - о. с., мяч внизу.
1 - 2 присед, руки вперед.
3 - 4 левую ногу вперед и приставить.
5 - 6 то же правой.
7 - 8 вернуться в и. п.

11. И. п. ноги широко в стороны, мяч на полу, руками опереться о мяч.
1 - 2 сгибая правую ногу, сделать упор, присев на правой; левая прямая в сторону.
3 - 4 и. п.
5 - 8 то же в другую сторону.

12. И. п. стоя, держать мячверху, глядя на него (рис. 53).

1-2 опускать мяч вдоль туловища вниз, упор присев.

3-встать, руки вверх, прогнуться.

4-и.п.

Вариант: то же, не сгибая ног.

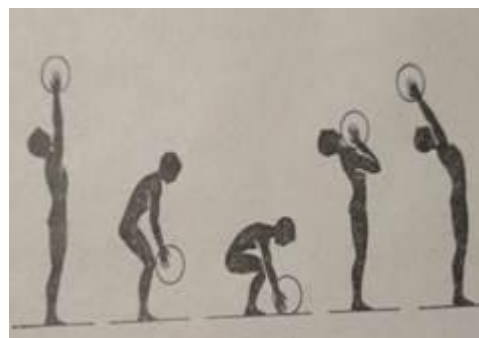


Рис.53

13. И. п. полуприсед, ноги врозь, туловище и голова слегка наклонены вперед, спина круглая, мяч впереди (рис. 54).

1 - 2 выпрямляясь, руки дугами в стороны (мяч в правой руке), вверх-назад, прогнуться, мяч в обеих руках.

3 - 4 вернуться в и. п. (мяч в левой руке).

Вариант: а) и. п.- стоя, ноги на ширину плеч, мяч впереди. 1 - полуприсед и наклон вперед, мяч у колен. 2 - 3 повернуть туловище вправо и, поднимая руки вверх, прогнуться (мяч поднимать одной рукой).

4-5 вернуться в и. п.

6-8 то же в другую сторону.



Рис.54

14. И. п. стоя, мяч держать внизу (рис. 55).

1 - 4 широкий выпад вперед, руки дугами вперед-вверх (прогнуться), три пружинистых наклона назад. 5 - и. п.

6 - 10 то же с левой ноги.



Рис.55

15. И. н. то же (рис. 56).

1 - мяч к груди, подняться на носки.

2 - присед, руки вверх.

3- встать, мяч на грудь. 4 и. п.



Рис.56

16. И. п. стоя, мяч держать внизу (рис. 57).

1 - глубокий при: сед, руки дугами в стороны, мяч на правой ладони.

2 - выпрямляясь, встать на носки, руки вверх.

3 - глубокий присед, руки дугами в стороны, мяч на левой ладони.

4 - и. п.



17. И. п. глубокий присед (на всю ступню), мяч у груди (рис. 58).

1 - встать и толкнуть мяч вверх.

2 - поймать мяч.

3 - 4 И. П.

Варианты: а) то же, помочь толкать одной рукой, а ловить двумя;

б) то же, но мяч толкать двумя руками, а ловить одной;

в) то же, но мяч толкать одной рукой, ловить той же рукой;

г) то же, но мяч толкать одной, а ловить другой рукой;

д) то же, сидя, ноги врозь, или сидя, ноги вместе; сидя на пятках; стоя на коленях; лежа на спине.

Рис.57

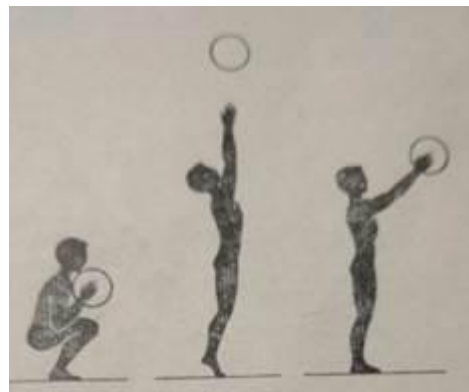


Рис.58

18. И. п. стоя, держать мяч между ступнями (рис. 59).

1 - прыжок вверх, сгибая ноги, подбросить мяч.

2 - поймать мяч обеими руками.

3 - и. п.



Рис.59

19. И. п. стоя на носках, мяч держать между ступнями (рис. 60).

1 - 2 прыжком вверх, сгибая ноги назад и прогибаясь, под бросить мяч вверх (из-за спины вперед) и поймать мяч двумя руками.

3 - 4 вернуться в и. п.



Рис.60

20. И. п. стоя на левой ноге, правую поставить на мяч (рис.61).

1 - 2 движением назад правой ногой мяч взять на подъем и подбросить.

3 - поймать мяч двумя руками.

4 - и. п.



Рис.61

21. Стоя, мяч держать в руках впереди (выше головы). (Рис. 62).

1 - 2 разводя руки в стороны, выполнить глубокий присед и поймать падающий мяч.

3 - 4 вернуться в и. п.



Рис.62

22. И. п. выпад влево (правую прямую ногу в сторону), мяч на полу в одном шаге от левой ноги, правая рука на мяче (рис. 63).

1 - 2 толкнув мяч правой рукой в сторону правой ноги, перенести центр тяжести на правую ногу, левой рукой задержать его.

3 - 4 то же в другую сторону.

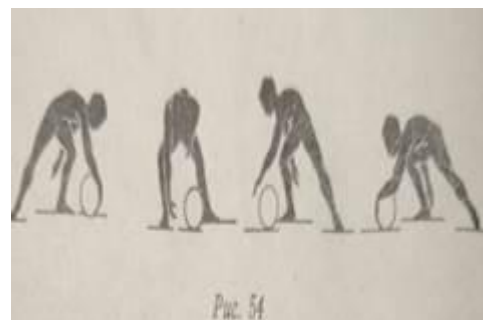


Рис.63

УПРАЖНЕНИЯ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ. БРОСКИ И ЛОВЛЯ МЯЧА

1. И. п. полуприсед, мяч внизу, немного выше колен (рис. 64).

1 - 2 выпрямляясь и поднимаясь на носки, подбросить мяч вверх. 3 - поймать мяч и, выполнив пружинистый присед, принять мяч вернуться в и. п.

Варианты: а) подбросить мяч вверх обеими руками и поймать одной;

б) подбросить мяч вверх одной рукой и поймать той же рукой;

в) подбросить мяч вверх одной рукой и поймать другой; г) подбросить мяч вверх одной (двумя) рукой и прыжком вверх поймать мяч одной рукой или двумя.

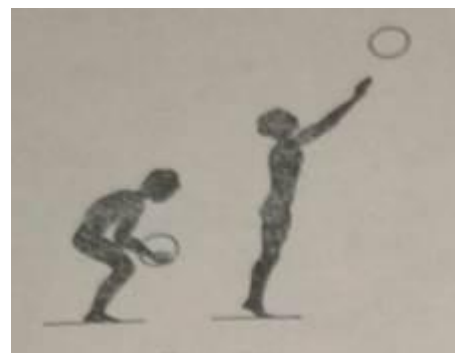


Рис.64

2. И. п. стоя, ноги вместе, мяч в руках внизу (рис. 65).

Выполнить серию бросков по заданию первый бросок на высоту 1 м, второй на высоту 2 м, третий на высоту 3 м, четвертый на высоту 4 м. Темп подсчета постепенно замедлять.

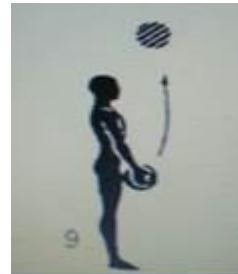


Рис.65

3. И. п. стоя на левой ноге, правую отставить в сторону на носок, мяч на левой ладони (рис. 66).

1 - 2 подбросить мяч левой рукой под поднятую вперед правую и поймать левой рукой.

3 - 4 то же выполнить с другой руки.

Вариант: подбросить мяч левой, поймать правой рукой.



Рис.66

4. И. п. полуприсед, спина круглая, правая рука согнута, локоть в сторону, кисть у груди, мяч на правом локте, левая рука внизу (рис. 67).

1 - Выпрямляясь, подняться на носки и подбросить мяч локтем вверх.

2 - поймать мяч на правом локте и сразу, выполняя пружинящий глубокий присед, вернуться в и. п. 3 - 4 то



же с другой руки.

Рис.67

5. И. п. выпад на правой, левая в сторону на носок, туловище на одной линии с левой ногой, мяч на правой ладони внизу, немного выше правого колена (рис. 68).

1 - выпрямляясь, подняться на правом носке и бросить мяч вверх. 2 - поймать мяч на правую ладонь и, сделав глубокий пружинящий присед, вернуться в и. п. 3 - 4 то же с левой руки.



Рис.68

6. И. п. то же (рис. 69).

1 - выпрямляясь, подняться на правый носок и перебросить мяч через голову по дуге вверх - влево.

2 - поймать мяч на левую ладонь, одновременно выполняя пружинящий присед на левую ногу, и вернуться в и. п.

3 - 4 то же с левой руки.

Варианты: а) поймать мяч одной рукой у пола;

б) выполнить упражнение из и. п. стоя, ноги врозь (не сгибая ног), стоя на коленях или сидя, ноги врозь. Мяч перебрасывается точно через голову (в фронтальной плоскости).

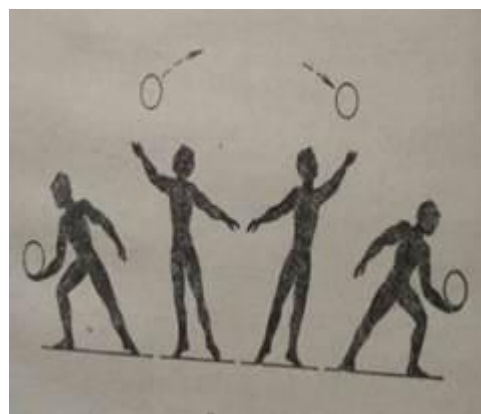


Рис.69

7. И. п. стоя, ноги врозь, мяч внизу (рис. 70).

1 - резко наклониться вперед и бросить мяч между ногами вверх.

2 - быстро повернуться кругом и поймать мяч.

8. То же, бросая и ловя мяч одной рукой.



Рис.70

9. И. п. - полуприсед на правой ноге, левую отставить в сторону на носок, туловище на одной линии с левой ногой, левая рука отодвинута в сторону, мяч на правой ладони за спиной, смотреть на левую кисть (рис. 71).

1 - 3 выполнить три раза пружинистый присед на правую ногу, выпрямляясь в последний раз, перебросить мяч правой рукой из-за спины через левую руку вперед. 4 поймать мяч обеими руками и вернуться в и. п.

Варианты: а) после броска правой рукой поймать мяч левой;

б) после броска правой рукой поймать мяч правой.



Рис.71

9. И. п. стоя, держать мяч за спиной внизу (рис. 72).

1 - слегка наклонить туловище вперед, поднять локти в стороны и, выполняя быстрое движение кистями и пальцами вверх, перебросить мяч через голову вперед.

2 - поймать мяч обеими руками и вернуться в и. п.

Варианты: выполнить упражнение из и. п. стоя на коленях, сидя на пятках, сидя, ноги врозь или ноги вместе.



Рис.72

11. И. п. стоя, ноги врозь, шире плеч, мяч впереди (рис. 73).

1 - 4 наклоняясь вперед (руки с мячом между ног), выполнить три пружинистых наклона вперед и перебросить мяч из-за спины через голову вперед. 5 - выпрямляясь, поймать мяч обеими руками. 6 вернуться в и. п.

Вариант: перебросить мяч без пружинящих движений.



Рис.73

12. И. п. стоя, мяч держать у груди (рис. 74).

1 - толчком выбросить мяч вверх, руки к плечам, пальцы в кулак.

2 - отбить кулаками мяч вверх.

3 - поймать мяч обеими руками. 4 и. п.



Рис.74

13. И. п. - полуприсед, слегка наклониться вправо, мяч у правого плеча.

1 - быстро выпрямляясь, толкнуть мяч вверх.

2 -поймать мяч обеими руками и вернуться в и. п.

14. И. п. стоя, мяч держать внизу (рис.75).

1 - мяч прямыми руками поднять вверх, встать на носки. 2 - присед на всю ступню, наклонить туловище и голову вперед (колени у груди), мяч на шею, руки вниз. 3 - быстро выпрямляясь, выбросить мяч головой вверх. 4 - поймать мяч двумя руками впереди и вернуться в и. п.



Рис.75

15. И. п. - стоя, руки с мячом вперед-вверх, смотреть на мяч (рис. 76).

1 - разводя руки в стороны, наклонить голову вперед, поймать мяч на шею и быстро выполнить глубокий присед, сохраняя мяч на шее.

2 - выпрямляясь, подбросить мяч затылком вверх.

3 - 4 поймать мяч обеими руками спереди и вернуться в и. п.

Вариант: и. п. стоя, мяч внизу, 1-2 подбросить мяч вверх и подняться на носки. Быстро наклонить голову вперед, поймать мяч на шею и глубоко присесть, наклоняя туловище вперед, руки в стороны, 3-4 то же, что в основном упражнении.

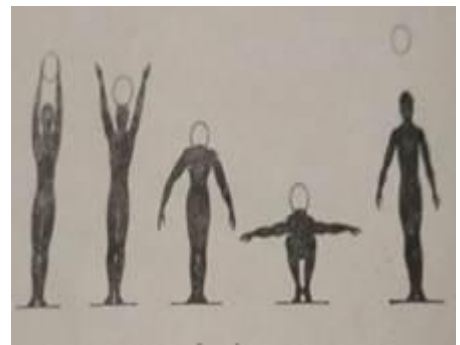


Рис.76

16. И. п. стоя на правой ноге, левую отвести в сторону на носок, правая рука в сторону, мяч на правой ладони (рис. 77).

1 - 4 сгибая правую руку и одновременно поворачивая ее влево и слегка наклоняясь вперед, пронести мяч под рукой и выпрямить руку вверх, сохраняя мяч на ладони. 5 - 8 то же другой рукой.

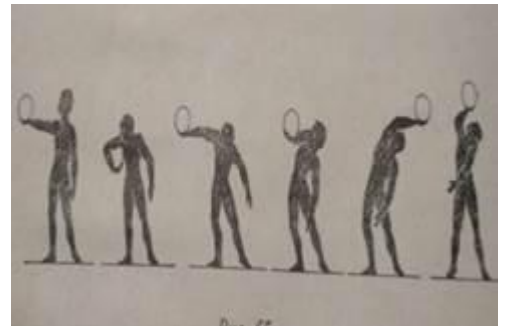


Рис.77

17. И. п. стоя, мяч держать внизу (рис. 78).

1 – поднимаясь на носки, руки вперед-вверх.

2 - наклонив голову вперед, мяч положить на шею. 3 - 4 отпуская мяч и наклоняясь вперед, поймать его сзади и вернуться в и. п.



Рис.78

18. И. п. полуприсед с наклоном вперед, мяч на полу (впереди), правая рука на мяче (с левой стороны). (Рис. 79).

1 - 2 толкнув мяч вправо и поворачивая ладонь навстречу мячу, взять его на ладонь.

3 - встать и подбросить мяч вверх.

4 - поймать мяч и вернуться в и. п.

5 - 8 то же с левой руки.

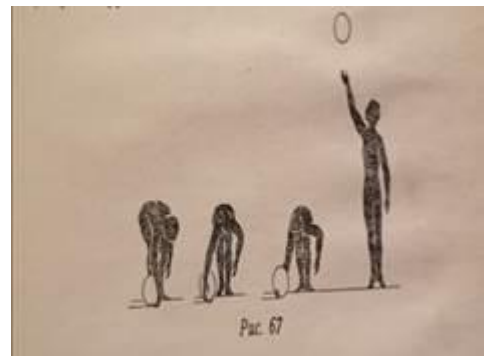


Рис. 79

4. Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).

Теория: Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Практика: Техника владения мячом

передача мяча снизу

передача мяча от груди

передача мяча правой рукой от плеча

передача мяча левой рукой от плеча

передача мяча из-за головы

передача мяча в прыжке

ведение мяча

броски в кольцо с двух шагов

штрафной бросок

трехочковые броски

Техника игры в нападении

командные действия

Сочетания изученных приемов перемещения. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

Итоговый контроль – штрафной бросок на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты. Тактика игры в защите

индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.

Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Правильная техника выполнения физических упражнений.

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 - 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается, развернувшись лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.

Подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салки". Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Многократные броски набивного мяча (массой 1- 2 кг) над собой и прыжки 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.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.).

Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ведением мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска в кольцо. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с баскетбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Упражнения для развития силовых качеств. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 × 20 м, 3 × 30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м).

Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: "Гонка мячей", "Салки" ("Пятнашки"), "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Эстафета с бегом", "Эстафета с прыжками", "Мяч среднему", "Охотники и утки", "Перестрелка", "Перетягивание через черту", "Вызывай смену", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Ловцы", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "Катающаяся мишень".

6. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Теория: Правила соревнований.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

4.4 Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные результаты

- овладеть навыками судейства;
- овладеть техникой ведения мяча, передачей, броском мяча;
- овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении;
- овладение способностью понимать цели и задачи учебной деятельности;
- соблюдение правил безопасности при работе с различного вида инвентаря.

Метапредметные результаты

- овладение способами решения задач, поставленных перед учащимся, играть по правилам;
- формирование умения слушать собеседника и вести диалог, осуществлять совместную деятельность.

Личностные результаты

- овладеть элементарными практическими умениями и навыками, уметь управлять своими эмоциями;
- формирование основ гражданственности, любви к семье, уважения к людям;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- развивать навыки работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

4.5 Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		всего
		теория	практика	
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	2	2	4
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	2	4	6
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	3	12	15
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Техника владения мячом передача мяча снизу передача мяча от груди передача мяча правой рукой от плеча передача мяча левой рукой от плеча передача мяча из-за головы передача мяча в прыжке ведение мяча броски в кольцо с двух шагов штрафной бросок	35	30	35

	трехочковые броски Техника игры в нападении командные действия Сочетания изученных приемов перемещения. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Тактика игры в защите индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Итоговый контроль – штрафной бросок на точность.			
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология игры в баскетбол и стритбол. Соревнования по баскетболу и стритболу.	3	9	12
6.	Контрольно-оценочные и переводные испытания		2	2
	Итого:	15	57	72

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09		36	72	2 раза по 1 часу

5. Рабочая программа 3-го года обучения

5.1 Задачи 3-го года обучения

Обучающие:

- воспитание у учащихся высоких нравственных качеств;
- совершенствовать технические, тактические составляющие игры баскетбол;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, но и общероссийским;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- формирование представлений и приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств;
- укрепить здоровье, повысить работоспособность учащихся;
- формирование умения слушать собеседника и вести диалог, аргументировать свою точку зрения;

Воспитательные:

- воспитание интереса и потребность к регулярным занятиям по баскетболу;
- воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность, аккуратность, старательность, спортивное трудолюбие, оптимистическую оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

5.2 Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	<i>Наименование раздела</i>	Количество		
		часов		
		всего	Теория	Практика
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	2	2	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10	2	8
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	20	3	17
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в	20	4	16

	стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Итоговый контроль – штрафной бросок.			
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология Игры в баскетбол. Соревнования по баскетболу.	15	3	12

6.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	5	1	4
	Итого:	72	15	57

5.3 Содержание программы 3-го года обучения

Теория: Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития баскетбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Теория: Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Правильная техника выполнения ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.

Практика: УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ.

А. Для развития мышц плечевого пояса

1. Хлопки над головой, руки вниз.
2. Три пружинистых рывка руками вверх-назад, руки вниз.
3. Одна рука вверх. Рывок руками назад с последующей сменой позиции рук.
4. то же. Четыре рывка руками назад с последующей сменой позиции рук.
5. Три пружинящих рывка прямыми руками в стороны (кисти рук чуть выше плеч), руки вниз.
6. Руки в стороны. Скрестным движением рук перед грудью обнять себя за плечи (локти чуть выше плеч), руки в стороны.
7. Руки к плечам. Четыре вращения руками вперед, четыре-назад.
8. Четыре вращения вперед и назад прямыми руками.
9. Руки вперед. Четыре вращения предплечьями вперед, четыре назад.
10. Руки в стороны. Четыре вращения сжатыми в кулаки кистями вперед, четыре-назад.
11. руки перед грудью. Одноименные пальцы правой и левой руки упираются друг в друга («ШАЛАШИК»). Три пружинящих приближения ладоней друг к другу. На счет «4» - встряхнуть кистями.

Б. Для мышц туловища

1. Два шага, два пружинящих наклона вперед.
2. Руки перед грудью, хватом за пальцы. Повороты в сторону впереди поставленной ноги (локти чуть выше плеч).
3. То же, но руки за головой.
- 4 То же, но руки над головой, хватом за пальцы.
5. Одна рука вверх. Наклон в сторону впереди стоящей ноги (рука помогает выполнить более глубокий наклон).

В. Для мышц ног

1. два шага, два приседа, руки на колени.
2. Ходьба «гусиным шагом».
3. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Прыжки в приседе с продвижением вперед.
6. Прыжки в приседе влево-право с продвижением вперед.
7. Прыжки влево-вправо, два вперед.
8. Прыжки в приседе: три вперед, один назад.
9. Ходьба с выпадами.
10. Многоскоки с движением рук снизу-вверх и продвижением вперед.
11. Прыжки с танцевальными движениями «Польки».
12. Прыжки с танцевальными движениями «Летки-енки».
13. Прыжки ноги в стороны вместе с продвижением вперед.

Г. Для смешанных групп мышц

1. Ходьба на четвереньках.
2. Упор сидя сзади. Продвижение ногами вперед («каракатица»).
3. Из упора присев поставить руки вперед и толчком обеих ног прийти в упор присев («лягушка»).
4. Хожение на руках (партнер держит за ноги, затем смена ролей).
5. Шаг, второй шаг с поворотом на лево (направо) – упор присев, упор лежа – упор присев, встать с поворотом по направлению движения (количество повторений определяет учитель).
6. То же, но после упора лежа отжаться заданное для мальчиков и девочек количество раз.
7. То же, но после упора лежа – ноги в стороны вместе, заданное количество раз (выполняется под счет учителя).

2. УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ.

1. Бег приставными шагами левым, правым боком по направлению движения.
2. То же. Два шага левым боком, два шага правым боком по направлению движения.
3. То же. Один шаг левым боком, один шаг правым боком по направлению движения.
4. Бег скрестным шагом левым и правым боком.
5. Бег спиной вперед.
6. Бег с поворотами по сигналу на 360 градусов, продолжение бега в прежнем направлении.
7. Бег с поворотами по сигналу на 180 градусов и продолжение бега в обратном направлении.
8. Бег, руки в стороны, сжимая и разжимая пальцы в кулаках.
9. Бег, руки в стороны. Скрещение прямых рук перед грудью.
10. Кисти рук в «замке». Бег, выпрямляя руки, ладонями наружу, и сгибая руки, ладонями к груди.
11. Бег, поднимая прямые ноги вперед.
12. Бег, высоко поднимая бедро.
13. Бег, забрасывая голень назад.
14. Бег. С ударами ладонью по пятке, забрасываемой назад. Согнутой в колене ноги.
15. Ритмический бег с хлопками. Счет: «шаг, шаг, два хлопка!».

16. фигурный бег по диагонали, противоходом, «змейкой».

17. Игра «Стань направляющим!» Ученики бегут в колонне по одному с дистанцией между каждым 1,5 метра. По сигналу учителя замыкающий начинает ускорение, пробегая «змейкой» между впереди бегущими; и становится направляющим. Новый занимающийся начинает ускорение по сигналу учителя через 5 сек. Для экономии времени можно бежать двумя колоннами.

Теория: Общая физическая подготовка (ОФП). Правильная техника выполнения комплексов упражнений.

Практика: Упражнения на силу:

1. В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное.
2. В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и.п.
3. В упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.
4. В упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.
5. В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются.
6. То же в упоре стоя на коленях. Одновременно со сгибанием рук, поочередно отводить ноги назад, а голову поворачивать то направо, то налево.
7. То же в упоре на предплечья, стоя на коленях. При сгибании рук локти отводить в стороны.
8. То же в упоре стоя ноги врозь. При сгибании рук локти отводить в стороны
9. То же в упоре лежа, но одновременно со сгибанием рук поочередно отводить ноги назад.
10. То же одновременно с разгибанием рук.
11. То же, но сгибание и разгибание рук выполнять с отведенной назад- вверх ногой.
12. В упоре лежа (руки шире плеч) сгибание и разгибание рук.

Упражнения на ловкость:

1. Прыжки на скакалке, до 100 раз.
2. Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты. Руки можно развести в стороны. Голова поворачивается то влево, то вправо. Взгляд не фиксируется и не помогает сохранять равновесие. При развитии навыка полезно закрывать глаза.
3. Стоя на одной ноге, подпрыгнуть, и приземлится на другую ногу. Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию. Выполняется в течение двух минут.
4. Быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться. Фиксируется время. 5 – 6 раз.
5. Выброс ног (И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину) 3 подхода, 8 – 10 раз.
6. Выпрыгивание вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение) 3 подхода, 6 - 8 раз.
7. «Лягушка» (Прыжки в глубоком приседе вперед)) 3 подхода, 6 – 8 раз

8. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (И. п. лежа на спине, руки в замке за головой, локти разведены, одновременно поднимаем корпус и подтягиваем ноги согнутые в коленях к груди). 3 подхода, 8 – 10 раз.

9. Кувырки вперед и назад из упора присев, 5 - 6 раз.

10. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

11. Стойка на руках.

12. Ходьба на руках.

13. Мяч подбросить вверх, хлопок впереди, поймать мяч

14. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, поймать мяч.

15. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, перед грудью, поймать мяч

16. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек

17. Метание малого мяча в цель со стойки на коленях, стоя, из положения сидя.

Теория: Техническая подготовка и тактическая подготовка.

Практика: Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).

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

Тактика

нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика: Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин). Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в баскетбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Теория: технически правильное выполнение контрольно-оценочных и переводных испытаний.

Практика: Контрольно-оценочные и переводные испытания.

5.4 Планируемые результаты 3-го года обучения

Предметные:

- необходимые минимум знаний для физического самосовершенствования;
- знание правил игры, навыки простейшего судейства;

Метапредметные:

- овладение способностью понимать цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения слушать собеседника и вести диалог;
- умение применять знания и навыки, полученные из различных информационных и деятельностных источников для решения эвристических задач;
- уметь управлять своими эмоциями;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Личностные:

- формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде;
- формирование чувства личной ответственности за полученный результат в процессе игры в баскетбол;

5.5. Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		всего
		теория	практика	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Сдача первичных нормативов по технической подготовке.	2		2
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Комплексы упражнений на различные группы мышц. Беговые, прыжковые упражнения.	2	8	10
3	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с	3	17	20

	отягощениями. Упражнения на ловкость.				
4	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Передачи мяча. Ведение мяча со снижением, обводка. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Тактика нападения.	4	16	20	
5	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология.	3	12	15	
6	Контрольные испытания по СФП и ОФП. Контрольные испытания по технико-тактической подготовки. Итоговое занятие Подведение итогов года.	1	4	5	
Итого		15	57	72	5

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3	01.09		36	72 ч.	2 раза по 1 часу

6. Методические и оценочные материалы

6.1 Методическое обеспечение программы 1-го года обучения

	Название раздела	Форма проведения	Методические и дидактические материалы	Электронные образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности. История баскетбола в России. Гигиена и санитария, врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Правила игры и соревнования.	Входная диагностика, Беседа, Инструктаж. Опрос.	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства, просмотр кинофильма).	Презентация. Видеофильмы. DVD-диск. Плакаты.

2.	ОФП	Беседа, Показ, Объяснение.	Необходимые спортивные атрибуты. Наглядный материал.	Презентация. Видеофильмы. DVD-диск. Плакаты.
3.	СФП.	Словесные (объяснения). Зачетное занятие. Рассказ. Показ.	Необходимые спортивные атрибуты	Презентация. Видеофильмы. DVD-диск. Плакаты.
4	Техническая подготовка	Беседа, Презентация	Наглядный материал	Презентация. Мастер класс.
5.	Тактическая подготовка	Беседа Рассказ. Показ. Демонстрация.	Наглядный материал	Презентация
6.	Контрольные и итоговые занятия	Тестирование. Сдача нормативов. Контрольные занятия. Открытое занятие. Соревнования.	Необходимые спортивные атрибуты	

6.2. Методическое обеспечение 2-го года обучения

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно- воспитательног о процесса	Дидактическ ий материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальн ых форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизичес кая подготовка Баскетболист	Индивидуаль ная, групповая, подгрупповая,	Словесный, наглядный показ, упражнения в	Таблицы, схемы, карточки, мячи на	Тестирование, карточки судьи, протоколы

	а	поточная, фронтальная	парах, тренировки	каждого обучающего	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

6.3 Методическое обеспечение 3-го года обучения

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.

2	Общефизическая подготовка Баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикация.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

6.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы. 1-й год обучения

Основными критериями оценки групп по волейболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники баскетбола.
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Например

Критерии оценивания

№	Ф.И. Обучающе	Показатели			Итоговый балл
		Теоретическая	Практическая	Умения и навыки обучающегося	

	гося	подготовка обучающегося: а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией.	ая подготовка обучающегося: а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях.	Учебнокоммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б) умение играть в команде.	Учебноорганизационные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) навыки игры в волейбол	

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами баскетбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

Нормативы

Тесты (тестовые задания) несколько тестов для примера

Специальная физическая подготовка

Посещаемость

Успеваемость

Технико-тактическая подготовка

Овладение приемами

Тестовые упражнения

Участие в соревнованиях (во внутрикомандных соревнованиях, между образовательными организациями, городского округа, межмуниципальных и т.д.).

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени пробега «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

Для оценки **техники владения мячом** при передачах учитывается правильная техника выполнения. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические **навыки броска с двух шагов** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны. Броски выполняются на точность по 6 попыток.

Для **оценки навыка штрафного броска** используется непосредственно линия штрафного броска. На первом этапе обучения оценивается техника броска.

Нормативы по общей физической подготовке:

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Челночный бег 3х10м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (3х10м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 2 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя (см). Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передач мяча в парах. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи.

Испытания на точности штрафных бросков. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа каждый учащийся выполняет 5 попыток.

6.5 Приложения

Приложение № 1

Диагностические материалы 1 года обучения

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
2. Правило соревнований по мини – баскетболу.
3. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
4. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком. Передавать мяч одной рукой с места.
5. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
6. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.

7. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
8. Освободиться для получения мяча.
9. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
10. Противодействовать получению мяча.
11. Противодействовать розыгрышу мяча.
12. Противодействовать атаке корзины.

Критерии оценивания
Протокол сдачи нормативов ОФП и СФП по спортивной подготовке
Отделение: Баскетбол. Преподаватель:

№ п\п	Контрольные упражнения	Высокий (мальчики)	Выше среднего (мальчики)	Средний (мальчики)	Высокий (девочки)	Выше среднего (девочки)	Средний (девочки)
1	Челночный бег 3х10м	9,2сек.	10,1сек.	10,6сек.	9,7сек.	10,7сек.	10,9сек.
2	Прыжок в длину с места	1.40см.	1.20см.	1.15см.	1.35см.	1.15см.	1.10см.
3	Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	100	70	50	110	70	50.
4	Поднимание туловища в парах за 30 секунд (количество раз)	23	21	17	23	20	17
5	Смешанное передвижение (1 км)	без	учета		времени		
6	Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/ Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу(количество раз)	4 17	3 9	2 7	 11	 5	 4
7	Обязательная						

	техническая программа (306 мак.)						
--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--

Диагностические материалы 2 года обучения

По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:

1. Как готовиться к игре.
2. Как избежать переутомления.
3. Какие существуют восстановительные мероприятия.
4. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
5. Правила игры в баскетбол.

По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:

1. Ловить и передавать мяч одной рукой в прыжке.
2. Обводить соперника с изменением направления.
3. Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
4. Правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам
5. Осуществлять активное противодействие броску и бороться за подбор мяча под кольцом.
6. Осуществлять защиту как в зонной расстановке, так и при персональной опеке.
7. Переходить из защиты в контратаку, осуществлять быстрый прорыв.
8. Заполнять протокол игры.
9. Оказать первую помощь при легких травмах.

Критерии оценивания

Протокол сдачи нормативов ОФП и СФП по спортивной подготовке

Отделение: Баскетбол. Преподаватель:

№ п/п	Контрольные упражнения	Высокий (мальчики)	Выше среднего (мальчики)	Средний (мальчики)	Высокий (девочки)	Выше среднего (девочки)	Средний (девочки)
1	Челночный бег 3\10м	8,9сек.	9,8сек.	10,2сек.	9,4сек.	10,3сек.	10,6сек.
2	Прыжок в длину с места	1.60см.	1.40см.	1.30см.	1.50см.	1.30см.	1.25см.
3	Прыжки через скакалку	105	72	52	112	72	53

	за 1 минуту (количество раз)						
4	Поднимание туловища в парах за 30 секунд (количество раз)	27	23	20	26	22	19
5	Бег на 500м (мин, с)	3 мин.	3.20	3.45	4мин	4.15	4.30
6	Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/ Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу(количество раз)	4 17	3 9	2 7	 11	 5	 4
7	Обязательная техническая программа (30б макс.)						

Диагностические материалы 3 года обучения

По окончании третьего года обучения воспитанники должны знать:

1. Тактики защиты и нападения в баскетболе
2. Правила самостоятельного выполнения упражнений
3. Персональные антропометрические показатели и функциональные показатели ССС.
4. Механику судейства 1 Осуществлять активное противодействие броску, бороться за подбор мяча под кольцом с постановкой спиной после бросков.

По окончании третьего года обучения воспитанники должны уметь:

1. Осуществлять защиту как в зонной расстановке, так и при персональной опеке и переключаться с одного вида защиты на другой.
2. Использовать смешанную систему защиты.
3. Переходить из защиты в контратаку и использовать раннее нападение.
4. В нападающих действиях выполнить “наведение”.
5. В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.
6. В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”, прессинг.
7. В защитных действиях выполнить “проскальзывание”, осуществлять иные способы противодействия заслонам.
8. Использовать финты (на ведение, передачу, бросок) для получения преимущества
9. Осуществлять постановку заслонов игроку с мячом и без
10. Осуществлять судейство игр

Критерии оценивания
Протокол сдачи нормативов ОФП и СФП по спортивной подготовке
Отделение: Баскетбол. Преподаватель:

№ п/п	Контрольные упражнения	Высокий (мальчики)	Выше среднего (мальчики)	Средний (мальчики)	Высокий (девочки)	Выше среднего (девочки)	Средний (девочки)
1	Челночный бег 3\10м	7,8сек.	8,3сек.	8,8сек.	8,3сек.	8,8сек.	9,3сек.
2	Прыжок в длину с места	1.65см.	1.45см.	1.35см.	1.50см.	1.30см.	1.25см.
3	Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	126	121	110	131	125	115
4	Поднимание гирево-голова в парах за 30 секунд (количество раз)	28	24	18	24	21	17
5	Бег на 1 км (мин,с)	4.50	5.10	5.30	6.00	5.30	5.50
6	Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/ Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу(количество раз)	5 17	3 9	2 7	 11	 5	 4
7	Обязательная техническая программа (30б мак.)						

Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.

5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
6. Видякин М.В., Начинающему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
9. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
11. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
14. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболист –М., ФиС, 1981.

Список литературы для учащихся:

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия., М., Эксмо, 2011 г.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
5. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
6. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
8. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
9. Официальные правила баскетбола
10. Руководство для судей. Механика для двух судей.

Фамилия, имя воспитанника	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	
Сроки диагностики / Показатели	Конец I-го полугодия	Конец учебного года	Конец I-го полугодия	Конец учебного года	Конец I-го полугодия	Конец учебного года	Конец I-го полугодия	Конец учебного года	Конец I-го полугодия	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец I-го полугодия
Т е о р е т и ч е с к а я												