

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Г. ИРКУТСК

АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №53

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ г.Иркутска СОШ № 53
Приказ № 312/2 от 31 августа 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

МИНИ-БАСКЕТБОЛ

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 8-12 лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 3 года

Программа составлена
Пшенко Натальей Николаевной,
педагогом дополнительного образования

2022 – 2023 учебный год

Оглавление:

1. Пояснительная записка	2
2. Комплекс основных характеристик программы	8
3. Комплекс организационно-педагогических условий	24
4. Календарный учебно-тематический план	42

Пояснительная записка

Структура дополнительной общеразвивающей программы разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1.Статья 75 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»№273-ФЗ от 29.12.2012 года.

2.Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (в редакции от 29.12.2014 г. № 1644) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

3.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол»;

4.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

5.Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

6.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

8. Письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 N МД-520/19 "Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений" (вместе с "Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений")

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 27 ноября 2015 г. N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»);

Локальных нормативно-правовых актов:

1.Устав МБОУ г. Иркутска СОШ № 53;

2.Положение об организации деятельности системы дополнительного образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 53.

3.Рабочая программа по физической культуре В.А. Лях ФГОС. 1-4; 5-9 классы Москва «Просвещение»,

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность .

Баскетбол – одна из самых популярных спортивных игр в мире. Им увлекаются около 30 миллионов человек в 143 национальных федерациях. Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе

Ознакомление с мини-баскетболом обосновано стремлением приблизить игру к младшим школьникам и таким образом решить две задачи: обогатить арсенал средств, используемых в физическом воспитании учащихся, и сократить путь юных баскетболистов к овладению техникой и мастерством.

В основе игры в мини-баскетбол лежит современный баскетбол, приспособленный для детей 8—12 лет.

Игра в мини-баскетбол предполагает постоянное ведение борьбы в сложных, все время меняющихся условиях. Исход ее определяется искусством действия коллектива в целом. Поэтому каждый баскетболист должен в совершенстве владеть техникой игры, уметь быстро ориентироваться, проявлять творческую активность, выполнять все действия, необходимые для осуществления намеченного плана, своевременно и точно. Приемы, используемые в игре, состоят из естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических и тактических приемов в игровой форме, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

В процессе освоения данной программы ребенок формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Адресат программы: учащиеся с 8 до 12 лет.

Учащиеся, которые будут обучаться по данной программе имеют возраст от 8 до 12 лет. Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

Методика обучения двигательным действиям школьников осуществляется в соответствии с общими дидактическими принципами и правилами методики физического воспитания, но имеет свои возрастные и половые особенности. В младшем школьном возрасте особое значение приобретает наглядность. Дети склонны к предметному, образному мышлению, подражанию. Поэтому педагогу дополнительного образования необходимо осуществлять точный показ упражнения. Объяснения должны быть лаконичными, простыми, понятными. Общеразвивающие упражнения можно выполнять имитационным методом (бежим бесшумно, как "мышки", прыгаем, как "зайчики" и т.п.). Показ упражнения сопровождается образным рассказом, акцентируется внимание на действиях, непосредственно обеспечивающих выполнение упражнения. Изучаемые упражнения в большинстве несложны, доступны и должны опираться на базу дошкольного двигательного опыта. Выполняются действия преимущественно по распоряжению учителя.

Младшие школьники эмоциональны, быстро устают, но и быстро восстанавливаются. Поэтому упражнения должны быть непродолжительными, с короткими интервалами отдыха. Дети в этом возрасте проявляют интерес к упражнениям, активность и желание заниматься. Четкая организация и разумна, так как дисциплина на занятии должна сочетаться с относительной свободой и самостоятельностью действий. Выполнение движений заметно улучшается, а новые движения, быстро "схватываются" и исправляются после замечаний общего плана. Однако усвоение проходит скачкообразно: бывают срывы после удачного

выполнения, особенно в более сложных по координации действиях. Рекомендуется на занятии выполнять упражнения 6-8 раз по два-три раза в каждом подходе. Физические упражнения разучиваются целостно, с помощью ориентиров, регулирующих движение, вспомогательных снарядов, физической помощи, упрощения.

Дети этого возраста склонны к играм, фантазии, поэтому физические упражнения рекомендуется проводить в игровой форме. Для организации занятий применяется фронтальный, групповой и поточный способы.

Возрастные особенности развития детей от 7 до 12 лет

- Завершение ростового скачка (5-7 лет).
- До начала пубертатного скачка (11-13 лет) самые низкие темпы роста длины и тела ребенка: 3-4 см в год длина тела, 2-3 кг в год — масса тела.
- Снижение относительного содержания подкожного жира.
- Индивидуально-типологические особенности телосложения.
- Пропорции тела похожи на взрослого человека.
- Позвоночник продолжает расти, завершается формирование физиологических изгибов.
- Мышцы эластичны и богаты водой, но беднее, чем у взрослых, белковыми веществами, жирами и неорганическими соединениями.
- Морфофункциональные изменения в органах и системах (сердечно-сосудистая, дыхательная) создают благоприятные условия для тренировки.

Изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах

- Возрастание емкости легких с 1100 мл до 2200 мл.
- Развитие сети легочных капилляров.
- Частота дыханий составляет 18-24 движения в минуту.
- Увеличение объемов полостей сердца.
- Высокая эластичность сосудов.
- Небольшой просвет сосудов.
- Невысокие показатели АД.
- Постепенное снижение показателей ЧСС в покое:
- 7-8 лет — 80-92 уд/мин;
- 9-10 лет — 76-92 уд/мин;
- 11-12 лет — 72-90 уд/мин.

Развитие физических качеств детей 7-12 лет:

- В 9-10 лет «расцвет» аэробных возможностей.
- Интенсивное нарастание практически всех двигательных способностей.
- 7-12 лет — сенситивный период развития координации движений.
- Дифференцировка степени мышечных усилий.
- Интегральная оценка пространственно-временных характеристик.
- Улучшение чувства ритма.
- 6-10 лет — «пик» развития гибкости.
- Начало развития качества быстроты в 8-10-летнем возрасте.

В развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11—12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. В возрасте 11-12 лет в большей степени развиваются скоростно-силовые качества нижних конечностей, координация, гибкость. В меньшей степени развивается скорость. В незначительной степени — выносливость и сила.

В среднем школьном возрасте более детально изучаются двигательные действия, подростки уже способны оценивать свои движения по времени, пространству, мышечным

усилиям. Подбирая упражнения, необходимо развивать у них эти способности (бег с различной длиной и частотой шага, метания на разное или на одно и то же расстояние предметов различной веса). В возрасте 10-11 лет на занятиях руководствуются, в основном, теми же положениями. Количество повторений изучаемого упражнения сохраняется. Знакомые упражнения могут выполняться по рассказу.

Младший школьный возраст — это период позитивных изменений и преобразований. Поэтому так важен уровень достижений, осуществленных каждым ребенком на данном возрастном этапе. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет умения учиться, не научится дружить, не обретет уверенность в себе, своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем (за рамками сензитивного периода) будет значительно труднее и потребует неизмеримо более высоких душевных и физических затрат.

Огромное значение для развития личности младшего школьника приобретают мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений с другими детьми. Поэтому желание ребенка заслужить одобрение и симпатию других детей является одним из основных мотивов его поведения.

Ребенок младшего школьного возраста, как и дошкольник, продолжает стремиться иметь положительную самооценку.

От самооценки зависит уверенность ученика в своих силах, его отношение к допущенным ошибкам, трудностям учебной деятельности. Младшие школьники с адекватной самооценкой отличаются активностью, стремлением к достижению успеха в учении, большей самостоятельностью.

Иначе ведут себя дети с низкой самооценкой: они не уверены в себе, боятся учителя, ждут неуспеха, на уроках предпочитают слушать других, а не включаться в обсуждение.

Ребёнка необходимо сравнивать только с самим собой: если ему сообщить о том, насколько он продвинулся по сравнению с прежним уровнем, это может оказать благоприятное влияние на его самооценку и стать предпосылкой повышения уровня учебной деятельности.

У детей 8–9 лет следует продолжать развитие основных двигательных навыков, координации движений, обучать их техническим приемам игры. Прежде чем переходить к игровой подготовке по правилам мини-баскетбола, важно убедиться, что учащиеся понимают, как выполнять основные технические приемы игры (передачу, ведение, бросок), что они должны делать, играя в нападении и в защите. Когда дети уже немного подготовлены технически, их нужно ознакомить с основными правилами игры: «Нельзя ходить или бегать, держа мяч в руках, поэтому, чтобы перемещаться с ним, надо выполнять ведение»; «Для того чтобы выиграть матч, вы должны забросить больше мячей, чем соперник, поэтому надо все время стремиться забросить мяч в его корзину»; «Ни один игрок не может всегда играть против всех — у него есть партнеры, и он должен передавать им мяч»; «Соперник не должен забросить больше мячей, чем вы; для этого надо защищать свою корзину». При подготовке можно применять игры 1×1, 2×2, 3×3, различные игровые упражнения и подвижные игры.

В возрасте 10–12 лет продолжается развитие двигательных навыков, общая и специальная физическая подготовка, обучение основам баскетбола и их совершенствование. Игровая подготовка на этом этапе приобретает еще большее значение. Важно начинать с игровых действий 1×1, 2×2, 3×3, 4×4, прежде чем переходить к игре 5×5. Не следует определять конкретные игровые функции игроков (защитник, нападающий, центровый), а групповые и командные игровые действия (в нападении и защите) должны быть простыми и понятными

Срок освоения программы: три года обучения, 108 недель, 27 месяцев.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: режим учебно-тренировочной работы рассчитан в учебном году на 36 недель. В неделю проводится 2 занятия по 2 часа (за учебный год 144 часа) + 0,5 часа (за учебный год 18 часов) уделяется индивидуальной работе с учениками. Перерыв между занятиями 10 минут.

В каникулярное время учебно-тренировочные занятия проводят, а в праздничные дни нет.

Цель программы: овладение основами физической культуры у обучающихся; сохранение крепкого здоровья, развитие двигательных качеств (силы, выносливости, гибкости,- координации, быстроты реакции) обучающихся и формирование стойкого интереса к занятиям по баскетболу для перехода в ДЮСШ по баскетболу.

Для достижения этой цели ставятся следующие задачи:

Задачи : 1 .Оздоровительные:

- выработать устойчивость организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности;
- укреплять сердечнососудистую и дыхательную системы;
- удовлетворять индивидуальные потребности учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить правильному выполнению упражнений;
- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- формировать знания об основах физкультурной деятельности.
- совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения.
- обучать игровой и соревновательной деятельности;
- расширять и развивать двигательный опыт, овладевать новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

3. Воспитательные:

- приучать к сознательной дисциплине;
- воспитывать такие качества , как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, волю к победе, любовь к спорту, чувство ответственности, творческую активность;
- привлекать учащихся к спорту;
- устранять вредные привычки;
- воспитывать волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- прививать ученикам организаторские навыки;

Комплекс основных характеристик программы

Объём и содержание программы:

Объём программы - общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы всего: 432 часа + 54 часа на индивидуальную работу с учениками:

- первый год 144 часа + 18 часов уделяется индивидуальной работе с учениками;
- второй год 144 часа + 18 часов уделяется индивидуальной работе с учениками;
- третий год 144 часа + 18 часов уделяется индивидуальной работе с учениками

Содержание программы.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

Подготовительной

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация занимающихся;
2. Подготовку их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- Строевые упражнения.
- Упражнения на внимание;
- Различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- Ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих **рекомендаций**:

1. Начинать занятие с построения и постановки задач;
2. Проводить подготовительную часть без значительных пауз;
3. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
4. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
5. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;
6. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу.

Основной

Задачи основной части занятия:

1. Изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
2. Освоение элементов тактики в нападении и защите;
3. Увеличение физической подготовленности занимающихся;
4. Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
5. В обучении занимающихся использовать приобретенные умения, навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- Подвижные игры;
- Учебные и двусторонние игры в баскетбол.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

1. Необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;
2. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
3. При обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

Учебные игры должны носить целевую игровую направленность, строго регламентировать действия играющих. В двухсторонних играх занимающиеся выполняют все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Заключительной

Задачи заключительной части занятия:

1. Предназначена для завершения работы преподавателя
2. Приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояния.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

1. На координацию движений;
2. На дыхание и расслабление;
3. Малоподвижные игры.
4. Ходьба, медленный бег
5. Домашнее задание
6. Имитационные
7. На внимание;

Игнорировать заключительную часть занятия не рекомендуется.

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется в зависимости от местных условий деятельности .

Теоретические и практические занятия

проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, на пришкольных, спортивных площадках и в спортивных залах образовательных учреждений. Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательный процесс родителей учеников, организовывая родительские собрания и совместные мероприятия. При подборе средств и методов для проведения практических занятий, используются упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

По завершению каждого учебного года проводятся контрольно-переводные испытания:

- прыжок в длину с места,
- челночный бег 3x10 м,
- подтягивание на перекладине,
- бег 6 минут.

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д. Содержание программы предполагает освоение детьми основ знаний - по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы.

Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре.

Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Первые два года баскетболисты участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в

которых основной задачей является результат выступления. На третий год получают навыки соревновательной деятельности: участвуют в первенстве района, города в соответствии с правилами мини-баскетбола

Содержание программы 1 год обучения

1. Основы знаний. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Общеподготовительные упражнения

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время

ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;

прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из

исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

5. Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно

воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

6. Подвижные игры.

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

7. Баскетбол

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Содержание программы 2 год обучения

1. Основы знаний. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у воспитанников устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Общеподготовительные упражнения

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи,

отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время

ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;

прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с

бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

5. Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей,

со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

6. Подвижные игры.

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. “Пионербол”

7. Баскетбол.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

В работе с учащимися (11-12 лет) учитывается ранее полученный опыт, т.е. то, что ученики с богатым двигательным опытом способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт не велик, осваивают действия долго, и, как правило, по частям. Нужно научить игроков, управлять своими движениями, дозируя величину, направление и длительность усилий.

Содержание программы 3 год обучения

1. Основы знаний. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у воспитанников устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В разделе общефизической подготовки акцент делается на развитие скоростно-силовых качеств и сложной координации.

Общеподготовительные упражнения

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время

ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;

прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями

предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

5. Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема

(теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

6. Подвижные игры.

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. “Пионербол”

7. Баскетбол.

В освоении технико-тактических действий, предпочтение отдаётся обучению индивидуальным и групповым действиям.

Важно научить воспитанников выделять в двигательном действии закономерности решения задач и уверенно решать их в стандартных условиях. На данном этапе происходит ознакомление с основными игровыми ролями (защитник, нападающий, центровый).

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со

ступнями на одной линии. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Планируемые результаты
ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ.

1 год обучения

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

Знать:

- Технику безопасности при занятиях баскетболом.
- Основы личной гигиены.
- Почему необходимы занятия физкультурой и спортом.
- Основные правила игры в баскетбол.

Уметь:

- Овладеть простыми элементами игры в баскетбол.
- Освоить общую и специальную подготовку.
- Выполнять комплексы разной направленности

2год обучения

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

Знать:

Технику безопасности при занятиях баскетболом.
Основы личной гигиены.
Почему необходимы занятия физкультурой и спортом.
Основные правила игры в баскетбол.

Уметь:

Овладеть простыми элементами игры в баскетбол и использовать в игровой ситуации.
Освоить общую и специальную подготовку.
Играть в пионербол, игры, подготавливающие к баскетболу, футбол, мини-баскетбол;
Выполнять броски с разных точек;
Выполнять комплексы разной направленности

Згод обучения

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

Знать:

Технику безопасности при занятиях баскетболом, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
Основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
Основные средства ОФП.
Правила игры мини-баскетбол и жесты судьи.
Основные игровые роли: нападающий, защитник, центровый.
Знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
Знать о физических качествах и правилах их тестирования;

Уметь:

Играть по упрощённым правилам в мини-баскетбол, ручной мяч и футбол.
Применять основные приёмы игры в мини-баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами).
Ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

Применять в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.
Ориентироваться при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
Выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом

Ознакомиться с :

Основами коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

Основами
судейской и инструкторской практики.

Участвовать во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

Повышать уровень функциональной подготовки.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план 1год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	29	3	26
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	11	1	6
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6		10
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	12	2	10
2.	Специальная физическая подготовка	40	5	35
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	8	1	7
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8	1	7
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	8		
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости		1	7
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	8	1	7
3.	Техническая подготовка	59	8	51
3. 1.	Ведение мяча правой, левой рукой , с изменением направления.	21	2	19
3. 2.	Передача мяча двумя руками от груди.	19	2	17
3. 3.	Передача мяча правой, левой рукой от плеча.	4	1	3
3. 4.	Броски по кольцу	7	1	6
3. 5.	Ловля и передача мяча различными способами	7	2	6
4.	Тактическая подготовка баскетболиста.	8	4	4
5.	Правила игры в баскетбол.	8	2	6
5.1	Приемные контрольные нормативы -тесты: предварительный (сентябрь) -оценка уровня			2

	развития физических качеств; промежуточный (декабрь)-оценка уровня освоения основных умений и навыков, итоговый (май)- тестирование по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний.			2 2
	Итого:	144	22	122

Учебный план 2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общезначительная подготовка	23	3	20
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	11	1	10
2.	Специальная физическая подготовка	38	5	33
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы			
	Упражнения направленные на развитие	6	1	5
2. 2.	быстроты сокращения мышц			
	Упражнения направленные на развитие	8	1	7
2. 3.	прыгучести			
	Упражнения направленные на развитие	8	1	7
2. 4.	специальной ловкости			
	Упражнения направленные на развитие			
	выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)			
3.	Техническая подготовка	67	7	60
3. 1.	Ведение мяча правой, левой рукой , с изменением направления.	24	2	22
3. 2.	Передача мяча двумя руками от груди.	22	2	20
3. 3.	Передача мяча правой, левой рукой от плеча.	7	1	6
3. 4.	Броски по кольцу	7	1	6
3. 5.	Ловля и передача мяча различными способами	7	1	6
4.	Тактическая подготовка баскетболиста.	8	4	4

5.	Приемные контрольные нормативы : предварительный (сентябрь) -оценка уровня развития физических качеств; промежуточный (декабрь)-оценка уровня освоения основных умений и навыков, итоговый (май)- тестирование по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний. Правила игры в баскетбол	8	1	7 1 2 1 2
	Итого:	144	20	124

**Тематический план
общая физическая подготовка 3 год обучения**

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Общefизическая подготовка	23	3	20
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	11	1	10
2.	Специальная физическая подготовка	38	5	33
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	6	1	5
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8	1	7
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	8	1	7
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	8	1	7
	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)			
3.	Техническая подготовка	65	7	60
3. 1.	Ведение мяча правой, левой рукой , с изменением. направления.	24	2	22
3. 2.	Передача мяча двумя руками от груди.	22	2	20
3. 3.	Передача мяча правой, левой рукой от плеча.	5	1	4
3. 4.	Броски по кольцу	7	1	6
3. 5.	Ловля и передача мяча различными способами	7	1	6
4.	Тактическая подготовка баскетболиста.	10	4	6
5.	Приемные контрольные нормативы: Приемные контрольные нормативы : предварительный (сентябрь) -оценка уровня развития физических качеств; промежуточный (декабрь)-оценка уровня освоения основных умений и навыков,	8	1	7 1 2

	итоговый (май)- тестирование по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний. Правила игры в баскетбол			1
				2
	Итого:	144	20	124

Календарный учебный график 1 года обучения

раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Общефизическая подготовка <u>29ч</u>	5ч	5ч	2ч	2ч	2ч	2ч	3ч	7ч	1ч
Специальная физическая подготовка <u>40часов</u>	5ч	5ч	8ч	8ч	4ч	4ч	5ч	1ч	
Техническая подготовка -59ч	4ч	8ч	8ч	6ч	6ч	8ч	6ч	8ч	5ч
Тактическая подготовка баскетболиста-8часов						2ч	2ч	2ч	2ч
Приемные контрольные нормативы 6ч	2ч			2ч					2ч
<u>Правила игры в баскетбол-2ч</u>					2ч				
<u>Индивидуальная работа 18ч</u>	1,5ч	2,5ч	2ч	2,5ч	1,5ч	2ч	2ч	2,5ч	1,5ч
<u>Всего 162 часа</u>	<u>17,5ч</u>	<u>20,5ч</u>	<u>20ч</u>	<u>20,5ч</u>	<u>15,5ч</u>	<u>18ч</u>	<u>18ч</u>	<u>20,5</u>	<u>11,5</u>

Календарный учебный график 2 года обучения

раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Общефизическая подготовка <u>23ч</u>	5ч	3ч	2ч	4ч		4ч	2ч	3ч	

Специальная физическая подготовка <u>38часов</u>	7ч	5ч	8ч	4ч	4ч	6ч	3ч	1ч	
Техническая подготовка -67ч	2ч	10ч	8ч	8ч	8ч	6ч	8ч	11ч	6ч
Тактическая подготовка баскетболиста-8часов							3ч	3ч	2ч
Приемные контрольные нормативы 6ч	2ч			2ч					2ч
<u>Правила игры в баскетбол-2ч</u>					2ч				
<u>Индивидуальная работа 18ч</u>	1,5ч	2,5ч	2ч	2,5ч	1,5ч	2ч	2ч	2,5ч	1,5ч
<u>Всего 162часа</u>	<u>17,5ч</u>	<u>20,5ч</u>	<u>20ч</u>	<u>20,5ч</u>	<u>15,5ч</u>	<u>18ч</u>	<u>18ч</u>	<u>20,5</u>	<u>11,5</u>

Календарный учебный график 3 года обучения

раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Общефизическая подготовка <u>23ч</u>	5ч	3ч	2ч	2ч		5ч	3ч	3ч	
Специальная физическая подготовка <u>38часов</u>	7ч	5ч	8ч	6ч	4ч	5ч	2ч	1ч	
Техническая подготовка -65ч	2ч	10ч	8ч	8ч	8ч	4ч	8ч	11ч	6ч
Тактическая подготовка баскетболиста-10часов						2ч	3ч	3ч	2ч
Приемные контрольные нормативы 6ч	2ч			2ч					2ч
<u>Правила игры в баскетбол-2ч</u>					2ч				
<u>Индивидуальная работа 18ч</u>	1,5ч	2,5ч	2ч	2,5ч	1,5ч	2ч	2ч	2,5ч	1,5ч
<u>Всего 162часа</u>	<u>17,5ч</u>	<u>20,5ч</u>	<u>20ч</u>	<u>20,5ч</u>	<u>15,5ч</u>	<u>18ч</u>	<u>18ч</u>	<u>20,5</u>	<u>11,5</u>

Оценочные материалы

В рамках годового тренировочного цикла этапный контроль осуществляется не реже 2-3 раз с целью выявления динамики физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей спортивной подготовленности – нормативным и индивидуальным темпам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся баскетболом.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года(май), в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе (апрель-май).

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

· Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание,

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Баскетбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе. Проводится в конце учебного года.

· Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000, 2000 м.);
3. сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднятие туловища за 1 мин.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

· Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания:

промежуточная аттестация (декабрь)

1. Перемещение 5 x 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом, левым боком, спиной);

2. Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;

3. Штрафные броски. (16 бросков). Оценивается процент попадания.

итоговая аттестация (май)

4. Комплексный тест (скоростное ведение.) Оценивается время выполнения и количество попаданий.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов (1 главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);

- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).

- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 1 x 2; 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);

- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);

- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите

(позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 3 x 1; 2 x 2 x 1; 1 x 2 x 1; 1 x 4)

(защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);

- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение

- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) 11-12лет	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

ТЕСТ	7-8лет	9 -10 лет	11-12 лет
1. Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	11,5	10,5	9,8
2. Прыжок в длину с места (см.)	120	130	140см
3. Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	40	60
4. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	12	13	15
5. Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	3	4

Возрастные оценочные нормативы для девочек

ТЕСТ	11-12 лет	9 -10лет	7-8лет
1. Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,0		8,1
2. Прыжок в длину с места (см)	137	130	120
3. Прыжки на скакалке за 30 сек (раз)	60	40	30
4. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	12	10
5. Отжимание в упоре лежа (раз)	10	8	6

Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке, с	мальчики	10,1	10,0	9,8
	девочки	10,3	10,2	10,0
Скоростное ведение, с, попадания	мальчики	15,0	14,9	14,7
	девочки	15,3	15,1	15,0
Передачи мяча, с, попадания	мальчики	14,2	14,0	14,0
	девочки	14,5	14,4	14,3
Дистанционные броски, %	мальчики	28	30	35
	девочки	28	30	35
Штрафные броски, %	мальчики	—	—	—
	девочки	—	—	—

Примечания:

1. В разделе «Физическая подготовленность» запись, например, «4п 20» означает, что в спринтерском беге в течение 40 с спортсмену необходимо пробежать расстояние, равное 4-м прямым, и еще 20 м. 2. Пояснения к контрольным тестам по разделу «Техническая подготовленность» приведены в тексте.

Краткие требования к выполнению контрольных упражнений по разделу «Техническая подготовленность» приведены ниже.

4. Передвижение в защитной стойке – игрок, находясь за лицевой линией, по сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах). Задание является одинаковым для всех групп занимающихся.

4. Скоростное ведение – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждого последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятое «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для групп НП – перевод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Для ТГ – перевод выполняется с руки на руку под ногой, и задание выполняется в три дистанции, или 6 бросков. Для групп ССМ – перевод выполняется с руки на руку за спиной, задание выполняется в четыре дистанции, или 8 бросков по кольцу. Фиксируется общее время и количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1 с за каждый заброшенный мяч.

4. Передачи мяча – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Для групп НП – передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска. Для ТГ – передачи выполняются об пол, задание выполняется в три дистанции, или 6 бросков. Для групп ССМ – передачи выполняются различными заданными способами, задание выполняется в четыре дистанции, или 8 бросков. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается по 1 с за каждый заброшенный мяч.

4. Броски с дистанции. Для групп НП – выполнить 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно, фиксируется число попаданий. Для ТГ и групп ССМ – выполнить по 2 броска с 5-ти точек, с каждой точки – из 3-очковой и 2-очковой зон. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

Методические материалы

Игра – основа обучения Игра 1×1 – основа обучения игровым действиям. Игровые действия 1×1 можно классифицировать следующим образом: игра без мяча, игра с мячом, игра в нападении, игра в защите. Игра 1×1 может быть проведена в простой форме с 8–9-летними детьми и в более сложной форме – с 10–12-летними. В 8–9 лет нельзя ждать от детей абсолютно правильного выполнения технических приемов и движений. Тренер должен это понимать и проявлять терпение при обучении. К 10–12 годам от них уже можно ожидать более правильного выполнения технических приемов и игровых действий в защите и нападении. Игра 1×1 – то, с чего нужно начинать обучение.

В игре 1×1 следует обращать внимание учеников на следующие моменты.

- Нельзя:
 - бежать, держа мяч;
 - уходить с мячом за пределы площадки;
 - вести мяч во второй раз, после того как его уже взяли в руки.
- Игрок, владеющий мячом, должен:
 - стремиться двигаться с ним в сторону кольца противника;
 - учиться обыгрывать своего защитника как можно быстрее с минимальным количеством ударов мяча в пол.
- Нападающий, не владеющий мячом, должен пытаться освободиться от своего защитника.
 - Защитник должен находиться между нападающим и своим кольцом. Тренер должен внимательно следить за действиями игроков при игре 1×1 и исправлять их ошибки. В этом варианте дети постепенно приходят к пониманию того, что ведение мяча помогает:
 - переходить от защиты к нападению;
 - обыгрывать защитника;
 - перемещаться ближе к корзине (вести мяч, останавливаться, передавать и бросать его);
 - создавать подходящую ситуацию для передачи; а также узнают:
 - когда надо менять руки при ведении мяча;
 - когда лучше передавать его;
 - когда выполнять бросок и каким способом.

Все это называется способностями к предвидению и принятию правильных решений. Без этого на начальном этапе игровой подготовки могут возникнуть многочисленные ошибки при оценке ситуаций и принятии решений. Только после того как ребенок понял, что надо делать, можно начинать работу над техникой выполнения (как надо делать). Можно играть один на один по всей площадке, на полу площадки или на дополнительных кольцах. Игра может носить как обучающий, так и соревновательный характер. Игра 2×2 – фундамент игровой подготовки. В игре 2×2 получается ситуация игры 1×1 с мячом и без мяча. Эту игру можно использовать при работе с детьми в возрасте от 8 лет. В игре 1×1, рассмотренной выше, у нападающего игрока есть лишь одна возможность – обыграть соперника, используя ведение мяча или выполнив бросок, а защитник может отобрать мяч и стать нападающим.

В игре 2×2 нападающий игрок с мячом имеет больше возможностей. Дополнительно к ведению и броскам он может передать мяч своему партнеру; в защите один игрок опекает соперника с мячом, а другой – нападающего без мяча. Нападающий с мячом должен принять правильное решение исходя из возникшей ситуации: вести мяч, передать партнеру или совершить бросок (в зависимости от расстояния до корзины или до защитника). Например, если перед игроком, владеющим мячом, нет защитника, нападающий может начать ведение к корзине соперника, а если защитник приближается к нему, нападающий может попытаться обыграть его, применяя смену рук, направления или скорости. Если игрок не может выполнить проход к корзине, завершая его броском, он может остановиться,

бросить мяч или передать его свободному партнеру. Для разрешения игровых ситуаций игрок должен обладать определенным запасом технических приемов, которыми необходимо пользоваться, когда в ходе игры возникает новая ситуация. Игрок, не владеющий мячом, должен попытаться открыться, чтобы оказаться на свободном месте для получения мяча. Нападающий без мяча должен перемещаться по площадке, чтобы получить мяч от партнера; если он не открывается, защитнику будет легче перехватить передачу. Нападающий при этом должен делать обманные движения, показывая, где и когда он хочет получить мяч. Совмещая два действия по варианту 1×1 с мячом и без мяча, мы получаем новую игровую ситуацию 2×2 в нападении и в защите (совместная игра). В игре 2×2 изначально важно ограничить время владения мяча, обязывая игрока с мячом чаще выполнять передачи, которые всегда быстрее владения. Порой защитник, опекающий нападающего без мяча, забывает о своих обязанностях и перемещается к мячу, оставляя своего подопечного открытым. Это ведет к следующим ситуациям: игрока с мячом опекают два защитника; нападающий, не владеющий мячом, открыт, но не может получить мяч, так как игрок с мячом оказывается в трудной ситуации; нападающий без мяча двигается к игроку с мячом для получения передачи, тем самым затрудняя действия своего партнера. Тренер должен определять возникающие ошибки и исправлять их, останавливать игру при нарушениях правил, обучая таким образом игроков правилам игры. Игры 3×3, 4×4 и 5×5 При игре 3×3 важно, чтобы у детей в начале обучения было достаточно пространства. На первом этапе игра должна проводиться по всей площадке, затем – на ограниченной площадке, далее – ближе к корзине. Игрок с мячом, должен решить, как ему лучше поступить: самому обыграть своего защитника, выполнить бросок или выполнить передачу открывшемуся партнеру и т.д. В игре могут возникнуть различные ситуации численного равенства и превосходства нападающих и защитников друг перед другом (три нападающих против двух защитников, три нападающих против одного защитника, два нападающих против одного защитника, три защитника против двух нападающих и т.д.). Обучению игровым действиям в ситуации 3×3 необходимо длительное время. Упражнения можно проводить в игровой форме, а методы должны быть аналогичны тем, которые предлагались в игре 2×2. От игры 3×3 можно постепенно переходить к играм 4×4 и 5×5 с вариантами численного превосходства нападающих перед защитниками.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

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

Наглядные методы:

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

Практические методы:

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

Основные средства обучения:

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

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в группе под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой.
6. Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
7. Руководить командой группы на соревнованиях.
8. Составить положение о проведении соревнований по баскетболу.
9. Вести протокол игры.
10. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
11. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы (составлены в соответствии с п. 20 3. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол»)

Условия	+/-	Условия	+/-
Наличие игрового зала	+	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол»)	+
Наличие тренажерного зала	+	Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол»)	-
Наличие раздевалок, душевых	+	Обеспечение к месту проведения спортивных мероприятий и обратно	+
Наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"	+	осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля	+

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий	Наличие или отсутствие
Оборудование и спортивный инвентарь				
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2	+
2	Мяч баскетбольный	штук	30	+
3	Доска тактическая	штук	2	+
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20	10
5	Свисток	штук	4	2
6	Секундомер	штук	4	1
7	Стойка для обводки	штук	20	-
8	Фишки (конусы)	штук	30	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь				
9	Барьер легкоатлетический	штук	20	3
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3	-
11	Корзина для мячей	штук	2	2
12	Мяч волейбольный	штук	2	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15	10
14	Мяч теннисный	штук	10	5
15	Мяч футбольный	штук	2	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4	1
17	Скакалка	штук	24	20
18	Скамейка гимнастическая	штук	4	10

Список литературы:

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2010.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2009.- 100 с.
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2012
4. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 2009, ч. – 184
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 3-5кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2013.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2012.-136с.
7. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с. Спорт!

**Календарный учебно-тематический план 1 год обучения
Индивидуальная работа**

№ п/п	Название темы	Кол- во часов	неделя по плану	Дата факт.
1	Ловля, передача мяча в парах.	0,5	1неделя	
2	Ведение мяча по прямой правой, левой рукой	0,5	2неделя	
3	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления.	0,5	3неделя	
4	Передвижения баскетболиста в защитной стойке	0,5	4неделя	
5	Защитник. Его действия на площадке.	0,5	5неделя	
6	Ловля, передача мяча в движении.	0,5	6неделя	
7	Вырывание, выбивание мяча	0,5	7неделя	
8	Личная опека игрока.	0,5	8неделя	
9	Фигурное ведение мяча	0,5	9неделя	
10	Ведение мяча без зрительного контроля	0,5	10неделя	
11	Броски с пяти точек.	0,5	11неделя	
12	Индивидуальная работа с мячом	0,5	12неделя	
13	Метание малых мячей в цель.	0,5	13неделя	
14	Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Подвижная игра "Перестрелка".	0,5	14неделя	
15	Выбивание, вырывание мяча (работа в парах). Учебная игра (максимальное количество передач).	0,5	15неделя	
16	Челночный бег с ведением мяча.	0,5	16неделя	
17	Ловля, передача мяча в тройках	0,5	17неделя	

18	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	0,5	18неделя	
19	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	0,5	19неделя	
20	Правила игры в мини-баскетбол (работа по карточкам)	0,5	20неделя	
21	Взаимодействие двух нападающих.	0,5	21неделя	
22	Перехват мяча.	0,5	22неделя	
23	Дриблинг мяча с активным сопротивлением защитника.	0,5	23неделя	
24	Борьба за отскок от щита	0,5	24неделя	
25	Разбор игровых ситуаций	0,5	25неделя	
26	Ведение, 2 шага, бросок	0,5	26неделя	
27	Штрафной бросок.	0,5	27неделя	
28	Упражнения для развития прыгучести.	0,5	28неделя	
29	Взаимодействия трёх игроков с передачами мяча.	0,5	29неделя	
30	Подбор мяча при неудачных бросках в корзину.	0,5	30неделя	
31	Упражнения для развития быстроты реакции.	0,5	31неделя	
32	Индивидуальные упражнения с мячом.	0,5	32неделя	
33	Жесты судей (работа по карточкам)	0,5	33неделя	
34	Ловля и передача мяча в движении.	0,5	34неделя	
35	Выход для получения мяча	0,5	35неделя	
36	Противодействия получению мяча.	0,5	36неделя	
Всего часов		18часов		

**Календарно-тематическое планирование
спортивного кружка по "Мини-баскетболу"**

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	неделя по плану	Дата факт.
1-2	Знакомство с группой. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола . Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-баскетболу. Игры с бегом на перемещения.	2	1неделя	
3-4	Техника передвижений баскетболиста: бег, остановка игрока, прыжки, повороты Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Повторить технику ведения, ловли , передачи мяча. Подвижная игра "Пятнашки"	2	1неделя	
5	Повторить технику передвижений. Основная стойка игрока, стойка игрока в защите. Подвижная игра "Пятнашки в тройках"	1	2неделя	
6	Ловля, передача мяча в парах на месте. Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра "Мяч в обруч"	1	2неделя	
7-8	Повторение техники перемещений в стойке боком , лицом. Подвижная игра "Пятнашки на перемещения". Повторение техники ведения мяча правой и левой рукой. Подвижная игра "Салочка с ведением мяча"	2	2неделя	
9	Повторение техники перемещений в стойке :боком , лицом, спиной. Подвижная игра "Вызов номеров".	1	3неделя	
10	Ловля, передача мяча в парах в движении. Подвижные игры: "Наседка и ястребы", "Свободное место", "Кто быстрее"	1	3неделя	
11-12	Тестирование физической подготовленности (челночный бег, прыжок в длину с места, бег 30 метров) Подвижные игры: "Коршун и наседка", "Перебрасывание мячей", "Наседка и ястребы", "Смена лидера".	2	3неделя	
13-14	Комплексное развитие двигательных способностей. Подвижная игра "Беги домой, вернись домой".	2	4неделя	
15-16	Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Повторение ловли и передачи мяча в парах.	2	4неделя	

	Подвижная игра "Беги домой, вернись домой".			
17-18	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игры с элементами баскетбола	2	5неделя	
19-20	"Весёлые старты с элементами баскетбола". Подвижная игра "Перестрелка"	2	5неделя	
21-22	Общая физическая подготовка: упражнения с набивными мячами, ускорения(30,60,100 метров) Кросс 1000 метров . Игры на внимание.	2	6неделя	
23-24	Общая физическая подготовка: стартовые рывки с места из различных исходных положений. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках. Подвижная игра "Вызов номеров" с ведением мяча. Ловля, передача мяча в движении.	2	6неделя	
25-26	Выбивание, вырывание мяча (работа в парах). Игра на развитие силовых способностей "Перетягивание в парах", "Кто дальше бросит"	2	7неделя	
27-28	Общая физическая подготовка: упражнения с набивными мячами, ускорения(30,60,100 метров), ведение мяча с изменением направления. Кросс 1000-1300 метров . Игры на внимание.	2	7неделя	
29-30	Борьба за отскок от щита- игровые упражнения. Игры с элементами баскетбола.	2	8неделя	
31-32	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	2	8неделя	
33-34	Передача мяча со сменой мест в движении. Игры: «Подвижная цель», "Баскетбольные салочки".	2	9неделя	
35	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Салки с ведением».	1	9неделя	
36	Круговая тренировка на развитие физических качеств. Подвижные игры "Колесо", " Вызов номеров".	1	9неделя	
37	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля, передача мяча в движении. Подвижные игры: «Пять передач», эстафеты.	1	10неделя	
38	Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления по звуковому сигналу. Игра "Мяч своему"	1	10неделя	
39	Ловля, передача мяча разными способами в парах на месте. Подвижная игра «Ловец и перехватчик»	1	10неделя	
40	Парные упражнения с сопротивлением.. Бросок мяча после ловли и ведения. игры с мячом.	1	10неделя	
41-42	Ведение, 2 шага, бросок по прямой, с обводкой фишек дальней рукой. Подвижная игра «Вызов номеров с ведением мяча».	2	11неделя	
43-44	Совершенствованибе бросков, передач, ведение мяча. Проведение подвижных игр с ведением	2	11неделя	

	мяча.			
45-46	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках.	2	12неделя	
47-48	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в сочетании с развитием координационных способностей. Игра мини- баскетбол. Разбор игры.	2	12неделя	
49-50	Обучение передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с развитием быстроты. Подвижные игры: "Старт за мячом", "Охраняй капитана".	2	13неделя	
51-52	ОФП. Акробатические упражнения.. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	2	13неделя	
53	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижная игра "Удочка", "Кто дальше прыгнет"	1	14неделя	
54	Челночный бег с ведением 5x10м. Фигурное ведение мяча. Подвижные игры: "Круговая эстафета", "Пятнашки в тройках"	1	14неделя	
55	Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Подвижная игра "Перестрелка".	1	14неделя	
56	Выбивание, вырывание мяча (работа в парах). Учебная игра (максимальное количество передач).	1	14неделя	
57	Повторение техники дриблинга в движении, с защитником, с пассивным защитником. Упражнения в тройках. Игры.	1	15неделя	
58	Ведение с изменением направления. Бросок одной рукой от плеча с места. Игры. Жесты судей.	1	15неделя	
59	Ускорения, рывки. Выход для получения мяча. Подвижные игры: "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "10 передач"	1	15неделя	
60	Тактика свободного нападения (повторение). Учебная игра.	1	15неделя	
61	Теория: правила соревнований. Жесты судей(повторить по карточкам). Подвижные игры: "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "10 передач"	1	16неделя	
62	Передача со сменой мест в движении. Подвижная игра "Мяч капитану"	1	16неделя	
63	Остановка двумя шагами и прыжком. ведение с изменением направления. Встречная эстафета с мячом.	1	16неделя	
64	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1	16неделя	

65	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча после отскока от щита. Игра: «Гонка мячей».	1	17неделя	
66	Освоение индивидуальных защитных действий. Подвижные игры: "Коршун и наседка", "Наседка и ястребы".	1	17неделя	
67	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игра "Один хвост хорошо, а два лучше".	1	17неделя	
68	Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра "Мини-баскетбол"	1	17неделя	
69-70	Защитные действия 1x1. Передача и ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	2	18неделя	
71	Упражнения с набивными мячами. Бросок после остановки. Игра "Бросай-беги".	1	18неделя	
72	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра "Свободное место".	1	18неделя	
73-74	Защитные действия 1x1. Передача и ведение с активным сопротивлением защитника. Подвижные игры: "Не давай мяч водящему", "Выбей мяч".	2	19 неделя	
75-76	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры.	2	19 неделя	
77-78	Развитие силовых способностей. Игры: "Перетягивание в парах", "Скачки"	2	20 неделя	
79-80	Взаимодействие двух игроков. Игра "Отдай мяч и выйди"	2	20 неделя	
81-82	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.	2	21 неделя	
83-84	Преодоление препятствий. Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.	2	21 неделя	
85	Скоростная выносливость. Ведение мяча на ограниченной площадке. Подвижные игры: "Смена лидера", "Мини-баскетбол"	1	22 неделя	
86	Скоростная выносливость. Ведение мяча на ограниченной площадке. Подвижные игры: "Свободное место", "Мини-баскетбол"	1	22 неделя	
87-88	Пальчиковая гимнастика. Защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Игра в мини-баскетбол.	2	22 неделя	
89-90	Тактика свободного нападения. Действия игрока без мяча, действия игрока с мячом в нападении. Игра в мини-баскетбол.	2	23 неделя	

91-92	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без смены мест. Учебная игра..	2	23 неделя	
93-94	Контрольный. Приём нормативов по ОФП.	2	24 неделя	
95-96	"Эстафеты с ведением , ловлей мяча, прыжками, бегом". Учебная игра по мини-баскетболу. Разбор игры.	2	24 неделя	
97-98	Баскетбольная полоса препятствий. Игры на внимание. Разбор игровой ситуации.	2	25 неделя	
99-100	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол.	2	25 неделя	
101-102	Челночный бег с ведением мяча. Подвижная игра "Салки с ведением мяча" Штрафной бросок. Игра мини-баскетбол.	2	26 неделя	
103-104	Защитные действия(1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Игра в мини-баскетбол.	2	26 неделя	
105-106	Круговая тренировка. Борьба за отскочивший мяч. Персональная опека игрока. Игра в мини-баскетбол.	2	27 неделя	
107-108	Наблюдение и ориентировка. Вырывание, выбивание мяча в парах. Персональная опека игрока. Игра в мини-баскетбол.	2	27 неделя	
109-110	Взаимодействия двух игроков с передачами мяча. Броски с ближних точек. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра с личной опекой игрока.	2	28 неделя	
111-112	Взаимодействия трёх игроков с передачами мяча. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения для профилактики плоскостопия. Учебная игра с личной опекой игрока.	2	28 неделя	
113-114	Взаимодействия трёх игроков со встречным ведением мяча. Учебная игра с личной опекой игрока.	2	29 неделя	
115-116	Упражнения в передвижениях вдоль боковых линий. Развитие силовых способностей: отжимание, "Перетягивание в парах", "Перетягивание каната". Учебная игра с личной опекой игрока.	2	29 неделя	
117-118	Подбор мяча при неудачных бросках в корзину. Индивидуальная работа с мячом. Игры: "Мяч в корзину", "Мяч водящему", "Перестрелка", "Мини-баскетбол".	2	30 неделя	
119-120	Развитие прыгучести (прыжки на скакалке). ведение, ловля, передача мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра с личной опекой игрока.	2	30 неделя	

121-122	Передачи мяча в парах в движении. Фигурное ведение мяча дальней рукой. Учебная игра "Мини-баскетбол"	2	31 неделя	
123-124	Эстафеты с мячом. Индивидуальные упражнения с мячом. Личная защита в игре. Разбор игры.	2	31 неделя	
125-126	Упражнения для обучения и совершенствования индивидуальных действий защитника. Личная защита в игре. Разбор игры.	2	32 неделя	
127-128	"Весёлые старты с элементами баскетбола". Жесты судей(повторить). Дыхательные упражнения.	2	32 неделя	
129-130	Контрольный. приём контрольных нормативов по ОФП.	2	33 неделя	
131-132	Общая физическая подготовка: упражнения для развития координации движений, силы, прыгучести. Выход для получения мяча. Учебная игра "Мини-баскетбол"	2	33 неделя	
133-134	Ускорения из различных исходных положений. Противодействия получению мяча. Учебная игра "Мини-баскетбол"	2	34 неделя	
135-136	Ведение одного мяча, двух мячей: в парах(зеркальное отражение). Бег с различной частотой шагов. Игра "Перестрелка". Игра "Американка". Учебная игра "Мини-баскетбол"	2	34 неделя	
137-138	Преодоление препятствий. Перехват мяча. Кроссовая подготовка. Игра в мини-баскетбол.	2	35 неделя	
139-140	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Штрафной бросок от груди. Кроссовая подготовка. Игра в мини-баскетбол.	2	35 неделя	
141-142	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях (2:2), (3:3), (4:4), (5:5). Игра «Мяч среднему». Кроссовая подготовка.	2	36 неделя	
143-144	Кроссовая подготовка. "Весёлые старты " с элементами баскетбола	2	36 неделя	

**Календарный учебно-тематический план 2год обучения
Индивидуальная работа**

№ п/п	Название темы	Кол- во часов	неделя по плану	Дата факт.
1	Ловля, передача мяча в парах.	0,5	1неделя	
2	Ведение мяча по прямой правой, левой рукой	0,5	2неделя	
3	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления.	0,5	3неделя	
4	Остановка двумя шагами и прыжком.	0,5	4неделя	
5	Защитник. Его действия на площадке.	0,5	5неделя	
6	Ловля, передача мяча в движении.	0,5	6неделя	
7	Вырывание, выбивание мяча	0,5	7неделя	
8	Личная опека игрока.	0,5	8неделя	
9	Фигурное ведение мяча	0,5	9неделя	
10	Ведение мяча без зрительного контроля	0,5	10неделя	
11	Броски с пяти точек.	0,5	11неделя	
12	Индивидуальная работа с мячом	0,5	12неделя	
13	Метание малых мячей в цель.	0,5	13неделя	
14	Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Подвижная игра "Перестрелка".	0,5	14неделя	
15	Выбивание, вырывание мяча (работа в парах). Учебная игра (максимальное количество передач).	0,5	15неделя	
16	Челночный бег с ведением мяча.	0,5	16неделя	
17	Ловля, передача мяча в тройках	0,5	17неделя	
18	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	0,5	18неделя	

19	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	0,5	19неделя	
20	Правила игры в мини-баскетбол (работа по карточкам)	0,5	20неделя	
21	Взаимодействие двух нападающих.	0,5	21неделя	
22	Перехват мяча.	0,5	22неделя	
23	Дриблинг мяча с активным сопротивлением защитника.	0,5	23неделя	
24	Борьба за отскок от щита	0,5	24неделя	
25	Разбор игровых ситуаций	0,5	25неделя	
26	Ведение, 2 шага, бросок	0,5	26неделя	
27	Штрафной бросок.	0,5	27неделя	
28	Упражнения для развития прыгучести.	0,5	28неделя	
29	Взаимодействия трёх игроков с передачами мяча.	0,5	29неделя	
30	Подбор мяча при неудачных бросках в корзину.	0,5	30неделя	
31	Упражнения для развития быстроты реакции.	0,5	31неделя	
32	Индивидуальные упражнения с мячом.	0,5	32неделя	
33	Жесты судей (работа по карточкам)	0,5	33неделя	
34	Ловля и передача мяча в движении.	0,5	34неделя	
35	Выход для получения мяча	0,5	35неделя	
36	Противодействия получению мяча.	0,5	36неделя	
Всего часов		18		

Календарно-тематическое планирование спортивного кружка по "Мини-баскетболу"

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	неделя по плану	Дата факт.
1-2	Знакомство с группой. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола . Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-баскетболу. Игры с бегом на перемещения.	2	1неделя	
3-4	Техника передвижений баскетболиста: бег, остановка игрока, прыжки, повороты Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Повторить технику ведения, ловли , передачи мяча. Подвижная игра "Пятнашки"	2	1неделя	
5	Повторить технику передвижений. Основная стойка игрока, стойка игрока в защите. Подвижная игра "Пятнашки в тройках"	1	2неделя	
6	Остановка прыжком и двумя шагами. Ловля, передача мяча в парах на месте. Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра "Мяч в обруч"	1	2неделя	
7-8	Повторение техники ведения мяча правой и левой рукой. Подвижная игра "Салочка с ведением мяча"	2	2неделя	
9	Повторение техники перемещений в стойке :боком , лицом, спиной и остановки. Подвижная игра "Вызов номеров".	1	3неделя	
10	Ловля, передача мяча в парах в движении. Подвижные игры: "Наседка и ястребы", "Свободное место", "Кто быстрее"	1	3неделя	
11-12	Тестирование физической подготовленности (челночный бег, прыжок в длину с места, бег 60 метров) Подвижные игры: "Коршун и наседка", "Перебрасывание мячей", "Наседка и ястребы", "Смена лидера".	2	3неделя	
13-14	Комплексное развитие двигательных способностей. Подвижная игра "Беги домой, вернись домой". Пальчиковая гимнастика.	2	4неделя	
15-16	Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Повторение ловли и передачи мяча в парах.	2	4неделя	

	Подвижная игра "Беги домой, вернись домой".			
17-18	Изучение правил игры в мини-баскетбол. Правила соревнований. Повторение жестов судей. Учебная игра в мини-баскетбол.	2	5неделя	
19-20	"Весёлые старты с элементами баскетбола". Подвижная игра "Перестрелка"	2	5неделя	
21-22	Общая физическая подготовка: упражнения с набивными мячами, ускорения(30,60,100 метров) Кросс 1000 метров . Игры на внимание.	2	6неделя	
23-24	Общая физическая подготовка: стартовые рывки с места из различных исходных положений. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках. Подвижная игра "Вызов номеров" с ведением мяча. Ловля, передача мяча в движении.	2	6неделя	
25-26	Выбивание, вырывание мяча (работа в парах). Игра на развитие силовых способностей "Перетягивание в парах", "Кто дальше бросит"	2	7неделя	
27-28	Общая физическая подготовка: упражнения с набивными мячами, ускорения(30,60,100 метров), ведение мяча с изменением направления. Кросс 1000-1300 метров . Игры на внимание.	2	7неделя	
29-30	Тактика свободного нападения. Действия игрока без мяча, действия игрока с мячом в нападении.	2	8неделя	
31-32	Позиционные нападения без смены мест. Учебная игра.	2	8неделя	
33-34	Нападения без смены мест. Нападение через заслон (ознакомить в общих чертах). Учебная игра.	2	9неделя	
35	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Салки с ведением».	1	9неделя	
36	Круговая тренировка на развитие физических качеств. Учебная игра мини-баскетбол.	1	9неделя	
37	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля, передача мяча в движении. Подвижные игры: «Пять передач», эстафеты.	1	10неделя	
38	Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления по звуковому сигналу. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	10неделя	
39	Ловля, передача мяча разными способами в парах на месте. Подвижная игра «Ловец и перехватчик»	1	10неделя	
40	Учебная игра «Мини-баскетбол» с персональной опекой игрока. Разбор игры.	1	10неделя	

41-42	Ведение, 2 шага, бросок по прямой, с обводкой фишек дальней рукой. Подвижная игра «Вызов номеров с ведением мяча». Учебная игра «Мини-баскетбол».	2	11неделя	
43-44	Совершенствованибросков, передач, ведение мяча. Проведение подвижных игр с ведением мяча. Учебная игра «Мини-баскетбол».	2	11неделя	
45-46	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди , с отскоком от пола в тройках.	2	12неделя	
47-48	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в сочетании с развитием координационных способностей. Игра мини- баскетбол. Разбор игры.	2	12неделя	
49-50	Обучение передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с развитием быстроты. Учебная игра «Мини-баскетбол»	2	13неделя	
51-52	ОФП. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	2	13неделя	
53	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижная игра "Удочка", "Кто дальше прыгнет"	1	14неделя	
54	Челночный бег с ведением мяча определённой дистанции. Фигурное ведение мяча. Учебная игра (подбор мяча).	1	14неделя	
55	Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Подвижная игра "Перестрелка".	1	14неделя	
56	Выбивание, вырывание мяча (работа в парах). Учебная игра (максимальное количество передач).	1	14неделя	
57	Повторение техники дриблинга в движении, с защитником, с пассивным защитником. Упражнения в тройках. Тактика свободного нападения (изучение).	1	15неделя	
58	Учебная игра ("Быстрый прорыв"). Жесты судей.	1	15неделя	
59	Ускорения, рывки. Выход для получения мяча. Подвижные игры: "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "10 передач"	1	15неделя	
60	Тактика свободного нападения (повторение). Учебная игра.	1	15неделя	
61	Теория: правила соревнований. Жесты судей(повторить по карточкам). Подвижные игры: "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "10 передач"	1	16неделя	
62	Учебная игра (персональная защита) с разбором игры.	1	16неделя	

63	Остановка двумя шагами и прыжком. ведение с изменением направления. Встречная эстафета с мячом.	1	16неделя	
64	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1	16неделя	
65	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча после отскока от щита. Игра: «Гонка мячей».	1	17неделя	
66	Передача мяча со сменой мест в движении. Игры: «Подвижная цель». "Мини-баскетбол"	1	17неделя	
67	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игра "Один хвост хорошо, а два лучше".	1	17неделя	
68	Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра "Мини-баскетбол"	1	17неделя	
69-70	Защитные действия 1x1. Передача и ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	2	18неделя	
71	Упражнения с набивными мячами. Бросок после остановки. Игра "Бросай-беги".	1	18неделя	
72	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	18неделя	
73-74	Защитные действия 1x1. Передача и ведение с активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2	19 неделя	
75-76	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. 20 Позиционное нападение в игровых взаимодействиях (2:2), (3:3), (4:4), (5:5).	2	19 неделя	
77-78	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:1). Игра в мини-баскетбол.	2	20 неделя	
79-80	Взаимодействие двух игроков. Игра "Отдай мяч и выйди"	2	20 неделя	
81-82	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.	2	21 неделя	
83-84	Преодоление препятствий. Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.	2	21 неделя	
85	Скоростная выносливость. Ведение мяча на ограниченной площадке. Подвижные игры: "Смена лидера", "Мини-баскетбол"	1	22 неделя	
86	Скоростная выносливость. Ведение мяча на ограниченной площадке. Подвижные игры: "Свободное место", "Мини-баскетбол"	1	22 неделя	
87-88	Пальчиковая гимнастика. Защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Игра в мини-баскетбол.	2	22 неделя	

89-90	Борьба за отскок от щита. Игра в мини-баскетбол.	2	23 неделя	
91-92	Зонная защита (3:2), (2:3). Игра в мини-баскетбол.	2	23 неделя	
93-94	Контрольный. Приём нормативов по ОФП.	2	24 неделя	
95-96	"Эстафеты с ведением , ловлей мяча, прыжками, бегом". Учебная игра по мини-баскетболу. Разбор игры.	2	24 неделя	
97-98	Баскетбольная полоса препятствий. Игры на внимание. Разбор игровой ситуации.	2	25 неделя	
99-100	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол.	2	25 неделя	
101-102	Челночный бег с ведением мяча. Подвижная игра "Салки с ведением мяча" Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	2	26 неделя	
103-104	Защитные действия(1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Игра в мини-баскетбол.	2	26 неделя	
105-106	Круговая тренировка. Борьба за отскочивший мяч. Персональная опека игрока. Игра в мини-баскетбол.	2	27 неделя	
107-108	Наблюдение и ориентировка. Вырывание, выбивание мяча в парах. Персональная опека игрока. Игра в мини-баскетбол.	2	27 неделя	
109-110	Взаимодействия двух игроков с передачами мяча. Броски с ближних точек. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра с личной опекой игрока.	2	28 неделя	
111-112	Взаимодействия трёх игроков с передачами мяча. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения для профилактики плоскостопия. Учебная игра с личной опекой игрока.	2	28 неделя	
113-114	Взаимодействия трёх игроков со встречным ведением мяча. Учебная игра с личной опекой игрока.	2	29 неделя	
115-116	Упражнения в передвижениях вдоль боковых линий. Развитие силовых способностей: отжимание, "Перетягивание в парах", "Перетягивание каната". Учебная игра с личной опекой игрока.	2	29 неделя	

117-118	Подбор мяча при неудачных бросках в корзину. Индивидуальная работа с мячом. Игры: "Мяч в корзину", "Мяч водящему", "Перестрелка", "Мини-баскетбол".	2	30 неделя	
119-120	Развитие прыгучести (прыжки на скакалке). ведение, ловля, передача мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра с личной опекой игрока.	2	30 неделя	
121-122	Передачи мяча в парах в движении. Фигурное ведение мяча дальней рукой. Учебная игра "Мини-баскетбол"	2	31 неделя	
123-124	Эстафеты с мячом. Индивидуальные упражнения с мячом. Личная защита в игре. Разбор игры.	2	31 неделя	
125-126	Упражнения для обучения и совершенствования индивидуальных действий защитника. Личная защита в игре. Разбор игры.	2	32 неделя	
127-128	"Весёлые старты с элементами баскетбола". Жесты судей(повторить). Дыхательные упражнения.	2	32 неделя	
129-130	Контрольный. приём контрольных нормативов по ОФП.	2	33 неделя	
131-132	Общая физическая подготовка: упражнения для развития координации движений, силы, прыгучести. Выход для получения мяча. Учебная игра "Мини-баскетбол"	2	33 неделя	
133-134	Ускорения из различных исходных положений. Противодействия получению мяча. Учебная игра "Мини-баскетбол"	2	34 неделя	
135-136	Ведение одного мяча, двух мячей: в парах(зеркальное отражение). Бег с различной частотой шагов. Игра "Перестрелка". Игра "Американка". Учебная игра "Мини-баскетбол"	2	34 неделя	
137-138	Преодоление препятствий. Перехват мяча. Кроссовая подготовка. Игра в мини-баскетбол.	2	35 неделя	
139-140	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Штрафной бросок от груди. Кроссовая подготовка. Игра в мини-баскетбол.	2	35 неделя	
141-142	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях (2:2), (3:3), (4:4), (5:5). Игра «Мяч среднему». Кроссовая подготовка.	2	36 неделя	
143-144	Кроссовая подготовка. "Весёлые старты " с элементами баскетбола	2	36 неделя	

**Календарный учебно-тематический план 3 год обучения
Индивидуальная работа**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	неделя по плану	Дата факт.
1	Ловля, передача мяча в парах.	0,5	1неделя	
2	Ведение мяча по прямой правой, левой рукой	0,5	2неделя	
3	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления.	0,5	3неделя	
4	Остановка двумя шагами и прыжком.	0,5	4неделя	
5	Защитник. Его действия на площадке.	0,5	5неделя	
6	Ловля, передача мяча в движении.	0,5	6неделя	
7	Вырывание, выбивание мяча	0,5	7неделя	
8	Личная опека игрока.	0,5	8неделя	
9	Фигурное ведение мяча	0,5	9неделя	
10	Ведение мяча без зрительного контроля	0,5	10неделя	
11	Броски с пяти точек.	0,5	11неделя	
12	Индивидуальная работа с мячом	0,5	12неделя	
13	Метание малых мячей в цель.	0,5	13неделя	
14	Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Подвижная игра "Перестрелка".	0,5	14неделя	
15	Выбивание, вырывание мяча (работа в парах). Учебная игра (максимальное количество передач).	0,5	15неделя	
16	Челночный бег с ведением мяча.	0,5	16неделя	
17	Ловля, передача мяча в тройках	0,5	17неделя	

18	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	0,5	18неделя	
19	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	0,5	19неделя	
20	Правила игры в мини-баскетбол (работа по карточкам)	0,5	20неделя	
21	Взаимодействие двух нападающих.	0,5	21неделя	
22	Перехват мяча.	0,5	22неделя	
23	Дриблинг мяча с активным сопротивлением защитника.	0,5	23неделя	
24	Борьба за отскок от щита	0,5	24неделя	
25	Разбор игровых ситуаций	0,5	25неделя	
26	Ведение, 2 шага, бросок	0,5	26неделя	
27	Штрафной бросок.	0,5	27неделя	
28	Упражнения для развития прыгучести.	0,5	28неделя	
29	Взаимодействия трёх игроков с передачами мяча.	0,5	29неделя	
30	Подбор мяча при неудачных бросках в корзину.	0,5	30неделя	
31	Упражнения для развития быстроты реакции.	0,5	31неделя	
32	Индивидуальные упражнения с мячом.	0,5	32неделя	
33	Жесты судей (работа по карточкам)	0,5	33неделя	
34	Ловля и передача мяча в движении.	0,5	34неделя	
35	Выход для получения мяча	0,5	35неделя	
36	Противодействия получению мяча.	0,5	36неделя	
Всего часов		18		

**Календарно-тематическое планирование
спортивного кружка по "Мини-баскетболу"**

3 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	неделя по плану	Дата факт.
1-2	Знакомство с группой. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола . Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-баскетболу. Игры с бегом на перемещения.	2	1неделя	
3-4	Техника передвижений баскетболиста: бег, остановка игрока, прыжки, повороты Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Повторить технику ведения, ловли , передачи мяча. Подвижная игра "Пятнашки"	2	1неделя	
5	Повторить технику передвижений. Основная стойка игрока, стойка игрока в защите. Подвижная игра "Пятнашки в тройках"	1	2неделя	
6	Ловля, передача мяча в парах на месте. Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра "Мяч в обруч"	1	2неделя	
7-8	Повторение техники перемещений в стойке боком , лицом. Подвижная игра "Пятнашки на перемещения". Повторение техники ведения мяча правой и левой рукой. Подвижная игра "Салочка с ведением мяча"	2	2неделя	
9	Повторение техники перемещений в стойке :боком , лицом, спиной. Подвижная игра "Вызов номеров".	1	3неделя	
10	Ловля, передача мяча в парах в движении. Подвижные игры: "Наседка и ястребы", "Свободное место", "Кто быстрее"	1	3неделя	
11-12	Тестирование физической подготовленности (челночный бег, прыжок в длину с места, бег 30 метров) Подвижные игры: "Коршун и наседка", "Перебрасывание мячей", "Наседка и ястребы", "Смена лидера".	2	3неделя	
13-14	Комплексное развитие двигательных способностей. Подвижная игра "Беги домой,	2	4неделя	

	вернись домой".			
15-16	Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Повторение ловли и передачи мяча в парах. Подвижная игра "Беги домой, вернись домой".	2	4неделя	
17-18	Изучение правил игры в мини-баскетбол. Правила соревнований. Повторение жестов судей. Учебная игра в мини-баскетбол.	2	5неделя	
19-20	"Весёлые старты с элементами баскетбола". Подвижная игра "Перестрелка"	2	5неделя	
21-22	Общая физическая подготовка: упражнения с набивными мячами, ускорения(30,60,100 метров) Кросс 1000 метров . Игры на внимание.	2	6неделя	
23-24	Общая физическая подготовка: стартовые рывки с места из различных исходных положений. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках. Подвижная игра "Вызов номеров" с ведением мяча. Ловля, передача мяча в движении.	2	6неделя	
25-26	Выбивание, вырывание мяча (работа в парах). Игра на развитие силовых способностей "Перетягивание в парах", "Кто дальше бросит"	2	7неделя	
27-28	Общая физическая подготовка: упражнения с набивными мячами, ускорения(30,60,100 метров), ведение мяча с изменением направления. Кросс 1000-1300 метров . Игры на внимание.	2	7неделя	
29-30	Тактика свободного нападения. Действия игрока без мяча, действия игрока с мячом в нападении.	2	8неделя	
31-32	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без смены мест. Учебная игра.	2	8неделя	
33-34	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без смены мест. Нападение через заслон (ознакомить в общих чертах). Учебная игра.	2	9неделя	
35	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Салки с ведением».	1	9неделя	
36	Круговая тренировка на развитие физических качеств. Учебная игра мини-баскетбол.	1	9неделя	
37	Остановки двумя шагами и прыжком. Ловля, передача мяча в движении. Подвижные игры: «Пять передач», эстафеты.	1	10неделя	
38	Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления по звуковому сигналу. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	10неделя	

39	Ловля, передача мяча разными способами в парах на месте. Подвижная игра «Ловец и перехватчик»	1	10неделя	
40	Учебная игра «Мини-баскетбол» с персональной опекой игрока. Разбор игры.	1	10неделя	
41-42	Ведение, 2 шага, бросок по прямой, с обводкой фишек дальней рукой. Подвижная игра «Вызов номеров с ведением мяча». Учебная игра «Мини-баскетбол».	2	11неделя	
43-44	Совершенствованибросков, передач, ведение мяча. Проведение подвижных игр с ведением мяча. Учебная игра «Мини-баскетбол».	2	11неделя	
45-46	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди , с отскоком от пола в тройках.	2	12неделя	
47-48	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в сочетании с развитием координационных способностей. Игра мини- баскетбол. Разбор игры.	2	12неделя	
49-50	Обучение передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с развитием быстроты. Учебная игра «Мини-баскетбол»	2	13неделя	
51-52	ОФП. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	2	13неделя	
53	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижная игра "Удочка", "Кто дальше прыгнет"	1	14неделя	
54	Челночный бег с ведением мяча определённой дистанции. Фигурное ведение мяча. Учебная игра (подбор мяча).	1	14неделя	
55	Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Подвижная игра "Перестрелка".	1	14неделя	
56	Выбивание, вырывание мяча (работа в парах). Учебная игра (максимальное количество передач).	1	14неделя	
57	Повторение техники дриблинга в движении, с защитником, с пассивным защитником. Упражнения в тройках. Тактика свободного нападения (изучение).	1	15неделя	
58	Учебная игра ("Быстрый прорыв"). Жесты судей.	1	15неделя	
59	Ускорения, рывки. Выход для получения мяча. Подвижные игры: "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "10 передач"	1	15неделя	
60	Тактика свободного нападения (повторение). Учебная игра.	1	15неделя	
61	Теория: правила соревнований. Жесты судей(повторить по карточкам). Подвижные игры:	1	16неделя	

	"Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "10 передач"			
62	Учебная игра (персональная защита) с разбором игры.	1	16неделя	
63	Остановка двумя шагами и прыжком. ведение с изменением направления. Встречная эстафета с мячом.	1	16неделя	
64	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1	16неделя	
65	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча после отскока от щита. Игра: «Гонка мячей».	1	17неделя	
66	Передача мяча со сменой мест в движении. Игры: «Подвижная цель». "Мини-баскетбол"	1	17неделя	
67	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игра "Один хвост хорошо, а два лучше".	1	17неделя	
68	Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра "Мини-баскетбол"	1	17неделя	
69-70	Защитные действия 1х1. Передача и ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	2	18неделя	
71	Упражнения с набивными мячами. Бросок после остановки. Игра "Бросай-беги".	1	18неделя	
72	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	18неделя	
73-74	Защитные действия 1х1. Передача и ведение с активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2	19неделя	
75-76	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. 20 Позиционное нападение в игровых взаимодействиях (2:2), (3:3), (4:4), (5:5).	2	19неделя	
77-78	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:1). Игра в мини-баскетбол.	2	20неделя	
79-80	Взаимодействие двух игроков. Игра "Отдай мяч и выйди"	2	20неделя	
81-82	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.	2	21неделя	
83-84	Преодоление препятствий. Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.	2	21неделя	
85	Скоростная выносливость. Ведение мяча на ограниченной площадке. Подвижные игры: "Смена лидера", "Мини-баскетбол"	1	22неделя	
86	Скоростная выносливость. Ведение мяча на	1	22	

	ограниченной площадки. Подвижные игры: "Свободное место", "Мини-баскетбол"		неделя	
87-88	Пальчиковая гимнастика. Защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Игра в мини-баскетбол.	2	22 неделя	
89-90	Борьба за отскок от щита. Игра в мини-баскетбол.	2	23 неделя	
91-92	Зонная защита (3:2), (2:3). Игра в мини-баскетбол.	2	23 неделя	
93-94	Контрольный. Приём нормативов по ОФП.	2	24 неделя	
95-96	"Эстафеты с ведением, ловлей мяча, прыжками, бегом". Учебная игра по мини-баскетболу. Разбор игры.	2	24 неделя	
97-98	Баскетбольная полоса препятствий. Игры на внимание. Разбор игровой ситуации.	2	25 неделя	
99-100	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол.	2	25 неделя	
101-102	Челночный бег с ведением мяча. Подвижная игра "Салки с ведением мяча" Штрафной бросок. Игра мини-баскетбол.	2	26 неделя	
103-104	Защитные действия(1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Игра в мини-баскетбол.	2	26 неделя	
105-106	Круговая тренировка. Борьба за отскочивший мяч. Персональная опека игрока. Игра в мини-баскетбол.	2	27 неделя	
107-108	Наблюдение и ориентировка. Вырывание, выбивание мяча в парах. Персональная опека игрока. Игра в мини-баскетбол.	2	27 неделя	
109-110	Взаимодействия двух игроков с передачами мяча. Броски с ближних точек. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра с личной опекой игрока.	2	28 неделя	
111-112	Взаимодействия трёх игроков с передачами мяча. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения для профилактики плоскостопия. Учебная игра с личной опекой игрока.	2	28 неделя	
113-114	Взаимодействия трёх игроков со встречным ведением мяча. Учебная игра с личной опекой игрока.	2	29 неделя	
115-116	Упражнения в передвижениях вдоль боковых линий. Развитие силовых способностей: отжимание, "Перетягивание в парах", "Перетягивание каната". Учебная игра с личной	2	29 неделя	

	опекой игрока.			
117-118	Подбор мяча при неудачных бросках в корзину. Индивидуальная работа с мячом. Игры: "Мяч в корзину", "Мяч водящему", "Перестрелка", "Мини-баскетбол".	2	30 неделя	
119-120	Развитие прыгучести (прыжки на скакалке). ведение, ловля, передача мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра с личной опекой игрока.	2	30 неделя	
121-122	Передачи мяча в парах в движении. Фигурное ведение мяча дальней рукой. Учебная игра "Мини-баскетбол"	2	31 неделя	
123-124	Эстафеты с мячом. Индивидуальные упражнения с мячом. Личная защита в игре. Разбор игры.	2	31 неделя	
125-126	Упражнения для обучения и совершенствования индивидуальных действий защитника. Личная защита в игре. Разбор игры.	2	32 неделя	
127-128	"Весёлые старты с элементами баскетбола". Жесты судей(повторить). Дыхательные упражнения.	2	32 неделя	
129-130	Контрольный. приём контрольных нормативов по ОФП.	2	33 неделя	
131-132	Общая физическая подготовка: упражнения для развития координации движений, силы, прыгучести. Выход для получения мяча. Учебная игра "Мини-баскетбол"	2	33 неделя	
133-134	Ускорения из различных исходных положений. Противодействия получению мяча. Учебная игра "Мини-баскетбол"	2	34 неделя	
135-136	Ведение одного мяча, двух мячей: в парах(зеркальное отражение). Бег с различной частотой шагов. Игра "Перестрелка". Игра "Американка". Учебная игра "Мини-баскетбол"	2	34 неделя	
137-138	Преодоление препятствий. Перехват мяча. Кроссовая подготовка. Игра в мини-баскетбол.	2	35 неделя	
139-140	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Штрафной бросок от груди. Кроссовая подготовка. Игра в мини-баскетбол.	2	35 неделя	
141-142	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях (2:2), (3:3), (4:4), (5:5). Игра «Мяч среднему». Кроссовая подготовка.	2	36 неделя	
143-144	Кроссовая подготовка. "Весёлые старты " с элементами баскетбола	2	36 неделя	